Eve Adamson

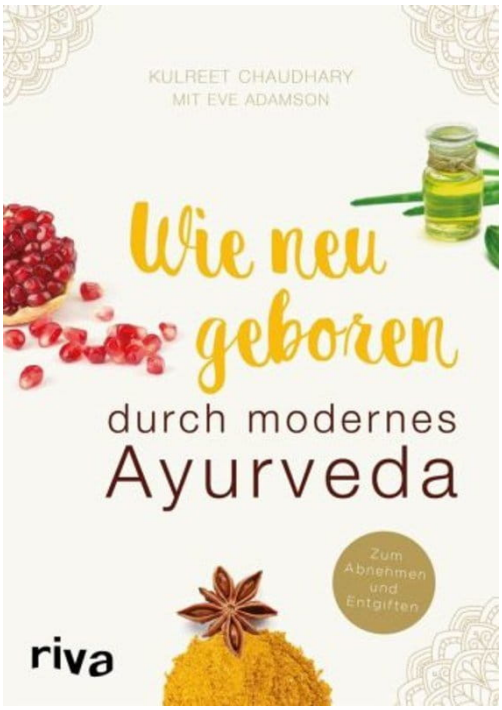
Wie neugeboren durch modernes Ayurveda

Leseprobe

Wie neugeboren durch modernes Ayurveda

von Eve Adamson

Herausgeber: Riva Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

KULREET CHAUDHARY
MIT EVE ADAMSON

Wie neu geboren

durch modernes Ayurveda

Zum Abnehmen und Entgiften

riva

© des Titels »Wie neu geboren« (ISBN 978-3-[illegible]3-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

INHALTSVERZEICHNIS

Teil 1 – Warum Diäten nichts nützen

Einführung: Eine Neurologin findet ihren Weg 11

Kapitel 1: Zäumen Sie das Pferd nicht von hinten auf! 30

Kapitel 2: Eine etwas andere Entgiftungskur 48

Teil 2 – Wissenschaftliche Grundlagen

Kapitel 3: Neuroadaptation, Esssucht und Ihr Gehirn 64

Kapitel 4: Es liegt nicht an Ihrer Ernährung, sondern an Ihrer Verdauung 81

Kapitel 5: *Leaky Brain*: Was hat das Gehirn mit dem Darm zu tun? 101

Teil 3 – Das Stoffwechsel-Powerprogramm

Kapitel 6: Die vier Phasen des Programms 120

Phase 1: Verändern Sie Ihre Biochemie 129

Phase 2: Überwinden Sie Ihre Heißhungerattacken (und das ganz ohne Willenskraft!) 145

© des Titels »Wie neu geboren« (978-3-7423-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Phase 3: Verbrennen Sie Fett und gewinnen Sie Energie 162

Phase 4: Schlagen Sie Ihren ungesunden Lebensgewohnheiten ein Schnippchen 175

Kapitel 7: Ihr Leben nach dem Stoffwechsel-Powerprogramm 187

Teil 4 – Gesundheitstipps für Fortgeschrittene

Kapitel 8: Uraltes Ernährungswissen für unser modernes Leben 196

Kapitel 9: Lernen Sie Ihren Konstitutionstyp kennen – und ernähren Sie sich Dosha-gerecht 228

Anmerkungen 275

Literatur 284

Bezugsquellen 292

Danksagung 293

Register 294

Über die Autorin 301

© des Titels »Wie neu geboren« (978-3-7423-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

KULREET CHAUDHARY
MIT EVE ADAMSON

Wie neu geboren

durch modernes Ayurveda

Zum Abnehmen und Entgiften

riva

© des Titels »Wie neu geboren« (ISBN 978-3-[illegible]3-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

INHALTSVERZEICHNIS

Teil 1 – Warum Diäten nichts nützen

Einführung: Eine Neurologin findet ihren Weg 11

Kapitel 1: Zäumen Sie das Pferd nicht von hinten auf! 30

Kapitel 2: Eine etwas andere Entgiftungskur 48

Teil 2 – Wissenschaftliche Grundlagen

Kapitel 3: Neuroadaptation, Esssucht und Ihr Gehirn 64

Kapitel 4: Es liegt nicht an Ihrer Ernährung, sondern an Ihrer Verdauung 81

Kapitel 5: *Leaky Brain*: Was hat das Gehirn mit dem Darm zu tun? 101

Teil 3 – Das Stoffwechsel-Powerprogramm

Kapitel 6: Die vier Phasen des Programms 120

Phase 1: Verändern Sie Ihre Biochemie 129

Phase 2: Überwinden Sie Ihre Heißhungerattacken (und das ganz ohne Willenskraft!) 145

© des Titels »Wie neu geboren« (978-3-7423-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Phase 3: Verbrennen Sie Fett und gewinnen Sie Energie 162

Phase 4: Schlagen Sie Ihren ungesunden Lebensgewohnheiten ein Schnippchen 175

Kapitel 7: Ihr Leben nach dem Stoffwechsel-Powerprogramm 187

Teil 4 – Gesundheitstipps für Fortgeschrittene

Kapitel 8: Uraltes Ernährungswissen für unser modernes Leben 196

Kapitel 9: Lernen Sie Ihren Konstitutionstyp kennen – und ernähren Sie sich Dosha-gerecht 228

Anmerkungen 275

Literatur 284

Bezugsquellen 292

Danksagung 293

Register 294

Über die Autorin 301

© des Titels »Wie neu geboren« (978-3-7423-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

KULREET CHAUDHARY
MIT EVE ADAMSON

Wie neu geboren

durch modernes Ayurveda

Zum Abnehmen und Entgiften

riva

© des Titels »Wie neu geboren« (ISBN 978-3-[illegible]3-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Teil 1

WARUM DIÄTEN NICHTS NÜTZEN

© des Titels »Wie neu geboren« (978-3-7423-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Wie neu geboren« (978-3-7423-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

EINFÜHRUNG

EINE NEUROLOGIN FINDET IHREN WEG

Mein Großvater war als Arzt für eine große Patientengemeinde in einer Stadt in der Nähe von Ludhiana (Indien) zuständig. Ich liebte und bewunderte ihn und wusste schon von Kindesbeinen an, dass ich Ärztin werden wollte, genau wie er. Nach einem Interview, das ich vor Kurzem gegeben habe, ist mir klargeworden, dass ich den Arztberuf heute auf sehr ähnliche Weise ausübe, wie Großvater es früher getan hat. Aber das war nicht immer so.

