Thailands traditionelle Medizin: Ein Überblick

Josef Burri

Langnau a.A., Schweiz

Schlüsselwörter

Thailand · Traditionelle Thailändische Medizin ·
Thai-Massage · Phytotherapie · Meditation · Ernährung ·
Bewegung · Lebensführung · Magie

Zusammenfassung

Die Traditionelle Thailändische Medizin (TTM), wie sie heute praktiziert und gelehrt wird, beruht auf den vier Säulen Massage, Phytotherapie, Meditation und Ernährung und wird durch landestypische Methoden der körperlichen Ertüchtigung ergänzt. Geisterglauben und Magie spielen auch heute noch eine wichtige Rolle, obwohl sie nicht mehr im eigentlichen Sinn zur traditionellen Medizin Thailands gehören. Dieser Beitrag gibt eine Übersicht zur Entstehung und Entwicklung der TTM und stellt ihren Kampf um Anerkennung sowie ihre Renaissance im 20. Jahrhundert dar. Die TTM wird heute an den Universitäten Thailands erforscht und gelehrt und ist in einzelnen Spitälern auch in die Therapiekonzepte integriert. Die Gesundheitsindustrie Thailands offeriert neben einer starken westlichen Medizin auch ein Servicepaket mit Leistungen der TTM für einheimische und ausländische Patienten sowie für gesundheitsbewusste Menschen. Grundsätzlich stellt sich die Frage, ob die TTM ein voll entwickeltes und in sich abgeschlossenes Gesundheits- und Medizinsystem darstellt. Der Autor ist der Auffassung, dass Schulmedizin und TTM im Verbund mit Spitälern und buddhistischen Klöstern zu einem neuen Gesundheitsbewusstsein in Thailand beitragen können.

Keywords

Thailand · Traditional Thai medicine · Thai massage ·
Phytotherapy · Meditation · Nutrition · Exercise · Lifestyle · Magic

Summary

Traditional Thai Medicine: Ethnography and Review

Modern Traditional Thai Medicine (TTM) is based on four pillars: massage, phytotherapy, meditation, and nutrition. Additional elements in the preventive concepts of TTM are physical exercises such as stretching or Tai Chi. Magical practices are widely known and practised; however, they are no longer considered as substantial elements of TTM. In this review, a survey of the development of TTM over the centuries

as well as in modern times is given. After a period of negligence, TTM has returned. Some universities offer special curricula for TTM while a lot of research is undertaken. Some hospitals are trying to include TTM concepts in the care of their patients. TTM also influenced the range of wellness products and medical treatment for foreign tourists visiting Thailand. However, the question remains: Is TTM a fully developed and comprehensive medical concept? The author considers that a cooperation between academic medicine, TTM, Buddhist monasteries, and other health providers is essential for the formation of a new and increasing awareness of health among the Thai population.

Mots-clés

Thaïlande · Médecine traditionnelle thaï · Massage thaï ·
Phytothérapie · Méditation · Alimentation · Mouvement ·
Style de vie · Magie

Résumé

Aperçu de la médecine traditionnelle thaï

La médecine traditionnelle thaï (MTT), telle qu'elle est pratiquée et enseignée de nos jours, repose sur quatre piliers: les massages, la phytothérapie, la méditation et l'alimentation, auxquels viennent s'ajouter des méthodes traditionnelles d'entraînement physique. La croyance dans les esprits et la magie jouent encore un rôle important, bien qu'ils ne fassent plus partie de la médecine traditionnelle thaï au sens strict du terme. Cet article donne un aperçu sur la naissance et le développement de la MTT. Il évoque aussi le combat mené par ses adeptes pour la faire reconnaître et sa renaissance au XX^e siècle. La MTT est aujourd'hui étudiée et enseignée dans les universités thaïlandaises et a été intégrée aux concepts de traitements dans quelques hôpitaux. Bien que dominée par la médecine occidentale, le secteur de la santé thaïlandais offre également un ensemble de prestations de MTT aux patients locaux comme étrangers, et à tous ceux qui sont soucieux de leur santé. Une question fondamentale se pose toutefois: doit-on considérer la MTT comme un système de médecine et de santé à la fois pleinement développé et autonome? L'auteur estime que l'association de la médecine classique et la MTT dans les hôpitaux et les monastères bouddhistes peut contribuer à l'émergence d'une nouvelle sensibilité aux questions de la santé en Thaïlande.

