

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 erworben 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.

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 hineinzuzuquetschen; 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 Spitznamen »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 einfach. 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.«

»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.

### **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,**