Im Indien der 1970er-Jahre war das Leben ganz anders als heute in den Vereinigten Staaten, wo ich inzwischen lebe. Als Kleinstadtarzt nahm mein Großvater seine Verantwortung als Wächter über die Gesundheit seiner Patienten sehr ernst. Wenn jemand krank wurde, sah er diesen Patienten nicht zum ersten Mal; und es war auch nicht so, dass er gar nichts über ihn und seine bisherige Lebensgeschichte wusste. Normalerweise betreute er auch die Eltern, Großeltern und Kinder dieses Patienten und kannte deren Lebensweise. Er hatte ein liebevolles Verhältnis zu seinen Schützlingen aufgebaut, und dieses enge Band ermöglichte es ihm, im Lauf der Jahre den Gesundheitszustand der ganzen Familie positiv zu beeinflussen. Mein Großvater war als Arzt kein bloßer Dienstleister. Er stand in einer heilenden Beziehung zu seinen Patienten.

Als Kind war ich sein Ein und Alles. Ich war sein erstes Enkelkind und hing sehr an ihm. Bis zu meinem vierten Lebensjahr hütete er mich tagsüber und nahm mich regelmäßig mit zur Arbeit. Noch heute sehe ich ihn vor mir, wie er sich in seiner kleinen Praxis um seine Patienten kümmerte. Dort herrschte immer eine wunderbare Atmosphäre der

© des Titels »Wie neu geboren« (978-3-7423-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Liebe und Unterstützung. Wenn es sein musste, konnte mein Großvater auch streng werden, denn die Gesundheit seiner Patienten lag ihm am Herzen, und sie befolgten seine Anweisungen nicht immer. Doch selbst wenn er sie ausschimpfte, geschah das immer nur aus Liebe. Manchmal konnten die Patienten seine Rechnungen bezahlen, manchmal auch nicht; doch das war nie ein Problem. Das Vorbild meines Großvaters hat meine Vorstellung davon, wie ärztliche Versorgung aussehen sollte, stärker geprägt als alles andere, was ich später während meines Medizinstudiums lernte.

Doch dann zogen wir in die USA. Es brach mir das Herz, mich von meinem Großvater, meinen Verwandten und der kleinen Stadt trennen zu müssen, in der ich aufgewachsen war; doch meine Eltern waren fasziniert von den großen Chancen, die unsere neue Heimat uns bieten würde. Sie glaubten an den amerikanischen Traum und waren überzeugt davon, dass dort ein besseres Leben auf sie wartete. Damals war Amerika für die Menschen in Indien ein faszinierendes Land voller unbegrenzter Möglichkeiten; doch ich erinnere mich auch noch an das bedrückende Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren, das ich damals bei unserem Wegzug aus Indien hatte.

Meine Eltern dagegen konnten es gar nicht erwarten, »richtige Amerikaner« zu werden. Sie überquerten mit meiner Schwester und mir den Ozean und begannen ein neues Leben in Südkalifornien. Meine Mutter war Physiotherapeutin, mein Vater Elektrotechniker. Doch obwohl meine Eltern einige unserer Sitten und Gebräuche aufgaben (zum Beispiel war unsere indische Großfamilie, zu der meine Eltern, Großeltern, Onkel und Tanten gehörten und die bisher eng zusammengehalten hatte, jetzt auseinandergerissen und lebte auf zwei verschiedenen Kontinenten), hielten wir uns nach wie vor an die Grundsätze der ayurvedischen Medizin. Das war für uns nichts Besonderes; es gehörte einfach zu unserem Leben dazu. Obwohl mein Großvater eine Ausbildung in westlicher Medizin erhalten hatte, verbindet unsere Kultur die »Lebensstilmedizin« mit der westlichen Heilkunde. Wenn jemand so krank war, dass er Medikamente brauchte, verschrieb der Arzt sie ihm; doch zuallererst ermahnte er ihn: »Du musst etwas an deiner Lebensweise ändern!« Das Ziel bestand niemals darin, ihn ein Leben lang Medikamente einnehmen zu lassen, wie es heute in den USA üblich zu sein scheint. Und obwohl wir jetzt in Amerika lebten, hielten wir weiterhin an dieser Lebensphilosophie fest und änderten auch nichts an unserer Ernährung.

Natürlich lernten wir auch ein paar amerikanische Lebensmittel kennen, die wir vorher noch nie ausprobiert hatten; doch im Großen und Ganzen blieben unsere Essgewohnheiten in der indischen Küche verwurzelt. Die Gewürze, die wir tagtäglich verwendeten und die mittlerweile als wichtiger Bestandteil der ayurvedischen Medizin gelten – Kurkuma, Kreuz-

© des Titels »Wie neu geboren« (978-3-7423-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

kümmel, Koriander, Fenchel, Ingwer und eingelegte Amla-Beeren –, gehörten einfach zu dieser indischen Alltagsküche dazu. Manchmal kommt es mir immer noch seltsam vor, meinen Patienten die eingelegten Früchte zu »verschreiben«, die früher regelmäßig auf unserem Abendbrottisch standen. Damals wusste ich noch nicht, dass man mit dem Verzehr dieser Früchte der Entstehung von Diabetes, Krebs und Übergewicht vorbeugen kann.

Auch unser Umgang mit den kleineren »Wehwehchen« des täglichen Lebens wurzelte in der ayurvedischen Tradition, obwohl mir das damals noch nicht bewusst war. Wenn ich zum Beispiel an einer Mittelohrentzündung litt, bereiteten meine Eltern mir Knoblauchöl zu – was nichts anderes war als Sesamöl mit eingelegten Knoblauchzehen. Wenn jemand von uns eine Bronchitis bekam, verabreichten meine Eltern ihm eine Mixtur aus Kurkuma und Honig. Das waren die ersten Mittel zur Abwehr solcher Erkrankungen, noch ehe man überhaupt daran dachte, Antibiotika einzunehmen. Ich bekam als Kind nicht viele Antibiotika, weil unsere Hausmittel so wirksam waren.

Ein weiteres typisch ayurvedisches Konzept, an das wir uns hielten, war die Gestaltung unserer Mahlzeiten. Zum Mittagessen aßen wir immer sehr viel, zum Abendessen dagegen nur sehr wenig, und wir waren grundsätzlich immer vor Sonnenuntergang mit dem Essen fertig. Das gehörte einfach zu unserer Kultur und unseren Lebensgewohnheiten.