Einleitung

Traditionelle Medizin aus China oder Indien gehört schon fast zum Alltag der Heilkunde im Westen. Doch auch Thailand rückt mit einer eigenen traditionellen Medizin, die aus dem weiten Feld der Volksmedizin herausgewachsen ist, ins Blickfeld. Ihre vier Säulen sind heute die Massage, die Herstellung von Präparaten (vor allem pflanzlichen Ursprungs), die Meditation und die Ernährung. Daneben vereinigt sie präventivmedizinische Konzepte, um die körperliche und geistige Fitness mit körperlicher Bewegung und Dehnungsübungen zu pflegen. Magische Praktiken sind weit verbreitet, werden aber kaum noch als Teil der Traditionellen Thailändischen Medizin (engl. Thai Traditional Medicine, TTM) wahrgenommen. Im Folgenden werden der geschichtliche Hintergrund und auch die Entwicklung der TTM in neuerer Zeit beleuchtet. Die globalen medizinischen Errungenschaften gelangen heute in Thailand ebenso zur Anwendung wie das traditionelle Heilwissen, das sich als umfassendes medizinisches System mit universitärer Lehre und Forschung präsentiert und zur medizinischen Praxis in Thailand gehört.

Entwicklungen und Einflüsse

Thailand verfügt schon seit Jahrhunderten über eine eigenständige traditionelle Medizin, die aber erst seit kurzer Zeit ins globale Rampenlicht getreten ist. Schon das Volk der Mon schuf vom 6. bis 11. Jahrhundert unter indischem Einfluss eine hoch stehende Kultur und baute ein Heilwissen auf, das die damaligen Gelehrten dokumentierten; die ältesten medizinischen Texte im geografischen Raum, den wir heute Thailand nennen, sind über 1300 Jahre alt.

Vom Khmer-König Jayvarman VII. (Regierungszeit: 1181–1220) wissen wir, dass er im ganzen Land, das auch weite Teile des heutigen Thailand umfasste, 102 «Spitäler» einrichten liess, wobei nicht ganz klar ist, ob dort tatsächlich Kranke und Verletzte behandelt wurden oder ob diese Einrichtungen lediglich als Lagerstätten für Nahrungsmittel und Apotheken für die wichtigsten Medikamente der damaligen Zeit dienten: Kampfer, Koriander, Pfeffer, Senf, Kardamom, Zuckersirup, Kümmel, Pinienharz, Ingwer und Zwiebel. Lepra wurde (wie zur selben Zeit in Indien) mit der Frucht des Chaulmoograbaums (*Hydnocarpus kurzii*) behandelt. Da Religion und Wissen vor und während der Angkor-Herrschaft durch Indien geprägt waren, wird damals auch indisches Heilwissen in die Königreiche der Khmer gekommen sein.

Die TTM begann sich seit der Zeit der ersten Thai-Königreiche – das Reich von Sukhothai im 13. und 14. Jahrhundert und das Lanna-Reich im Norden vom 13. bis 16. Jahrhundert – zu entwickeln. Die von Norden her

