



ten, dass er nicht weiss, wie das Weitergehen für ihn auch im beruflichen Sinn funktionieren soll. «Selten sind die Zusammenhänge so einfach. Manchmal muss ich nachforschen.» So bei einer Klientin, die eine Knieoperation hatte. «Alles war gut gelaufen, nur blieb eine Stelle taub.» So habe sie die Klientin befragt, ob früher etwas mit diesem Bein war, aber da war nichts. Schliesslich fragte sie in der Klinik nach und fand heraus, dass genau auf dieser nun tauben Stelle während der Operation eine Art Block platziert war, der das Bein abgebunden hatte. «So erfuhr ich die Ursache und konnte sie anschliessend zusammen mit der Klientin auflösen.»

Methoden wie Shiatsu sind fest im Gesundheitssystem der Schweiz integriert. Seit 2015 gibt es sogar eidgenössische Diplome in zwei grundsätzlichen Systemen: in Alternativmedizin und in Komplementärtherapie. Die Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin verzeichnet etwa 2500 Naturheilpraktiker, dies in den Fachrichtungen Ayurveda-Medizin, Homöopathie, Traditionelle Chinesische Medizin TCM und Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN. Die Organisation der Arbeitswelt Komplementärtherapie umfasst sogar zwanzig Methoden: von Akupressur-Therapie über Craniosacral-Therapie, Kinesiologie und Shiatsu bis zu Yoga-Therapie, gesamthaft etwa 12000 Therapeuten. Zum Vergleich: Ärzte gibt es etwa 37000.

Ostermundigen bei Bern. Rebekka Heckendorn ist Ayurveda-Medizinerin, auch zu ihr kommen die Patienten oft aus Schmerz-Gründen. «Vor allem bei chronischen Schmerzen ist Ayurveda stark», sagt sie, als Beispiel nennt sie Ischias, Schulter-Nacken-Schmerzen, Arthrose, rheumatische Beschwerden, Kopfschmerzen, Migräne.

Für ayurveda-medizinische Behandlungen werden oft Methoden kombiniert: Manualbehandlungen der Marmapunkte, vergleichbar mit Tuina bzw. Shiatsu, dazu Massagen, auch mit Schröpfköpfen; Kräuter zur innerlichen und äusserlichen Anwendung; Umstellung von Ernährung und Lebensstil; Yoga; mehrwöchige Kuren, zum Beispiel direkt in Indien, woher Ayurveda ursprünglich kommt.

### Guggulu und Shirodhara

«Oft massiere ich mit Weihrauchöl, auch mit Nelkenöl, beide sind stark entzündungshemmend, schmerzlösend und öffnend», sagt Heckendorn. «Und bei Neuropathien, auch starken Verspannungen und verklebten Nadis, also Energiebahnen, sind Behandlungen mit dem Eibisch-Hafer-Beutel hilfreich oder Kräuterauflagen, direkt auf die schmerzende Stelle.» Dazu verwendet sie vor allem das Harz der indischen Myrrhe (Commiphora mukul), auf indisch Guggulu genannt, übersetzt: das, was vor Krankheiten schützt. «Diese Anwendung wird bereits in den Veden erwähnt. Mit dem Harz des Guggulu-Baumes lassen sich Auflagen



Eine wichtige Methode des Ayurveda ist der Stirnölguss Shirodhara, etwa bei Migräne: Bis zu 50 Minuten lässt Ayurveda-Medizinerin Rebekka Heckendorn Öl über die Stirn giessen. Über den Faden unterhalb des Behälters lässt sich die Intensität regulieren. Photo: Seven-Ayurveda



machen, zum Beispiel bei Arthritis, oder Kapseln zur Hemmung von Schmerzen und Entzündungen.» Selber habe sie sich auch schon ayurvedisch behandeln lassen: Nach einer Schulteroperation gingen die Schmerzen nicht weg, Diagnose: frozen shoulder. «Da halfen Hafer-Eibisch-Beutel und Guggulu, leichte Massagen mit medizinierten Ölen, heute habe ich keine Probleme mehr mit der Schulter.»

Ayurveda, da denkt man an den Stirnölguss: Während bis zu 50 Minuten giessen Ayurveda-Mediziner Öl auf einen bestimmten Punkt auf der Stirn ihrer Patienten, in einem steten, ruhigen Fluss. «Zum Beispiel bei einer Patientin, sie war da 29, hatte sehr oft Kopfschmerzen, zwar keine Migräne, aber doch sehr starke.» Dazu kam, dass ihre mentale Belastung sehr hoch war. «In der Familie hatte sie wahnsinnig Stress, sie schlief deswegen auch schlecht.» An ihr hat Heckendorn diesen Stirnölguss, Shirodhara genannt, angewandt. «Sehr vorsichtig, das kann viel auslösen, zum Beispiel ein Trauma sehr schnell und heftig hervorholen. Deshalb habe ich immer wieder Rückmeldungen verlangt und sie so nicht absinken lassen.» Absinken? «Diese Behandlung öffnet den Blick nach innen, man nimmt sich sehr gut wahr. Dabei kann sich die Frage klären, was der Schmerz mit mir macht, wo er her kommt, was ich mit dem ihm anfangs, was mir der Körper damit sagen will. Das kann sehr emotional werden.»