Schon damals fielen mir einige gravierende Unterschiede zwischen der amerikanischen und der indischen Kost auf. Am schwersten fiel es mir, mich an die amerikanische Milch zu gewöhnen. In Indien werden die Milchkühe gut behandelt – wie Familienmitglieder –, und die Milch schmeckt ganz anders: Dort hat sie einen süßen Geschmack. In meiner indischen Heimat trank ich gern Milch und aß auch gern Butter; doch in den USA schmeckten mir diese Lebensmittel nicht mehr so gut, weil ich sie als bitter empfand. Ich habe lange gebraucht, um mich daran zu gewöhnen. Ich weiß nicht, ob das an dem liegt, was diese Tiere in Amerika zu fressen bekommen, oder daran, wie sie behandelt werden; aber ich weiß, dass die Kühe in Indien freiwillig Milch geben: Das heißt, sie wurden nicht als Milchkühe gehalten, sondern wir tranken nur dann Milch, wenn unsere Kühe zufällig gerade Kälber hatten. Auch sonst gehen die Menschen in Indien liebevoll und mitfühlend mit Tieren um. Das spürte ich schon als Kind. Deshalb hatte ich auch eine positive, natürliche Beziehung zu den Lebensmitteln, die ich aß.

Nachtisch gab es bei uns fast nie. Ab und zu bekam man zum Geburtstag ein Stück Kuchen; doch abgesehen davon war Obst das einzige Dessert, das wir kannten. Wir aßen leidenschaftlich gern Früchte; ich weiß noch, dass mein Vater früher Kisten voller Mangos mit nach Hause brachte. Das war unser Nachtisch. Als ich sieben oder acht Jahre alt war,

© des Titels »Wie neu geboren« (978-3-7423-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

durften wir nur einmal pro Woche – jeden Freitag – etwas Süßes essen: normalerweise einen dieser kleinen Schokoriegel, die es in Amerika an Halloween gibt. (Und freitags durften wir auch immer eine halbe Stunde fernsehen – juhu!) Wir aßen gern Süßigkeiten, waren aber nicht naschsüchtig, weil das für uns eine so seltene Ausnahme war und wir nicht erwarteten, jeden Tag etwas Süßes zu bekommen, wie so viele Kinder es heutzutage tun.

Ich habe auch heute noch kein besonderes Verlangen nach Zucker – wahrscheinlich, weil ich niemals eine Neuroadaptation an dieses Lebensmittel entwickelt habe. Wenn der Verzehr von Zucker eine Dopaminausschüttung auslöst, assoziieren wir das dadurch entstehende Wohlbefinden oft mit der Sehnsucht danach, liebevoll umsorgt zu werden. Wenn man diese Assoziation schon in jungen Jahren immer wieder erlebt, hinterlässt sie einen besonders tiefen psychischen und biochemischen Eindruck. Beides ist im Erwachsenenalter nur noch schwer rückgängig zu machen. In diesem Buch werden Sie erfahren, wie man solche Probleme in den Griff bekommt.

Im Alter von neun Jahren erlernte ich noch ein weiteres wichtiges Element der ayurvedischen Medizin: Meditation. Der Verlust unseres Familienverbands und der familiären Unterstützung, den wir durchmachten, als wir in die USA zogen, belastete uns sehr. Meine Mutter, die bis dahin zwei Kinder in einem Haushalt mit acht weiteren Erwachsenen großgezogen hatte, war mit unserer Erziehung jetzt mehr oder weniger auf sich allein gestellt. Als sie an Hashimoto-Thyreoiditis (einer Funktionsstörung der Schilddrüse) erkrankte, ging sie zu einem Endokrinologen, der ihr erklärte, ihre Erkrankung sei auf den Stress zurückzuführen, unter dem sie litt. Obwohl dieser Arzt selbst nicht meditierte, empfahl er ihr Transzendentale Meditation (TM), und sie begann mit großem Engagement zu meditieren. Ein halbes Jahr später war die Erkrankung vollständig abgeklungen, und ihre Schilddrüsenfunktion hatte sich wieder normalisiert.

Wenn meine Schilddrüsenerkrankung durch Meditation geheilt werden konnte, schlussfolgerte sie, wird regelmäßiges Meditieren sicherlich auch meinen Kindern guttun. Also schickte sie uns zu einem Meditationslehrer, an den ich mich auch heute noch sehr gern erinnere, weil er so viel Liebe ausstrahlte, und meine Schwester und ich begannen ebenfalls zu meditieren. So entdeckte ich schon in jungen Jahren eine sehr wirksame Methode zur täglichen Stressbewältigung. (Stress hat großen Einfluss darauf, wie gut wir unsere Nahrung verwerten können und wie fest die durch bestimmte Lebensmittel verursachten neurochemischen Veränderungen sich in unserem Organismus verankern. Auf das Thema Meditation werde ich im Kapitel zum Thema Neuroadaptation noch näher eingehen.) Ich glaube, neben der Umstellung meiner Ernährung hat meine Meditations-

© des Titels »Wie neu geboren« (978-3-7423-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

praxis den wichtigsten Beitrag zur Entwicklung des Menschen geleistet, der ich heute bin: Dank der Meditation weiß ich, wie ich wieder zu mir selbst zurückfinden kann, egal, unter wie großem Stress ich gerade stehe. Deshalb habe ich eine so hohe Meinung von den positiven Auswirkungen der Meditation auf Körper und Geist.

Doch obwohl ich stark in der indischen Tradition verwurzelt war, hat mich die amerikanische Ernährungsweise zwangsläufig auch beeinflusst – und vielleicht ist es kein Wunder, dass das bei mir im Teenageralter geschah. Ich erinnere mich noch genau daran, wie ich im Alter von 13 Jahren meinen ersten Corn Dog aß, ein von Maisteig umhülltes und dann frittiertes Würstchen. Danach bekam ich furchtbare Bauchschmerzen, mir wurde übel, und ich hatte das komische Gefühl, geistig wie benebelt zu sein. Trotzdem begann ich danach regelmäßig industriell verarbeitete Lebensmittel zu essen – einfach deshalb, weil meine Freunde sich auch so ernährten. Ich brachte meine Magenprobleme nicht bewusst damit in Zusammenhang, was ich vorher gegessen hatte – schließlich war ich damals noch ein Teenager! Alle meine Freunde aßen auf dem Heimweg von der Schule in Fast-Food-Restaurants, und natürlich wollte ich unbedingt dazugehören und tat es ihnen nach. Von da an wurde ich häufiger krank; und inzwischen ist mir klar, dass das kein Zufall war.