zugewanderten Völker, die der Tai-Kadai-Sprachfamilie angehören, brachten ihr eigenes überliefertes Heilwissen mit, das in Siam mit dem Heilwissen der Mon und mit indischer (Ayurveda-)Medizin, teilweise vermittelt über die Angkor-Kultur in Kambodscha, angereichert wurde. König Ramkhamhaeng von Sukhothai liess Ende des 13. Jahrhunderts oder anfangs des 14. Jahrhunderts einen grossen Garten mit medizinisch genutzten Pflanzen anlegen. Historische Belege für eine eigenständige siamesische Medizin reichen ins 15. Jahrhundert zurück: König Borom Trailokanat von Ayutthaya ernannte 1455 in einem Erlass die Vorsteher von 16 Abteilungen der traditionellen Medizin. Chinesische Einflüsse sind seit dem 14. Jahrhundert wahrscheinlich, wobei erst mit den grossen Wanderbewegungen Ende des 19. und des 20. Jahrhunderts Traditionelle Chinesische Medizin im grossen Stil nach Thailand gelangte. Die Ursprünge der traditionellen Medizin im Norden verlieren sich im Dunkel der Geschichte [1]. Sicher wird es dort zwischen dem 16. und dem 18. Jahrhundert einen Austausch mit der traditionellen Medizin der Birmanen und später mit dem Heilwissen anderer Völker gegeben haben. Die TTM hat sich demnach über die Jahrhunderte zu einer eigenständigen Mixtur aus verschiedensten Einflüssen und einem in sich konsistenten, aber offenen System des Gesundheitswissens geformt und entwickelt.

Im 16. Jahrhundert brachten portugiesische Händler medizinische Kenntnisse aus dem Westen mit. Französische Missionare setzten dies im 17. Jahrhundert fort. Während der Rattanakosin-Periode gelangten im 19. Jahrhundert westlich geschulte Ärzte nach Thailand. Der amerikanische Arzt und Missionar Dan Beach Bradley führte 1835 die erste Operation durch. In den Folgejahren behandelte er vor allem Haut-, Augen- und Infektionskrankheiten und brachte die Pockenimpfung nach Thailand. 1888 wurde in Bangkok das Siriraj-Spital gegründet, das bis 1916 westliche und thailändische Medizin vereinigte und später zum Ausgangspunkt für westliche Medizin in Thailand wurde. Die ayurvedische Medizin, die in Siam über Jahrhunderte präsent war und traditionell im Umfeld des Königshofes, innerhalb des Siriraj-Spitals und am Wat Pho (Wat Phra Chetuphon) weitergegeben wurde, verlor im 20. Jahrhundert an Bedeutung, und zwar aus verschiedenen Gründen. Sicher hing der Niedergang damit zusammen, dass sich diese medizinische Richtung in ayurvedischen Zahlenspielen verlor, in sich wenig kohärent war und zu wenig Bezug zur konkreten Krankheitspraxis hatte.

Vorgehensweise

Im Folgenden wird ein Überblick zur weiteren Entwicklung und zur aktuellen Situation der TTM gegeben und die Frage gestellt, ob die TTM in der Tat ein eigenständiges

und umfassendes Medizinsystem darstellt. Der Autor hielt sich in den letzten drei Jahrzehnten über 30 Mal jeweils für mehrere Wochen oder Monate in verschiedenen Regionen Thailands auf und dokumentierte durch ethnographische Forschung vor Ort die medizinischen und spirituellen Einstellungen und Handlungen der thailändischen Bevölkerung. Er besuchte Heiler, Schamanen, Mönche, Meditationslehrer, Masseure und auf traditionelle Medizin spezialisierte Kliniken. Er spricht thailändisch und ist familiär mit dem Buddhismus in Thailand sowie mit der thailändischen Kultur und Geisteswelt verbunden. Auf der Basis seiner Erfahrungen in Thailand und in der Schweiz, wo er am Aufbau eines buddhistischen Tempels beteiligt war, hat der Autor seine Daten mit der Fachliteratur abgeglichen.

