

Anästhesist und «Freischärler der Gedanken»

Erhard Taverna



Der Philosoph Marc Sautet gilt als der Erfinder des «philosophischen Cafés», einer öffentlichen Diskussionsrunde, die er bis zu seinem Tod im Jahr 1998 jede Woche im «Café des Phares» in Paris moderierte. Seither hat sich seine Idee in ganz Frankreich und in vielen anderen Ländern verbreitet, unter anderem auch in Bern, wo Hans Saner als Animator im Restaurant «Blauer Engel» auftritt.

«Der Philosoph hat keine fertigen Antworten. Er muss vor allem zuhören, in Frage stellen, zum Denken anregen.» Diesem Satz von Marc Sautet kann auch Christian Schweiger zustimmen, wenn er als «freier Philosoph» seine Auftritte in der Ostschweiz organisiert. 1963 in Deutschland geboren, hat er 1999 die Ausbildung zum Facharzt FMH Anästhesie abgeschlossen und war langjährig tätig bei der REGA und Air Zermatt sowie als Oberarzt am Kantonsspital St. Gallen. Zurzeit arbeitet er als «freiberuflicher Teilzeiter» in verschiedenen Landspitälern des Kantons Bern. Obwohl er von grüblerischer Natur sei, habe er sich am Gymnasium in Nürnberg noch wenig für philosophische Gedanken interessiert. Das kam erst später im Studium und in der Bundeswehr als eine existentielle Konfrontation mit

Sinnfragen und damit verbunden auch mit einer zunehmenden Skepsis gegenüber dem Medizinbetrieb. Für das Resultat seines längeren Marschhaltes zitiert er aus einem Gedicht von Philippe Jacottet: «Weil ich Labyrinth nicht mehr will, auch keine Tür, nur einen Eckpfahl und einen Arm voll Luft, verführte mich das freie Schweben, jenseits ubiquitärer Ismen, schon bald.» Seither ist er bekennender Philosoph, Autodidakt und erfolgreicher Organisator von Autorencafés, die ausser vielen Leuten auch einen Thomae oder Lütkehaus in die entlegene Provinz der Ostschweiz locken. Er macht dies ohne Sekretariat im Alleingang, ein Defizitgeschäft, auch in diesem Punkt radikaler Querdenker und, wen wundert es, von Kollegenseite meist unverstanden. Wer Einkommen und Karriere einer zweit-rangigen und brotlosen Kunst opfert, macht sich zum Grenzgänger. Doch in diesen Randzonen findet Christian Schweiger «als ontologischer Guerillero das rare Paarerlebnis» und nähert sich «zaghaft-heiter dem erahnten Gefährten», wie er in einem Essay schreibt. Der Staunende begegnet einem Peter Sloterdijk, den er als Denker überaus schätzt und gelegentlich sprachlich imitiert, was für einen Schüler auch statthaft ist. Weitere «Ziehväter» sind der Turiner Professor Gianni Vattimo (*1936), bekannt für seine Ethik am «Ende der Moderne», und der prominente deutsche Heidegger-Schüler Hans-Georg Gadamer (1900–2002). Mit letzterem verteidigt er sich gerne gegen den Vorwurf, ein fachfremder Dilettant zu sein, denn «der Dilettant verrät sich durch das Definieren».

Christian Schweiger spricht konzentriert und ernsthaft, lässt sich auch durch provokative Fragen nicht beirren. Esoterik und Instantlösungen sind nicht seine Sache. Es ist ihm ernst mit seinem Anliegen, er möchte die Zuhörer aus der Reserve locken, zu Fragen verführen, ihnen Exponenten des Denkens nahebringen, damit sie den eigenen Alltag in Frage stellen. Philosophische Ratgeber sind gefragt, er sieht darin eine Gegenbewegung zur alle Lebensbereiche durchdringenden Konsumwelt. Zeitungsmeldungen aus Basel, wie das Verbrennen einer lebenden Katze, bringen ihn in Rage, vor allem, wenn der Vorfall mit der Bemerkung «Weisst Du, wie viele Kleinkinder malträtiert werden?» relativiert wird. Den Tieren gilt seine ganze Aufmerksam-

keit, der Umgang mit ihnen werde in einer ferneren Zukunft die erste Priorität haben: «Ich kann Gewaltszenen im Fernsehen nicht sehen. Die Menschen ertragen das nur, weil sie Fleisch gegessen haben, weil sie vom Metzger konditioniert sind.»