Als ich dann später aufs Gymnasium ging, wurde ich nach dem Essen regelmäßig müde und bekam Blähungen. Während meines Studiums am College wurde bei mir ein Reizdarmsyndrom diagnostiziert, und die Ärzte verschrieben mir Prozac, ein Antidepressivum, weil sie glaubten, meine Darmprobleme seien lediglich auf zu großen Stress zurückzuführen. Aber ich wusste, dass es nicht am Stress lag und dass ich auch nicht an einer Depression litt; darum löste ich das Rezept nicht ein. Der Arzt hatte mich nicht einmal nach meinen Essgewohnheiten gefragt! Auf dem College nahm ich fünf Kilo zu; und obwohl ich trotzdem immer noch schlank war, empfand ich diese Veränderung, die zeitlich mit meiner damaligen Ernährung (dem Mensa-Essen am College) zusammenfiel, als unangenehm.

Als ich mit dem Medizinstudium begann, wurde es noch schlimmer. Denn jetzt begann ich endgültig den Kontakt zu jenem festen Fundament einer gesunden Lebensführung zu verlieren, das meine Eltern in meiner Kindheit gelegt hatten. Das lag an mehreren Faktoren, die jeder, der Medizin studiert hat, nur allzu gut kennt: Erstens studierte und arbeitete ich damals so viel, dass ich kaum noch Zeit hatte, mich um meine Gesundheit zu kümmern oder mir etwas zu kochen, geschweige denn zu schlafen. Damals war ich schon froh, wenn ich es hin und wieder schaffte, in die Badewanne zu steigen! Zwar meditierte ich immer noch, aber nur unregelmäßig. Und obwohl ich mein Medizinstudium mit dem uralten Wissen um das Geheimnis einer guten Gesundheit begann, das ich in meiner Kindheit erwor-

© des Titels »Wie neu geboren« (978-3-7423-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

ben hatte (vor allem mit der Überzeugung, dass unser Essen und die Art und Weise, wie wir es verdauen, in direktem Zusammenhang mit der Ursache bestimmter Erkrankungen steht), lernte ich in meinen Vorlesungen und Seminaren genau das Gegenteil: Man wird nicht durch eine schlechte Verdauung krank, sondern dadurch, dass Mikroorganismen in den Körper eindringen. Anfangs stellte ich viele Fragen und wollte meine Professoren und Mitstudenten an dem Wissen teilhaben lassen, mit dem ich aufgewachsen war; doch immer wieder wurden meine Ansichten als archaisch oder rückständig abgetan. Und so verabschiedete ich mich von meinem uralten Gesundheitswissen und hielt mich lieber an das, was ich an der Universität lernte, weil diesem Lernstoff meiner Meinung nach ein besseres Verständnis des menschlichen Körpers und seiner Funktionsweise zugrunde lag.

Mit 20 Jahren wog ich immer noch nicht mehr als knapp 60 Kilo und war damit für eine über einen Meter siebzig große Frau ziemlich mager. Aber ich fühlte mich nicht wohl. Und dann begann meine schmale Gestalt allmählich in die Breite zu gehen. Obwohl das so langsam passierte, dass ich es kaum merkte, weiß ich noch, dass ich mich schwerfälliger fühlte, weniger Energie hatte und nicht mehr so klar denken konnte wie früher. Ich hatte schon immer gut komplizierte Sachverhalte durchschauen und zu einem logischen Gedankengebäude verknüpfen können; doch jetzt fiel mir auf, dass mir das nicht mehr so leicht gelang wie früher. Und jedes Mal, wenn ich etwas aß, wurde ich hinterher müde. Wenn man mich damals gefragt hätte, ob mit meiner Verdauung womöglich etwas nicht stimmte, hätte ich energisch widersprochen: Nein, ich habe keine Verdauungsprobleme. Damals war mir noch nicht klar, wie sehr ich mit dieser Einschätzung danebenlag. Erst als ich immer häufiger unter schweren Migräneanfällen litt, begriff ich, dass mit mir irgendetwas nicht in Ordnung war.

Als ich dann nach meiner Assistenzzeit als Neurologin eine eigene Arztpraxis eröffnete, wurde das Leben für mich nicht leichter. Statt zunächst als Angestellte in einer Arztpraxis mitzuarbeiten (wie es allgemein üblich ist), übernahm ich gleich die Praxis eines Arztkollegen. So hatte ich von Anfang an einen Fünfzehn-Stunden-Tag und vernachlässigte meine Gesundheit noch mehr als bisher. Ich hatte einfach keine Zeit, mich darum zu kümmern; also versuchte ich meine Kopfschmerzen zu ignorieren. Doch mit der Zeit wurden sie immer schlimmer, und ich nahm auch immer mehr zu. Damals achtete ich noch nicht auf mein Gewicht; doch die Migräneanfälle setzten mir zu. Bald musste ich mein erstes verschreibungspflichtiges Arzneimittel gegen die Kopfschmerzen einnehmen. Abgesehen von den seltenen Fällen, in denen ich als Kind Antibiotika bekommen hatte, hatte ich bis dahin noch nie etwas anderes eingenommen als Hausmittel und gelegentliche rezeptfreie Medikamente.

© des Titels »Wie neu geboren« (978-3-7423-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Das war ein Aha-Erlebnis für mich. Als Neurologin kannte ich mich mit allen verschreibungspflichtigen Medikamenten bestens aus, hatte aber noch nie eigene Erfahrungen damit gesammelt. Die Nebenwirkungen waren wirklich verheerend! Solche Arzneimittel hatte ich meinen Patienten empfohlen? Ich konnte es kaum glauben. Zum ersten Mal in meinem Leben wurde mir klar, was ich ihnen damit antat. Ich studierte die Liste der Nebenwirkungen im Beipackzettel: Gewichtszunahme, Haarwuchs im Gesicht, Gedächtnisprobleme, Zittern, Übelkeit, Durchfall und so weiter. Schon die ersten beiden unerwünschten Wirkungen gaben mir zu denken: Gewichtszunahme und Haarwuchs im Gesicht! Wenn man durch die Einnahme eines Medikaments zunimmt, ist das ein schlechtes Zeichen, denn es bedeutet, dass sich dadurch mehr Giftstoffe im Körper ansammeln. Unser Körper versucht ein Zuviel an Toxinen unter anderem dadurch in den Griff zu bekommen, dass er diese giftigen Substanzen in Fettzellen einschleust, um seine Organe davor zu schützen.

Ich schaffte es zwar immer noch irgendwie, mich in meine Hosen hineinzuquetschen; aber sie spannten immer mehr. Daraufhin stieg ich auf das einzige Migränemittel um, von dem man nicht zunimmt. Das war ein Medikament namens Topamax, dem meine Patienten den Spitznahmen »Dopamax« gegeben hatten; und jetzt begriff ich auch, warum: Immer wenn ich dieses Arzneimittel einnahm, konnte ich nicht mehr klar denken. Früher war ich stets die Klassenbeste gewesen; jetzt musste ich mir To-do-Listen schreiben, weil ich mich nicht einmal mehr an die einfachsten Dinge erinnern konnte. Und ich musste meine Patienten, die teilweise mit sehr komplizierten gesundheitlichen Problemen zu mir kamen, bitten, die genannten Symptome zu wiederholen, weil ich sie immer wieder vergaß. So ging das nicht weiter. Zum ersten Mal in meinem Leben kam ich mir wie eine Idiotin vor.