Neuere Entwicklungen der medizinischen Versorgung

In der Zeit kurz nach dem Zweiten Weltkrieg starben in Thailand 400 von 100 000 Kindern schon bei der Geburt. Malaria, Cholera, Pocken, Seuchen und Denguefieber waren damals häufige tödliche Krankheiten. Wie überall auf der Welt trugen die westliche Medizin, die inländische Produktion von Medikamenten und Impfstoffen zu wesentlich geringeren Kosten als im Ausland, Anstrengungen zur Verbesserung der Hygiene und eine medizinische Versorgung auch auf dem Land viel zur Besserung der Gesundheitssituation bei, z.B. bei der Bekämpfung der Tuberkulose (anfangs der 1960er-Jahre lag die Todesrate pro 100 000 Einwohner noch bei über 30; in den 1990er-Jahren ist sie auf ca. 6 zurückgegangen; seit 1997 steigt die Zahl der Sterbefälle wegen Tuberkulose wieder). Die durchschnittliche Lebenserwartung, die 1950 noch bei 50 Jahren lag, erhöhte sich auf 70 Jahre im Jahr 2010.

Freie Ärzte und private Krankenhäuser, die sich vor allem auf die grossen Städte Bangkok, Chiang Mai und weitere Touristenorte konzentrieren, bieten medizinische Dienstleistungen aller Art an – vorausgesetzt, dass jemand die auch im internationalen Massstab teuren Rechnungen bezahlt. Ab dem Ende des 20. Jahrhunderts setzte ein richtiger Gesundheitstourismus nach Thailand ein und es entstanden Schönheitsfarmen, Hotels mit ausgebautem Wellness-Angebot sowie auf finanzstarke Ausländer spe-

zialisierte Kliniken. Solche Gesundheitstouristen kamen vor allem aus den Nachbarländern sowie aus Japan, China, Korea, Saudi-Arabien, den Vereinigten Arabischen Emiraten, Kuwait, Katar, Oman und Bahrain. Seit dem 11. September 2001 zogen insbesondere Patienten aus arabischen Ländern eine Behandlung in Thailand vor und mieden Länder wie die USA und Grossbritannien. Auch Europäer und Nordamerikaner entdeckten Thailand als Gesundheitsdestination, wobei insbesondere Zahnbehandlungen und kosmetische Behandlungen gefragt sind. Schliesslich hielten Methoden der Ganzheitsmedizin, der Homöopathie und der westlichen Naturheilkunde Einzug in Thailand. Die Zahl der ausländischen Patienten und die Wachstumsraten der Gesundheitsindustrie stiegen von Jahr zu Jahr. So nahmen 1,4 Millionen der insgesamt 19,1 Millionen ausländischen Besucher im Jahr 2011 medizinische Leistungen in Anspruch [2]. Die ausländische Klientel entdeckte auch die wohltuende Wirkung von traditionellen Spa-Anwendungen, und das entsprechende Angebot in jeder Preisklasse vervielfachte sich. Um die Nachfrage zu bedienen, musste ein Heer von geschulten Therapeuten bereitgestellt und die Ausbildung systematisiert und verbessert werden.