Erfolge zeichnen sich ab: kulturelle und touristische Institutionen interessieren sich für die Konzepte des jungen Arzt-Philosophen. Schwei-

ger weiss sehr wohl um die Gefahren dieser an sich verlockenden Angebote. Dort, wo alles käuflich ist, bleibt er auf der Hut. Die Philosophie ist vom Fragenden aus zu denken. Das rät er auch den Medizinerkollegen, die immer von der potentiellen Eigenbetroffenheit ausgehen sollen. So, wie der Fragende das philosophische Thema festlegt, soll ausschliesslich der Kranke seine Medizin bestimmen.

Präventivmedizin in Ayurveda

Alltagsprophylaxe und Behandlung chronischer Krankheiten

P. V. Rai*

Ayurveda ist die jahrtausendealte indische Medizin, welche in der letzten Zeit auch in westlichen Ländern eine zunehmende Beliebtheit erfährt. Die Schwerpunkte des Ayurveda liegen im Bereich der Lebensphilosophie, Gesundheitslehre und einer medizinischen Wissenschaft auf der Basis von Phytotherapie und physikalischen Behandlungen.

Die Präventivmedizin ist im engeren Sinn kein spezialisierter Fachbereich wie Innere Medizin oder Chirurgie, sondern eine Vorsorgemedizin, welche sich mit primären und sekundären Massnahmen der Prävention befasst. In der hochspezialisierten modernen Schulmedizin bleibt Prävention etwas im Hintergrund, unter anderem weil eine gezielte Prävention bei gewissen Krankheiten nicht möglich ist. Zu dieser Gruppe gehören viele neurologische Krankheiten, welche ohne Vorwarnung manifest werden. Andererseits ist eine Prävention sicherlich möglich und sinnvoll bei mehreren Volkskrankheiten bezogen auf Herz und Kreislauf, Stoffwechsel und Krankheiten des Bewegungsapparates. Trotzdem genießt Präventivmedizin noch keine grosse Beliebtheit im Gesundheitswesen, vor allem nicht bei den Krankenversicherungen.

Komplementärmedizin in westlichen Ländern

Seit etwa dreissig Jahren erfahren verschiedene komplementärmedizinische Massnahmen eine

zunehmende Beliebtheit bei der Bevölkerung westlicher Länder. Zu diesen Methoden gehören Systeme wie Homöopathie, Traditionelle Chinesische Medizin, Altindische Medizin Ayurveda und weitere sogenannte «Body-mind»-Heilmethoden. Gemäss einem neusten Bericht aus der Zeitschrift «Newsweek», gestützt durch die Harvard Medical School, praktizieren etwa 50 Prozent der Erwachsenen in den USA irgendeine Body-mind-Methode, vor allem Yoga. 2 Millionen Briten und 1 Million Japaner praktizieren ebenfalls regelmässig Yoga. In medizinischen Kreisen bestehen in den USA Bemühungen zur Integration der Komplementärmedizin in die moderne Schulmedizin. Viele dieser komplementärmedizinischen Systeme behaupten, dass sie zur Prävention und Behandlung chronischer Krankheiten einiges mehr beitragen können, als es in der modernen Medizin der Fall ist.

Ayurvedische Medizin

Ayurveda ist eines der ältesten Medizinsysteme der Welt, welches in Indien über zweitausend Jahre bis hin zur heutigen Zeit als Volksmedizin praktiziert wird, vor allem zur Versorgung der ländlichen Bevölkerung. Den philosophischen Anteil hat Ayurveda aus den vedischen Systemen übernommen, welche noch heute als naturwissenschaftliche Basis des Ayurveda gelten. Es handelt sich um ein etwas anderes Menschenbild, wobei der Mensch nicht nur als ein biologisches

* Der Autor ist Facharzt für Neurologie und Psychiatrie und Arzt für Ayurveda.

Korrespondenz:
Dr. med. P. V. Rai
Nord 28
CH-9428 Walzenhausen

Wesen betrachtet wird, sondern als eine Mikro-einheit des Universums. Hinsichtlich der psychosomatischen Struktur des Menschen vertritt Ayurveda insgesamt ähnliche Ansichten wie die moderne Wissenschaft mit dem Unterschied, dass die menschliche Seele nicht als Produkt des biologischen Organismus angenommen wird, sondern vielmehr als ein Mikroteil der universellen Intelligenz. Selbst wenn diese Theorie oberflächlich gesehen fremdartig wirkt, kommt die moderne Kernphysik auch zu ähnlichen Ansichten. Es wird die These vertreten, dass alles im Universum aus einer einzigen Urkraft entsteht, welche sich von den Sternen bis hin zum Menschen erstreckt.