Allmählich bekam ich es mit der Angst zu tun. Damals war ich erst Anfang dreißig; in diesem Alter hat man normalerweise noch keine Gedächtnisprobleme. Doch jetzt verstand ich, warum meine Patienten (von denen viele ebenfalls erst in den Dreißigern waren) über das gleiche Problem klagten: Konzentrationsstörungen und Erinnerungslücken, ja sogar Symptome einer Demenz. Außerdem bekam ich von dem Medikament, das ich gegen meine Migräneattacken einnahm, furchtbare Nackenschmerzen. Allmählich wusste ich nicht mehr weiter. Es gab nur zwei Möglichkeiten: Ich konnte entweder lähmende Kopfschmerzen haben – oder aber unter lähmenden Nackenschmerzen leiden und auf meinen sonst so scharfen Verstand verzichten. Ich wusste nicht, was schlimmer war, hatte aber den Verdacht, dass die Kopfschmerzen immer noch das geringere Übel waren. Früher hatte ich gedacht (oder meinen Patienten sogar gesagt): »Schlucken Sie das Zeug ein-

© des Titels »Wie neu geboren« (978-3-7423-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

fach. Sie haben ein medizinisches Problem, und das muss medikamentös behandelt werden.« Doch sobald man einmal am anderen Ende des Stethoskops sitzt und nicht weiß, was schlimmer ist – das medizinische Problem oder die Medikamente –, wird einem klar, dass mit der Art und Weise, wie Medizin bei uns praktiziert wird, etwas nicht stimmt.

Schließlich klagte ich meiner Mutter mein Leid. Ich erzählte ihr, dass ich furchtbare Kopfschmerzen hätte, meine Medikamente aber nicht vertrug: Sie machten mich so müde und benommen, dass ich nicht einmal mehr meine Praxis führen konnte. Ich bat sie um Rat.

Sie hatte eine ganz klare Meinung dazu. Es gab eine Gruppe ayurvedischer Ärzte, die zwischen Indien und den Vereinigten Staaten hin und her pendelte. Mit einem dieser Ärzte brachte sie mich in Kontakt. Meine Mutter hatte mich auch in meiner Jugend schon ein paarmal zu Ayurveda-Ärzten mitgenommen. (Ich war damals sogar die jüngste in den USA lebende Person, die mit Panchakarma, einer traditionellen ayurvedischen Gesundheitskur, behandelt wurde.) Hin und wieder hatten mir diese Ärzte ein paar Heilmittel verschrieben; doch diese Behandlungen hatten in meinem Leben keine große Rolle gespielt, weil ich zu der Zeit kaum krank gewesen war. Nun ging ich zum ersten Mal mit einem echten Problem zu einem dieser Ärzte. Er trug einen Dhoti – das traditionelle Kleidungsstück südindischer Männer: ein langes, fließendes weißes Stück Stoff mit goldener und orangefarbener Verzierung, das an der Taille verknotet und hosenartig um die Beine gewickelt wird. Ich weiß noch, wie ich damals dachte: »Was soll das denn?« Als Ärztin mit abgeschlossenem Medizinstudium fand ich die Aufmachung dieses Mannes einfach kurios. Fast hätte ich die Augen verdreht. Trotz meiner traditionellen Erziehung und meiner indischen Wurzeln hatte ich aufgrund meiner westlichen medizinischen Ausbildung ernsthafte Vorbehalte gegen diese Art von Medizin und stand ihr ein wenig spöttisch gegenüber. Wenn es mir nicht so elend gegangen und ich nicht so verzweifelt gewesen wäre (nicht zuletzt deshalb, weil ich meine Medikamente nicht vertrug), hätte ich mich diesem Arzt niemals anvertraut.

Als Erstes forderte er mich auf, mich hinzusetzen, und fragte mich nach meiner Verdauung. Das wunderte mich: Schließlich litt ich unter Kopfschmerzen. Aber nach denen erkundigte er sich nicht einmal. Spontan kam mir der Gedanke, dass dieser Mann offenbar nicht wusste, was er tat. Ich hatte keine Verdauungsprobleme; also gingen seine Fragen offensichtlich in die falsche Richtung. Als Nächstes unterzog er mich einer kurzen körperlichen Untersuchung nach ayurvedischer Art: Er schaute sich meine Zunge und meine Nägel an und fühlte meinen Puls. Dann verkündete er mit breitem südindischem Einschlag sein Urteil:

»Sie sind sehr krank.«

© des Titels »Wie neu geboren« (978-3-7423-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

»Nein, bin ich nicht«, widersprach ich. »Ich habe nur Kopfschmerzen.« Wahrscheinlich hat er inzwischen schon wieder vergessen, was mir fehlt, dachte ich.

»Doch«, erklärte er mir. »Ihre Verdauung ist sehr schlecht; und alle Gesundheitsprobleme fangen bei der Verdauung an. Die Kopfschmerzen sind vielleicht das einzige Symptom, das Ihnen auffällt; aber Sie sind auf dem besten Weg dazu, verschiedene gesundheitliche Probleme zu entwickeln.«

Obwohl er lediglich von den Erkrankungen sprach, die bei mir in Zukunft möglicherweise auftreten würden, hörte es sich so an, als hätte ich diese Krankheiten bereits. Für ihn hing das alles zusammen, weil ich bereits das erste Stadium dieses Krankheitsprozesses zeigte. Und dieses erste Krankheitsstadium ist in der ayurvedischen Medizin immer eine gestörte Verdauung.

»Leiden Sie öfters unter Blähungen?«, fragte er.