Thailand verfügt heute über ein umfassendes, kostengünstiges öffentliches Gesundheitswesen. Bis vor rund 10 Jahren konnte sich jedoch die arme Bevölkerung kaum die Kosten der staatlichen Gesundheitsversorgung leisten, geschweige denn das ganze Arsenal westlicher Medizin in Anspruch nehmen. Das nächste Krankenhaus war womöglich weit entfernt, und noch heute praktizieren nur wenige Ärzte in abgelegenen Gebieten. Genau an dieser Stelle setzte das traditionelle Heilwissen Thailands mit seinen unterschiedlichen Ausprägungen an. Es war immer und überall präsent und kostete wenig. Die Dorfbewohner wussten, was sie bei Krankheiten, Schlangenbissen, Insektenstichen oder Unfällen zu tun hatten. Oder der Kranke starb beispielsweise an einer Blinddarmentzündung, weil eine geeignete medizinische Versorgung nicht zur Verfügung stand. Wer unsicher war, was zu tun sei, holte sich bei einem erfahrenen Mönch oder Einsiedler Rat. Wie in christlichen Klöstern des Mittelalters fungierten gelehrte buddhistische Mönche als Sammler des bekannten therapeutischen Wissens. Einzelne buddhistische Klöster engagieren sich bis zum heutigen Tag auch ganz praktisch in der Gesundheitsversorgung: So kümmert sich das Wat Phrabat Namphu in Lopburi seit 1992 um AIDS-Patienten und HIV-Positive (Abb. 1), Waisenkinder und vereinsamte Angehörige von Verstorbenen. Hierbei gelangen auch Heilpflanzen zur Anwendung. Nicht weit davon entfernt, in der Provinz Saraburi, hat sich das Wat Tham Krabok einen guten Ruf in der Behandlung von Suchtpatienten erworben, wobei die Patienten bei Beginn der Therapie mit «entgiftenden» Kräuterauszügen und Saunaanwendungen behandelt werden.

Abb. 1. Von einem AIDS-Patienten gestaltete Figur aus Knochenmasse im Wat Phrabat Namphu.

Traditionelle Volksmedizin

Im Verständnis der überlieferten Volksmedizin entstehen Krankheiten, wenn die Beziehungen zwischen Individuum und Gemeinschaft oder zwischen Gemeinschaft und Umwelt im Ungleichgewicht sind. Aus diesem Grund zielt die Handlung des Heilers auf die Wiederherstellung der gestörten Beziehung und der geordneten Lebensweise in der Gemeinschaft ab. In die Behandlung des Kranken werden deshalb die Familie und unter Umständen die Nachbarschaft oder sogar das ganze Dorf mit einbezogen. Als Ursache der Krankheit werden übernatürliche Kräfte wie böse Geister, schwarze Magie, bestimmte Planeten- oder Sternkonstellationen oder die Verletzung von Tabus der Gemeinschaft betrachtet. Daneben gibt es auch natürliche Erklärungen für die körperliche und seelische Hinfälligkeit wie das Alter, Drogenmissbrauch oder schwere körperliche Arbeit.

Je nach Erscheinungsbild und Ursache der Krankheit und je nach lokalen Gegebenheiten werden verschiedene Fachleute hinzugezogen: Meditationsheiler versuchen den krank machenden Hintergrund (beispielsweise den Einfluss eines bösen Geistes) durch Meditation auszuleuchten; Schamanen wollen den bösen Geist dazu bewegen, den Körper des psychisch Kranken oder die Dorfgemeinschaft zu verlassen, indem sie Wasser über den Kranken sprühen oder ihn mit einem Stock schlagen [3]; andere spirituelle Heiler wecken die geistigen Selbstheilungskräfte des Kranken; Naturheilkundige bereiten Präparate zu, die aus 2 bis zu über 100 Drogen bestehen können; bei der Verabreichung an den Patienten werden oft Gebete oder religiöse Texte rezitiert; für Knochenverletzungen kommt der dafür spezialisierte Heiler infrage, der den verletzten Körperteil mit Bambusstecken fixiert und Salben zur schnelleren Heilung verwendet; Masseure lindern Muskelschmerzen. Heute sind diese vielfältigen Formen der Volksmedizin in Thailand gefährdet, da es an qualifiziertem Nachwuchs mangelt, das traditionelle Wissen nirgendwo systematisch erfasst ist, sondern von Heiler zu Heiler weitergegeben wird, Quacksalber den Ruf der Volksmedizin zerstören, die dörflichen Gemeinschaften auseinanderdriften und gewisse Heilpflanzen aufgrund der Umweltzerstörung rar geworden sind.