Wesen und Methodik

Ayurveda präsentiert eine ganzheitliche Lehre im Sinne einer «Lebenswissenschaft» mit Wirksamkeit in der Alltagsprävention und bei der Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten. Somit dient Ayurveda im wesentlichen den folgenden Bereichen:

- als Philosophie zur Bewusstwerdung des Ursprungs des eigenen Lebens;
- als Gesundheitslehre mit präventiven Massnahmen im Alltag;
- als eine medizinische Wissenschaft zur Verständigung und Behandlung der Krankheiten vorwiegend mit Phytotherapie und physikalischen Methoden.

Die Grundphilosophie des Ayurveda ist wie bereits beschrieben auf die vedischen Systeme zurückzuführen, welche im wesentlichen ein Konzept von einer Urkraft im Sinne von zwei untrennbaren Basisphänomenen vorstellen. Es handelt sich dabei um die Phänomene Urmaterie und absolute Intelligenz oder «Weltseele». Die Entfaltung des Universums sowohl in den nichtorganischen als auch in den organischen Bereichen ist auf eine untrennbare Konstellation der Urmaterie und der universellen Seele zurückzuführen. Angewendet als eine Lebensphilosophie bringt uns diese These näher in Einklang mit Natur und Mensch. Die Theorie, dass alles im Universum aus einer einzigen Urkraft entsteht, ist eine Philosophie einer anderen Dimension, als es in der Naturwissenschaft gewöhnlich verstanden wird. Bezogen auf eine Lebensphilosophie ist es beruhigender, einen Mitmenschen als einen Teil des Ganzen zu akzeptieren, als einen Mitstreiter im Alltag. Um diese Philosophie besser verstehen zu können, brauchen

wir ein tieferes Studium und eigene Erfahrung, unterstützt durch solch ganzheitliche Methoden wie Yoga, Meditation und weitere Entspannungsmethoden. Auch in der modernen Medizin wird es zunehmend akzeptiert, dass solche Entspannungsmassnahmen im Alltag eine gesundheitsfördernde Wirkung haben, mit gleichzeitiger Prävention bei alltäglichen Krankheiten. Aus der Hirnforschung ist inzwischen bekannt, dass das regelmässige Ausüben solcher Entspannungsmethoden zu einer besseren Stabilität der Hirnfunktion führen kann, auch mit deutlicher Reduktion von Alltagsfrustrationen und Depressionen.

Bei den physiologisch-pathologischen Besonderheiten von Ayurveda handelt es sich um eine Arbeitshypothese von drei Bioenergien, welche «Doshas» genannt werden, nämlich Vata, Pitta und Kapha. Vata ist vereinbar mit der gesamten nervlichen Energie, welche für sämtliche Bewegungen im Organismus massgebend ist. Das zweite Element Pitta entspricht dem globalen Stoffwechselvorgang im Makro- und Mikrobereich des Körpers. Der dritte Faktor Kapha ist verantwortlich für die Stabilität und Struktur in der gesamten Psychosomatik. Die Doshas sind keine eigentlich anatomisch fassbaren Substanzen, sondern Eigenschaften, welche bereits auf der zellulären Ebene vorhanden sind. Obwohl sie einzeln eigene Funktionen besitzen, wie zum Beispiel Bewegung, Stoffwechsel und Struktur, sind sie voneinander nicht trennbar. Sie sind manifest bei jedem Menschen in einer bestimmten Konstellation und zeichnen sich dadurch mit Konstitutionsmerkmalen hinsichtlich der Psychosomatik aus. Ihre optimale Funktion führt zur Erhaltung einer stabilen Gesundheit. Eine Störung ihres Gleichgewichtes kann Krankheiten verursachen. Diese Doshas werden pathophysiologisch beeinflusst durch innere Reize im Sinne von Stress, Emotion, aber auch bei äusseren Faktoren wie Ernährung, Wetterverhältnisse oder Infektionen. Krankheiten entstehen dann in erster Linie bezogen auf die Anfälligkeit dieser Doshas. Bei der Prävention im Alltag muss man die eigene Konstitution hinsichtlich der Aufteilung der Doshas kennenlernen zur Durchführung der gesundheitsfördernden Massnahmen. Im Alltag geschieht dies durch psychische Hygiene zur Vermeidung von negativen Emotionen und Gedanken, durch Einhaltung einer konstitutionsgerechten Ernährung und gegebenenfalls, zur Verbesserung der Lebensqualität, durch phytotherapeutische und physikalische Massnahmen.