Nach drei Anwendungen mit beruhigenden und kühlenden Ölen habe die Patientin gesagt, dass sie viel besser schlafe, keine Kopfschmerzen mehr habe und sich innerlich viel stärker fühle, zu sich gefunden habe. Die Psychopharmaka, die der Hausarzt vorgeschlagen hatte, hatte es dann nicht gebraucht.

Ayurveda-Medizin gilt wie Akupunktur TCM als Alternative zur Schulmedizin, also nicht ergänzend wie die Methoden der Komplementärtherapie, zum Beispiel Shiatsu. «Eine gute Zusammenarbeit zwischen Schul- und Alternativmedizin ist wichtig und im Sinne der Patienten», sagt Rebekka Heckendorn, «zum Beispiel neulich bei einer Krebspatientin oder auch bei einer Patientin mit Darm-Parasiten.»

### Ausserirdische im Gedankenexperiment

Ebikon bei Luzern. Seit 1985 lassen sich Naturheilpraktiker hier an der Heilpraktikerschule Luzern ausbilden. Schulleiter Peter von Blarer ist selber Shiatsu-Therapeut mit eidgenössischem Diplom und TCM-Heilpraktiker. Das Staunen des US-Journalisten über die Akupunktur sieht er so: «Stellen wir uns einmal vor, ein Ausserirdischer beobachtet zwei Situationen: erstens eine Person in China, der Nadeln gestochen werden. Zweitens eine Person in Europa, die Tabletten erhält. Beiden Personen geht es nach der

Behandlung wesentlich besser. Nun, was ist aus der Sicht des unbefangenen Ausserirdischen seltsamer? Nadeln oder Tabletten?»

Das Staunen liege auch am jeweiligen Standpunkt, an den Theorien und Therapien, die in unseren Weltteilen funktionieren und die wir uns gewohnt sind: «Dieser Ausserirdische fände sicher sowohl die Nadeln wie die Tabletten interessant. Er würde dazu auffordern, das Beste beider Systeme zu integrieren und zusammenzuarbeiten, zum Wohl der Patienten.»

Zu dieser Zusammenarbeit seien die eidgenössischen Diplome ein grosser Schritt: «Naturheilpraktiker erarbeiten sich heute eine gut fundierte schulmedizinische Grundlage, 700 Stunden, das ist eine gute Basis für Zusammenarbeit.» Es gebe bereits Praxen, in denen Schulmediziner und Naturheilpraktiker gemeinsam arbeiteten.

Auch die chinesischen Ärzte hatten im Blinddarm-Beispiel auf Zusammenarbeit gesetzt, zumindest in der Wahl ihrer Methoden. Darauf weist Peter von Blarer hin: «Zur Anästhesie für die eigentliche Operation hatten sie ja keine Akupunktur verwendet, obwohl das aus TCM-Sicht auch eine Möglichkeit zur Anästhesie gewesen wäre. Vielmehr verwendeten sie Mittel der Schulmedizin, nämlich Xylocain, also Lidocain, und Benzocain, so steht es im Artikel. Erst postoperativ gab es dann TCM.»

Und was steht in weiteren 50 Jahren irgendwo auf einer Titelseite? Schwer zu sagen. Sicher ist: Auch dann wird es noch Schmerzen geben, und nicht alle davon werden auflösbar sein, ob schul- oder alternativmedizinisch. «Und obwohl wir viel tun können», sagt Petra Bossard, «haben auch wir keinen Zauberstab.» «Manchmal», so sagt es Stefan Bamert, «bleibt schlussendlich nur Demut.»

### Quellen

Now, About My Operation in Peking, By James Reston Special to The New York Times, July 26, 1971; <https://www.nytimes.com/1971/07/26/archives/now-about-my-operation-in-peking-now-let-me-tell-you-about-my.html>, abgerufen am 14. Dezember 2020

Interviews mit:  
Petra Bossard, [www.naturheilpraxis-bossard.ch](http://www.naturheilpraxis-bossard.ch)  
Stefan Bamert, [www.tcmsarnen.ch](http://www.tcmsarnen.ch)  
Katerina Bläsi Chrissochou, [www.my-shiatsu.ch](http://www.my-shiatsu.ch)  
Rebekka Heckendorn, [www.seven-ayurveda.ch](http://www.seven-ayurveda.ch)  
Peter von Blarer, [www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)