Das Ansehen der traditionellen Heilkunde schwand im 20. Jahrhundert aber auch ganz einfach deshalb, weil die westliche Schulmedizin bessere Heilungschancen versprach. Regulierungsbestrebungen des Staates bildeten eine zusätzliche Bedrohung für das überlieferte Heilwissen und die Existenz seiner Repräsentanten. So geriet die traditionelle Heilkunde nach der Revolution des Jahres 1932 in Verruf, und von 1938 bis 1942 versteckten oder verbrannten viele Heiler ihre schriftlichen Aufzeichnungen, um mit dem Gesetz nicht in Konflikt zu geraten. Seit den 80er-Jahren des 20. Jahrhunderts unternahm die thailändische

Regierung erste Anstrengungen, um das nationale Erbe der traditionellen Medizin zu bewahren und zu entwickeln. Dies ging nicht immer reibungslos vor sich. Traditionelle Heiler fühlten sich nicht wirklich ernst genommen und von Beamten und Schulmedizinerinnen bevormundet. Deswegen schlossen sich zahlreiche Heiler in verschiedenen Netzwerken zusammen. Erfahrungen wurden ausgetauscht, chronisch kranke Patienten gemeinsam behandelt und Bibliotheken und Datenbanken aufgebaut. Wissenschaftler fingen an, das traditionelle Heilwissen systematisch zu dokumentieren. Seit 1993 diente das staatliche Institut für Traditionelle Thailändische Medizin als Sammel- und Anlaufstelle, und 2002 wurde eine eigene Abteilung für traditionelle und alternative Medizin innerhalb des Gesundheitsministeriums ins Leben gerufen. Provinz- und lokale Spitäler begannen, wenn zunächst auch zögerlich, die TTM in ihr Therapieangebot aufzunehmen [4, 5]. Der eigentliche Umschwung setzte gegen Ende des 20. Jahrhunderts ein, als in- und ausländische Medien ihr Augenmerk immer stärker auf Massagen, Meditation, gesunde Ernährung und naturheilkundliche Präparate aus Thailand lenkten. Die Gesundheitsvorsorge und -erhaltung wurde zu einem Nebenerwerb in der Tourismusbranche.

Das Erfahrungswissen der Volksmedizin (der Medizin des Volkes für das Volk) fließt, wenn auch nicht in seiner Gesamtheit, in die Ausbildungsgänge für TTM ein. Mittlerweile bieten verschiedene medizinische und pharmazeutische Fakultäten Studiengänge in TTM an. Die Faculty of Traditional Thai Medicine der Prince of Songkla University in Hat Yai (im Süden Thailands) beispielsweise führt einen vierjährigen Kurs für Vollzeitstudenten, der inhaltlich aufgeteilt ist in Grundlagenfächer wie Sprachen, Mathematik, Biologie, Anatomie und Konzept der TTM sowie in Fächer für Fortgeschrittene (thailändische Medizin, thailändische Heilmittel, thailändische Geburtshilfe, thailändische Massage und traditionelle thailändische Spitalpflege). Besonders hervorgetan in der Anwendung der TTM hat sich das Chao Phraya Abhaibhubej Hospital in Prachinburi. Dort befindet sich auch ein Museum für TTM (Abb. 2). Das Spital stellt in Zusammenarbeit mit lokalen Kräften eigene kosmetische und naturheilkundliche Produkte her und vertreibt sie.

Das System der modernen TTM

Die TTM, wie sie heute gelehrt und praktiziert wird, ist nicht symptomorientiert, sondern rückt den ganzen Menschen ins Blickfeld. Sie beruht im Wesentlichen auf vier Säulen: Neben den Massagen und der Pflanzenheilkunde bezieht sie den spirituellen Bereich (Meditation) und die Ernährung mit ein. Daneben empfiehlt sie eine gesunde

Abb. 2. Das Chao Phraya Abhaibhubej Hospital in Prachinburi beherbergt in einer neobarocken Villa ein Museum für Traditionelle Thailändische Medizin.