Prävention im Alltag

Jeder Mensch besitzt alle drei Doshas, jedoch in verschiedener Variabilität, welche dann zu seiner entsprechenden Konstitution führt. Ein Mensch mit Vata-dominierender Konstitution zeichnet sich durch schlanke Körperstruktur, etwas komplizierte Denkweisen mit Neigung zu Stimmungsschwankungen und zu neurovegetativen Störungen aus. Bezogen auf die Prävention im Alltag muss ein solcher Mensch darauf achten, dass sein Körpergewicht und Gesundheitszustand stabil gehalten werden mit dazu passender Ernährung, Entspannung im Alltag und auch mit genügend Schlaf.

Bei der Pittakonstitution zeigt der Mensch bei durchschnittlicher Körperstruktur eine übermässige Dynamik in der Psychosomatik mit wenig Geduld und gegebenenfalls etwas mangelnder Rücksicht den Mitmenschen gegenüber. Aufgrund der raschen Stoffwechsellage neigt ein solcher Mensch zur Vernachlässigung seiner Ess- und Lebensdisziplin mit dem Ergebnis von Stoffwechselkrankheiten ab Midlife. Hinsichtlich Prävention muss dieser Mensch auf seine konstitutionellen Bedürfnisse achten mit Berücksichtigung einer disziplinierten Ernährung und Psychohygiene.

Die vorwiegende Kaphakonstitution ist gekennzeichnet durch eine stabile, athletische Körperstruktur und insgesamt durch ein ruhiges Wesen. Aufgrund gewisser Bequemlichkeiten im Lebensstil könnten solche Menschen zu übermässiger Essgewohnheit, mangelnder Bewegung und Übergewicht neigen. Hinsichtlich einer Alltagsprävention müssen sie eine Essdisziplin einhalten, auch mit mehr psychosomatischer Dynamik und Bewegung.

Möglichkeiten und Grenzen der Ayurveda-Behandlung

Die medizinische Wissenschaft in Ayurveda ist wesentlich weniger organbezogen, als dies bei der modernen Schulmedizin der Fall ist. Sowohl bei der Diagnose als auch bei der Behandlung muss man in Ayurveda den Menschen soweit möglich ganzheitlich betrachten, damit die gesamten psychosomatischen Aspekte berücksichtigt werden. Prävention und Behandlung gehen Hand in Hand mit dem Zusammenwirken des Arztes und des Patienten. Die aktuelle ayurvedische Medizin funktioniert im wesentlichen in zwei Bereichen, nämlich der Phytotherapie und physikalischen Massnahmen. Bei der Phytotherapie handelt es sich um verschiedene pflanzliche Medikamente, die sich seit Jahrhunderten

wegen ihrer Wirkung bewährt haben. Solche Medikamente können nur als Phytotherapie oder in Kombination mit pharmazeutischen Medikamenten eingesetzt werden. Bei den physikalischen Methoden handelt es sich um die sogenannten Purva Karma oder vorbereitende Behandlungen und Pancha Karma oder reinigende, beziehungsweise besänftigende Behandlungen. Für die Wirksamkeit müssen diese Behandlungen fachmännisch durchgeführt werden und nicht nur im Rahmen eines sogenannten Wellnessprogrammes. Ayurvedische Medizin ist wirksamer im Bereich der chronischen Krankheiten, wobei der Ayurveda-Arzt mit dem Patienten während der Behandlung über deren Möglichkeiten und Grenzen einen Dialog führen muss. Selbst als Komplementärmedizin ist Ayurveda eine fundierte Wissenschaft mit standardisiertem universitärem Studium in Indien über die Dauer von viereinhalb Jahren. Im Bereich der Prävention ist Ayurveda jedem Menschen zugänglich. Hingegen muss Ayurveda als medizinische Wissenschaft heute auch unter Berücksichtigung der Richtlinien der modernen Medizin praktiziert werden bzw. mit ausreichender Ausbildung in der modernen Schulmedizin.