»Ja«, sagte ich. »Aber dieses Problem haben schließlich die meisten Leute. Das ist doch nichts Besonderes.«

»Werden Sie nach dem Essen oft müde?«

»Ja. Aber geht das denn nicht allen Menschen so?«

Schließlich sprachen wir ein paar Minuten lang über meine Kopfschmerzen. Der Arzt war sicher, dass ich an einer parasitären Infektion litt. Das verblüffte mich. Bisher hatte ich noch nie darüber nachgedacht, dass meine Kopfschmerzen womöglich mit meiner Verdauung zusammenhingen, und wäre erst recht nicht auf die Idee gekommen, dass Parasiten die Ursache sein könnten. Tatsächlich wurde bei mir später eine Giardiasis festgestellt, die ich mir wahrscheinlich auf meiner Afrikareise im Alter von 19 Jahren zugezogen hatte. Es war nur eine leichte Infektion, die jahrelang unerkannt geblieben war. Diese Parasiten waren aber nicht der einzige Grund für meinen schlechten Gesundheitszustand, wie der ayurvedische Arzt mir erklärte: Auch die ungesunde Lebensweise, die ich mir während meines Medizinstudiums angewöhnt hatte, und der Verzicht auf die guten Lebensgewohnheiten meiner Kindheit wirkten sich nachteilig auf meine Gesundheit aus.

Er verschrieb mir zunächst ein paar einfache pflanzliche Heilmittel. Eines davon war Triphala, eine Mischung aus drei verschiedenen Heilpflanzen mit einer Zutat, die ich aus meiner Kindheit noch als eingelegte Amla-Beeren in Erinnerung hatte. Außerdem gab er mir ein paar grundlegende Ernährungsempfehlungen mit auf den Weg. Ich hatte das Gefühl, dass es nicht schwierig sein würde, diese Ratschläge zu befolgen – und außerdem: Was hatte ich schon zu verlieren?

Innerhalb von drei Monaten waren meine Migräneattacken verschwunden.

© des Titels »Wie neu geboren« (978-3-7423-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

AYURVEDA: EIN KURZER ÜBERBLICK

Auf Deutsch bedeutet Ayurveda (ausgesprochen »ajurweda«) so viel wie Wissen oder Wissenschaft vom Leben. Dabei handelt es sich um die älteste Heilkunde der Welt. Die genauen Ursprünge des Ayurveda sind nicht bekannt; doch der Legende nach wurde den Menschen diese Lehre über mehrere Generationen weiser Männer im alten Indien von Brahma (Gott) überliefert. Diese Weisen entwickelten und verfeinerten die ayurvedischen Heilverfahren mit der Zeit immer weiter dank der Erkenntnisse, die sie durch Tiefenmeditation gewannen.

Das war vor über 5000 Jahren. Diese heilkundigen Männer waren nicht nur Heilige, sondern gleichzeitig auch Ärzte. Die ayurvedische Lehre umfasste sämtliche Aspekte der menschlichen Gesundheit, enthielt aber auch spirituelle Elemente. Es gab Methoden zur Lebensverlängerung, Heilung von Krankheiten, Durchführung von Operationen und Reinigung des Körpers, aber auch Empfehlungen zum Umgang mit ethischen Problemen und zur spirituellen Weiterentwicklung.

Zunächst wurden die ayurvedischen Praktiken mündlich überliefert; doch später hielt man sie auch schriftlich fest, und zwar zuerst in den *Veden*, den vier wichtigsten spirituellen Schriften des Hinduismus. (Die *Veden* wurden zwischen 1500 und 1000 vor Christus verfasst und gehören zu den ältesten religiösen Texten der Welt.) Anfangs wurden ayurvedische Medizin und ayurvedische Chirurgie getrennt voneinander praktiziert; doch schließlich fasste man diese beiden Systeme zu einem einzigen zusammen, das in den drei wichtigsten ayurvedischen Texten erläutert wird: der *Charaka Samhita*, der *Sushrut Samhita* und der *Ashtanga Hridaya Samhita*, die wahrscheinlich alle über 1200 Jahre alt sind. Diese Schriften umfassen Physiologie, Anatomie, die Lehre von den Krankheiten mitsamt deren Ursachen und Symptomen, Diagnostik und Therapie (die sowohl pflanzliche Heilmittel als auch chirurgische Verfahren umfasst) sowie Rezepturen, Krankheitsvorbeugung und die Erreichung eines langen Lebens. Verschiedene Unterkapitel behandeln innere Medizin, Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Toxikologie, Kinderheilkunde, Chirurgie, Psychiatrie, die Behandlung von Erkrankungen der Fortpflanzungsorgane und Unfruchtbarkeit sowie Verfahren zur Verjüngung. Es ist ein erstaunlich umfassendes System.

Was sagt uns dieses uralte Wissen heute? Ist die ayurvedische Heilkunde göttlichen Ursprungs? Natürlich kann man diese Behauptung weder beweisen noch widerlegen; aber glauben Sie nicht, dass Ayurveda keine wissenschaftliche Grundlage hätte! Ganz im Gegenteil: Die Richtigkeit des Wissens dieser heilkundigen weisen Männer wurde im Lauf der Jahrhunderte allmählich nachgewiesen, und die moderne Wissenschaft ist heute noch damit beschäftigt, dieses umfassende, lebensverändernde System der Gesunderhaltung, Krankheitsvorbeugung und Heilung zu analysieren und zu verstehen. Die ayurvedische Medizin entwickelt sich ständig weiter, ohne sich dabei jedoch von ihrem ursprünglichen Gedankengebäude zu entfernen. Ein wichtiges Grundprinzip des Ayurveda besteht darin, kein medizinisches Verfahren abzulehnen, das dem Patienten helfen könnte; Ayurveda

© des Titels »Wie neu geboren« (978-3-7423-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

und unsere moderne westliche Medizin schließen einander also nicht aus. Deshalb kann ich in meiner Praxis so gut mit der ayurvedischen Heilkunde arbeiten – sie fügt sich in alles, was ich tue, harmonisch ein, auch dann, wenn ich meine Patienten mit den schulmedizinischen Verfahren behandle, in denen ich ausgebildet wurde.

Mit anderen Worten: Die ayurvedische Gesundheitslehre hat auch heute noch ihre Gültigkeit, und ich sehe ihre tief greifenden positiven Wirkungen tagtäglich – nicht nur in meiner Praxis, sondern auch bei mir selbst und bei meiner Familie. Ich liebe dieses medizinische System, weil es alle Aspekte umfasst – den körperlichen ebenso wie den emotionalen, geistigen und spirituellen: Ayurveda behandelt den ganzen Menschen auf eine Art und Weise, deren Wirksamkeit mittlerweile durch die moderne Wissenschaft bestätigt worden ist.

Das war ein Schock für mich. Während meiner medizinischen Ausbildung hatte nichts darauf hingedeutet, dass neurologische Probleme etwas mit dem Darm zu tun haben könnten. Ich hatte verschiedene Ärzte aufgesucht und alles ausprobiert, was sie mir rieten, ohne dass meine Kopfschmerzen sich dadurch besserten; und dabei war die Lösung des Rätsels doch eigentlich so einfach: Man brauchte nur den Darm in Ordnung zu bringen. Danach ging es mir nicht etwa nur ein bisschen besser: Ich war *völlig frei von Kopfschmerzen* – und das *ohne jede Nebenwirkung*.