und ausgeglichene Lebensweise zur Verbesserung des menschlichen Wohlbefindens [6]. Bei der Anwendung der traditionellen Medizin geht es grundsätzlich darum, das Gleichgewicht der vier Elemente (*thaa*) des Körpers (Erde, Wasser, Wind, Feuer) zu bewahren oder wieder herzustellen. (Die Traditionelle Chinesische Medizin sowie Ayurveda kennen neben diesen vier noch ein weiteres, fünftes Element, das bei den Indern als «ätherisches» und bei den Chinesen als «metallisches» Element bezeichnet wird. Die TTM führt ihre Vier-Elemente-Theorie auf die buddhistische Weisheit zurück.) Das Erde-Element findet sich in den Strukturteilen des Körpers (Haar, Nägel, Zähne, Haut, Gehirn, Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen, Knochenmark, Milz, Herz, Leber, Nieren, Lunge, Eingeweide, Nahrung im Verdauungstrakt, Kot); das Wasser-Element bildet alle flüssigen Teile (Blut, Gallenflüssigkeit, Lymphe, Speichel, Nasenflüssigkeit, Eiter, Schweiß, Fett, Tränen, Urin, Gelenkflüssigkeit); mit dem Wind-Element ist die Energie gemeint, die alle Bewegungen im Körper kontrolliert (also auch die Blutzirkulation und den Atem); das Feuer-Element schliesslich fasst jene Energie zusammen, die den Körper warm hält und ihn verbrennt (kontrolliert Angst, Verdauung und Älterwerden).

In jedem Menschen ist eines dieser vier Elemente dominant, was Auswirkungen auf die Eigenschaften, den Charakter, das Erscheinungsbild und auch auf die Gesundheit dieses Individuums hat. Gemäss der Elemente-Lehre werden Drogen mit einem kühlenden Geschmack bei Krankheiten angewendet, die durch das Feuer-Element bedingt sind (Körperkälte, Fieber, Verdauungsstörungen); Drogen mit scharfem Geschmack dienen der Wiederherstellung des Wind-Elements (Bewegungsstörungen, Schwäche, Kopfschmerzen); bei Störungen des Wasser-Elements (Schnupfen, Durchfall, Bluthochdruck) sind bittere und saure Speisen oder Drogen angesagt; wenn das

Erde-Element aus dem Gleichgewicht geraten ist (Hautkrankheiten, Wunden, Entzündungen), braucht es adstringierende, süsse, salzige oder ölige Drogen oder Nahrungsmittel.

Die Ursachen der Krankheiten liegen in den Ess- und Trinkgewohnheiten (zu viel, zu wenig, zu schlecht usw.), in einem Ungleichgewicht in der Arbeit oder generell in den Tätigkeiten (zu langes Sitzen beispielsweise kann zu Verstopfung führen), in Umwelt und Klima sowie in den Gefühlen (Depression, Zorn usw.). TTM behandelt nicht nur Symptome, sondern hat eigentlich zum Ziel, die normale Funktion des Körpers wieder herzustellen, sodass er in die Lage versetzt wird, sich selbst zu heilen.

Massage

Einheimische und Ausländer, die sich nach traditioneller Art massieren lassen, suchen gezielt nach Linderung ihrer Rückenbeschwerden, Verspannungen und Schmerzzustände. Bei der Thai-Massage (*nuad thai*) drückt der Masseur auf die Energiepunkte, die auf den zehn Energielinien oder -kanälen (*sehn*) des Körpers liegen. Zusätzlich werden Körperteile manipuliert, gedehnt und gestreckt. Der Masseur gebraucht dabei Hände, Ellbogen, Knie und Füsse. Die Massage soll den Energiefluss im Körper in Schwung bringen. Die Theorie der zehn «Sehn», der Haupt-Energielinien im Körper, ist das Denkgerüst der Thai-Massage [7–9]. Wenn der Austausch der Lebensenergie in den Energiebahnen gestört ist, entsteht ein Ungleichgewicht, das durch die sehr spezielle Art der thailändischen Massage wieder hergestellt werden soll. Die Chinesen nennen diese Energie «Qi», die Inder «Prana».