Fallbeispiele aus der Praxis

Erster Fall

Weiblich, 42jährig, 80% berufstätig, nicht verheiratet, lebt in einer lockeren Partnerschaft, raucht 10–20 Zigaretten/Tag. Die Patientin klagt über chronische Müdigkeit, Schlafstörungen und Energiemangel mit häufigen Stimmungsschwankungen. Nach der klinischen Untersuchung stelle ich die Diagnose einer Erschöpfungsdepression mit verschiedenen neurovegetativen Störungen. Ayurvedisch handelt es sich bei der Patientin um einen Konstitutionstyp von vorwiegend Vata. Im Rahmen einiger Gespräche empfehle ich ihr eine konstitutionsgerechte Ernährung, eine Umstellung ihres Lebensstils mit Reduktion des Zigarettenkonsums sowie die Integration von Massnahmen wie Yoga, Entspannung und Meditation im Alltagsleben. Im weiteren wird sie mit ayurvedischen Phytopharmaka, die eine ähnliche Wirkung wie Johanniskraut und Ginseng haben, behandelt. Die Patientin kam zunächst monatlich, später in längeren Abständen in meine Behandlung. Durch eigene Disziplin und prophylaktische Massnahmen im Alltag hat sie im Laufe eines Jahres die früheren Symptome der Depression zu einem grossen Teil überwunden. Ein weiterer Behandlungserfolg hängt mit der Einhaltung der begonnenen Lebensdisziplin zusammen.

Zweiter Fall

Weiblich, 66jährig, geschieden, Hausfrau. Seit zwei Jahren besteht die Diagnose einer Polymyalgia rheumatica mit dazugehörigen multiplen Muskelschmerzen und starke Müdigkeit. Hausärztliche Behandlung mit zunächst Prednison 60 mg/die und Rheumamittel. Nach einem Jahr konnte die Prednison-Dosis unter hausärztlicher Behandlung mit Kontrollen der Blutsenkung auf 15–20 mg/die reduziert werden. Die Patientin kommt mit dem Wunsch einer komplementären ayurvedischen Behandlung in meine Praxis. Ayurvedisch hat sie eine Mischkonstitution von Kapha und Vata. Ich empfehle ihr eine konstitutionsgerechte Ernährung, vor allem die Reduktion von Fett und Zucker, mit Vorschlägen zu weiteren prophylaktischen Massnahmen, wie regelmässige Bewegung und Entspannung. Als Phytotherapie gebe ich ihr ein in Ayurveda bewährtes Rheumamittel namens *Commiphora mukul* (Guggul), einen Extrakt aus indischem Weihrauch. Die Patientin kommt etwa zweimonatlich in meine Sprechstunde zur klinischen Kontrolle. Unter dem neuen Lebensstil mit Phytopharmaka und häufigen hausärztlichen Kontrollen mit Blutsenkung konnte die Dosis von Prednison auf 5 mg/die reduziert werden. Der Patientin bleiben auch nach vier Jahren eine deutliche Reduktion der Muskelschmerzen und eine allgemein verbesserte Lebensqualität. Die leichte Dosis von Prednison wird unter Berücksichtigung der Krankheit weitergeführt.

Dritter Fall

Männlich, 50jährig, verheiratet, voll berufstätig. Seit etwa drei Jahren Beginn von Bewegungsstörungen im Sinne von Tremor der Arme, links mehr als rechts, unsicherer Gang, Rückenschmerzen und allgemeine Verlangsamung. Nach etwa einem Jahr wird die Diagnose eines idiopathischen Parkinsonsyndroms gestellt. Der Patient hat zunächst keine konservative medikamentöse Behandlung akzeptiert, kommt in meine Sprechstunde für eine ayurvedische Behandlung. Nach ayurvedischem Standpunkt gehört der Patient zu einem Mischtyp von Vata und Pitta. Ich mache dem Patienten klar, dass in seinem Fall eine nur ayurvedische Behandlung wahrscheinlich nicht genügen wird. Nach der Beratung zu einer regelmässigen Lebensführung mit Bewegung, Ernährungsumstellung und Entspannung beginne ich mit einem ayurvedischen Phytopharmaka namens *Mucuna pruriens* (Kapikachu), welches eine geringe Menge von pflanzlichem L-Dopa beinhaltet und in Ayurveda als ein Mittel gegen Bewegungsstörungen bekannt ist. Im Verlauf der Krankheit stelle ich fest, dass nur dieses Mittel zur Behandlung ungenügend ist. Nach mehreren Gesprächen ist der Patient bereit, einen Dopaminagonisten zusätzlich in der Medikation zu akzeptieren. Unter einer niedrigst dosierten Medikation geht es dem Patienten allgemein und bezogen auf die neurologische Symptomatik wesentlich besser.