Aber das war noch nicht alles. Innerhalb der nächsten sechs bis neun Monate konnte ich auch wieder klarer denken, sodass meine Arbeit, für die ich bisher 15 Stunden pro Tag gebraucht hatte – meine Patienten zu versorgen und meine Praxis so zu organisieren, dass sie besser lief –, mir jetzt mühelos von der Hand ging und ich viel weniger Zeit dafür benötigte. Ich konnte abends eher mit der Arbeit aufhören, weil die Lösungen für die Probleme, die mir in meiner Praxis tagtäglich begegneten, mir jetzt wie von selbst zufielen. Ich konnte wieder schneller denken und fühlte mich geistig nicht mehr wie benebelt. Meine frühere Energie kehrte zurück. Vorher hatte ich nach sieben Uhr abends keine Unternehmungen mit Freunden mehr geplant, weil ich nie wusste, ob ich bis dahin nicht völlig erledigt sein würde. So etwas gab es jetzt nicht mehr. Endlich war ich wieder ich selbst – so frisch und voller Energie, wie ich mich seit Beginn meines Medizinstudiums nicht mehr gefühlt hatte. Es war unglaublich.

Alle meine medizinischen Kollegen wissen, wie sehr die Zeit als Assistenzarzt einen schlaucht: Danach fühlt man sich nie wieder so jung und fit wie vorher. Wir alle haben die Erfahrung gemacht, dass man nur durch Selbstmedikation mit Koffein und anderen Stimulanzien die nötige Energie gewinnt, um den Arbeitsalltag durchzustehen. Das ist

© des Titels »Wie neu geboren« (978-3-7423-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

praktisch das Erste, was man während seiner Ausbildung als Arzt lernt! Und jetzt kehrte plötzlich meine Jugend zurück. Es war ein richtiges Aha-Erlebnis für mich, dass es nur einiger einfacher Maßnahmen zur Verbesserung meiner Verdauung bedurfte, um die biologische Uhr zurückzudrehen. Sogar meine Haut sah besser aus: Sie wirkte elastischer, und die Falten, die sich bereits in meinem Gesicht einzugraben begonnen hatten, verschwanden allmählich. Ich gewann die ganze Jugend und Gesundheit zurück, die ich meiner medizinischen Ausbildung geopfert zu haben glaubte!

Als Nächstes fiel mir auf, dass die überflüssigen Pfunde, die sich bei mir angesammelt hatten, wegschmolzen. Ich wurde schlanker, und mein Körper wirkte nicht mehr so aufgedunsen. Meine Kleidungsstücke passten mir wieder besser. Zum ersten Mal wurde mir bewusst, dass ich um einige Kleidergrößen zugenommen hatte. Ich war so sehr damit beschäftigt gewesen, Ärztin zu sein und meine Kopfschmerzen in den Griff zu bekommen, dass mir die fünf Kilo, die ich während meiner neurologischen Facharztausbildung zugelegt hatte, gar nicht aufgefallen waren. Nun, da meine Verdauung besser funktionierte, wurde ich diese fünf Kilo schnell wieder los, ohne etwas dafür tun zu müssen.

Durch diese Erfahrung geriet ich in eine berufliche Krise.

Meine Art, den Arztberuf auszuüben, kam mir plötzlich falsch vor. Ich verschrieb meinen Patienten Medikamente, die ich selbst niemals einnehmen würde. Das erschien mir nicht nur aus medizinischen, sondern auch aus menschlichen Gründen falsch. Ich wusste, dass ich die Verantwortung für meine Patienten nicht ernst genug nahm. Ich dokterte einfach nur an ihren Symptomen herum, ohne sie zu heilen. Unwillkürlich fiel mir mein Großvater wieder ein: Was hätte er wohl an meiner Stelle getan?

Allmählich kam es meinen Kollegen ein bisschen komisch vor, dass ich immer wieder zu diesem ayurvedischen Arzt ging. Sie warnten mich davor, meine vielversprechende Karriere aufs Spiel zu setzen. Schließlich konnte ich eine Pionierin auf dem Gebiet der Neurologie werden! Offenbar waren sie überzeugt, dass eine ruhmreiche Karriere auf mich wartete. Doch allmählich wurde mir klar, dass mir an diesem neurologischen Pionierdasein nichts lag. Ich wollte einfach nur eine ganz normale Neurologin sein, die den Menschen hilft. Wenn ein Patient mit neurologischen Problemen zu mir kam, fragte ich mich nun unwillkürlich: Vielleicht hängt das mit seinem Darm zusammen?

Für einen Schulmediziner der damaligen Zeit war das Ketzerei.

Jeder Neurologe lernt schon während des Studiums, dass die Blut-Hirn-Schranke das Gehirn vom restlichen Körper abschirmt. Angeblich ist das Gehirn (im Gegensatz zu unseren anderen Organen) immun gegen Schäden durch biochemische Substanzen. Und doch

© des Titels »Wie neu geboren« (978-3-7423-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

hatte ich am eigenen Leib erfahren, dass zwischen unserer Darmgesundheit und unserem Nervensystem tatsächlich ein Zusammenhang besteht. Inzwischen kommt die Wissenschaft diesem interessanten Phänomen Schritt für Schritt auf die Spur: Uns wird immer klarer, dass es eine enge Verbindung zwischen Darm und Gehirn gibt, dass die Darmbakterien unser Nervensystem beeinflussen (zum Beispiel produzieren sie den größten Teil unseres körpereigenen Serotonins) und dass die Nervenzellen unseres Verdauungstrakts ein komplexes Netzwerk bilden – nicht ohne Grund spricht man inzwischen schon vom »Darmhirn«. Doch damals, als ich meine berufliche Krise durchlebte, waren diese Vorstellungen noch nicht allgemein anerkannt.

Trotzdem begann ich, als die ayurvedischen Ärzte, die ich früher besucht hatte, aus Indien in die USA kamen, einige meiner kränksten Patienten, die unter multipler Sklerose (MS) oder Parkinson litten, zu diesen Ärzten mitzunehmen. Ich war bei diesen Sprechstunden dabei, um mitzubekommen, wie sie meine Patienten beurteilten. Damals wusste ich zwar noch nicht, wie man Ayurveda-Arzt wird, interessierte mich aber trotzdem für ihre Einschätzung. Natürlich fragten diese Ärzte meine Patienten immer zuallererst nach ihrer Verdauung und ihrem Darm, und das erste Rezept, das sie ihnen ausstellten, zielte stets auf eine Verbesserung der Verdauungsfunktion ab. Und tatsächlich stellte ich bald fest, dass meine MS-Patienten weniger Schübe bekamen und alle Medikamente, die sie bisher zur Behandlung der verschiedenen Symptome ihrer Erkrankung eingenommen hatten, absetzen konnten. Auch die Arzneimittel zur Bekämpfung der Nebenwirkungen dieser Medikamente brauchten sie jetzt nicht mehr zu nehmen, sondern kamen ganz ohne Mittel gegen Fatigue, Verstopfung, Depressionen und Harnwegsprobleme aus. Auch meine Parkinson-Patienten konnten ihre Arzneimitteldosen verringern. Patienten, die vorher Gehprobleme gehabt hatten, nahmen jetzt plötzlich Tanzstunden. Viele meiner Parkinson-Patienten konnten sogar wieder lächeln – eine Fähigkeit, die ihnen im Lauf ihrer Erkrankung verloren gegangen war, weil sie das für die Parkinson-Krankheit typische »Maskengesicht« entwickelt hatten.

Da ich im Lauf der Zeit immer mehr Patienten zu den ayurvedischen Ärzten mitnahm, wurde es schwierig, diese Besuche zu koordinieren. Ich wünschte mir, dass alle meine Patienten von diesem Wissen profitierten; doch es war ganz einfach ein zeitliches Problem, und außerdem waren nicht immer ayurvedische Ärzte verfügbar. Da wurde mir klar, dass ich mich selbst zur Ayurveda-Ärztin ausbilden lassen musste. Ich nahm Kontakt zu einer Gruppe von Medizinern auf, die mit finanzieller Unterstützung der National Institutes of Health (NIH), einer Behörde des US-amerikanischen Ministeriums für Gesundheitspflege und Soziale Dienste, die auch biomedizinische Forschung unterstützt, wis-

© des Titels »Wie neu geboren« (978-3-7423-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

senschaftliche Untersuchungen zum Thema Lebensstilmedizin durchführte. Ich wusste, dass diese Mediziner früher ayurvedische Ärzte ausgebildet hatten, dies aber schon seit 15 Jahren nicht mehr taten. Also wandte ich mich an sie und erklärte ihnen, dass ich eine solche Ausbildung benötigte. Sie antworteten mir, sie seien zu sehr mit ihrer Forschung beschäftigt; doch ich gab mich nicht damit zufrieden, sondern beharrte darauf, dass ich bei amerikanischen Ayurveda-Ärzten lernen wollte. Das sei besser, als mich von einem indischen Arzt ausbilden zu lassen, weil die amerikanischen Ärzte sich auch in der westlichen Medizin auskannten. So könnte ich zu einem Bindeglied zwischen ayurvedischer und westlicher Medizin werden und beide Richtungen miteinander kombinieren.

Nach langer Überzeugungsarbeit (wahrscheinlich waren sie es einfach irgendwann leid, dass ich sie immer wieder mit meinen Anfragen nervte) erklärten die Mediziner sich schließlich damit einverstanden, einen Kurs zur Ausbildung niedergelassener Ärzte in ayurvedischer Medizin in San Diego zu organisieren. Vier Ärzte – darunter auch ich – meldeten sich zu diesem Lehrgang an. Als ich anschließend wieder in meine Praxis zurückkehrte, war ich überzeugt davon, dass es mir schwerfallen würde, meine Patienten für meine neue medizinische Ausrichtung zu begeistern. Doch ich hatte mich getäuscht: Innerhalb von vier Monaten bestand meine ärztliche Praxis fast ausschließlich aus einer Kombination aus traditioneller Neurologie und ayurvedischer Medizin. Meine Patienten hungerten förmlich danach. Nicht sie waren das Hindernis für meine neuen Behandlungsverfahren – ich selbst hatte mir mit meinen Zweifeln, wie diese neue Vorgehensweise wohl bei meinen Patienten ankommen würde, im Weg gestanden. Denn nun stellte ich fest, dass viele meiner Patienten bereits auf eigene Faust alternative Therapieverfahren und Behandlungsstrategien ausprobiert und sich nur nicht getraut hatten, mir davon zu erzählen. Jetzt waren sie erleichtert, eine Ärztin zu haben, die ihnen in ihren Bemühungen, etwas für ihre Gesundheit zu tun, eine echte Partnerin sein wollte.

Meine ärztliche Vorgehensweise veränderte sich. Von nun an legte ich jedem Patienten, der zu mir kam, zuallererst einen ausführlichen Fragebogen vor. Außerdem begann ich, meine Patienten mit ganz anderen Augen zu betrachten als früher: Ich sah nicht mehr nur ihre Symptome, sondern ihr ganzes Leben. Allmählich lernte ich auch andere Familienmitglieder meiner Patienten kennen, die ebenfalls von mir behandelt werden wollten. In vielerlei Hinsicht war ich keine bloße Neurologin oder Ayurveda-Ärztin mehr, sondern wurde zu einer richtigen Hausärztin.

Freilich ging das nicht ganz ohne Einmischung vonseiten meiner ärztlichen Kollegen ab. Bei einem gemeinsamen Abendessen brachten sie das heikle Thema zur Sprache:

© des Titels »Wie neu geboren« (978-3-7423-0129-1)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

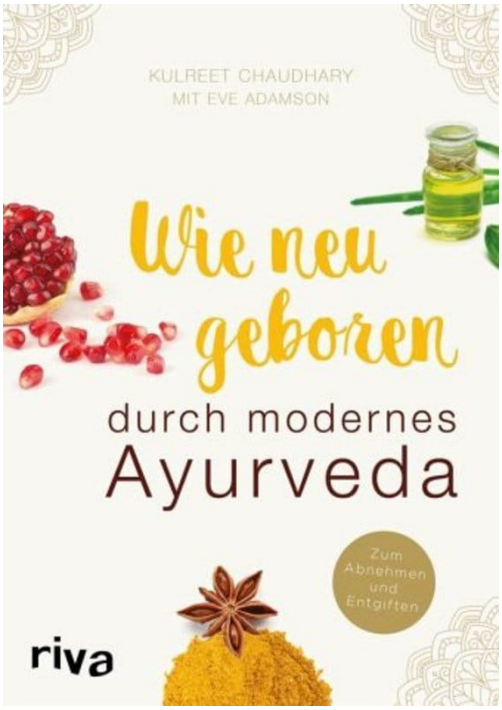
Eve Adamson

Wie neugeboren durch modernes Ayurveda

Zum Abnehmen und Entgiften

304 Seiten, paperback
erscheint 2017

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de