Mit der Thai-Massage werden die folgenden Wirkungen angestrebt:

- Dehnung und Lockerung der Muskulatur;
- Förderung der Leistungsfähigkeit von Muskeln und Muskelgruppen;
- Erhöhung der Gelenkmobilität;
- Verbesserung des Knochenaufbaus [10];
- Verbesserung der Durchblutung und des Lymphflusses;
- Förderung der Verdauung;
- Beseitigung von Kopfschmerzen und Migräne (Behandlung in der schmerzfreien Phase);
- Behebung von Schlafstörungen;
- Abbau von negativem Stress und Depressionen;
- Vermittlung eines positiven Körpergefühls und innerer Harmonie;
- Beseitigung von Potenzstörungen des Mannes (erektiler Dysfunktion).

Ein verantwortungsbewusster und gut ausgebildeter professioneller Masseur sollte seine Grenzen kennen und bei ernsthaften Erkrankungen sowie bei Schwangerschaft der Patientin von einer Massage absehen. Die Massage kann

allerdings an die Schmerzgrenze (und darüber hinaus) gehen – vor allem, wenn die massierte Person erstmals unter die Hände eines zupackenden Masseurs gerät.

Der Ursprung der Thai-Massage verliert sich im Dunkel der Geschichte. Es wird jedoch angenommen, dass chinesische und indische Einflüsse eine Rolle bei der Entwicklung der eigenständigen Thai-Massage spielten. In der Legende wird die Begründung der Thai-Massage einem Freund und Arzt Buddhas namens Jiwaka Komaraphat (auch Jivaka Kumar Bhaccha oder Shivago Komarpaj genannt) zugeschrieben. Historische Belege für diese Annahme fehlen; dennoch wird er von vielen Heilern in Thailand als grosser Lehrer verehrt. Nach der Zerstörung Ayuthayas im 18. Jahrhundert, als auch die medizinischen Schriften verloren gegangen waren, liess König Rama III. 1832 das zu seiner Zeit bekannte Wissen über die thailändische Medizin auf Steintafeln schreiben, die im Wat Pho (Wat Phra Chetuphon) in Bangkok aufbewahrt werden. Dort befindet sich noch heute die bekannteste Schule für Thai-Massage und ganzheitliche thailändische Medizin. Andere bedeutende Massage-Schulen haben ihren Sitz in Chiang Mai, der nördlichen Metropole Thailands, beispielsweise die Thai Massage School Shivagakomarpaj. Im ganzen Land sind Dutzende von staatlich anerkannten Massageschulen tätig, um den steigenden Bedarf an qualifizierten Masseuren zu befriedigen, wobei die Ausbildungsdauer variiert. Das längste Curriculum umfasst 800 Stunden. Es existieren regional unterschiedliche Massagetraditionen, die sich aber nicht wesentlich unterscheiden. Seit dem Ende des letzten Jahrhunderts erlebte die Fussmassage (vergleichbar mit der Fussreflexzonenmassage) einen gewaltigen Aufschwung und ist vor allem an den Touristenorten an fast jeder Ecke präsent.

Die Massage ist in Thailand Bestandteil der traditionellen Medizin sowie auch der Volks- und Hausmedizin und wird entsprechend oft praktiziert. Kinder massieren ihre Eltern oder Grosseltern (natürlich nicht auf einem professionellen Niveau, aber mit liebevoller Zuwendung), männliche Tempelbesucher hingegen buddhistische Mönche. Wenn die Anwendung nicht zu Hause erfolgt, dann in einem Tempel oder einem Spital. Die thailändische Publizistin Sanitsuda Ekachai berichtet beispielsweise von einem buddhistischen Tempel, wo Patienten mit Lähmungen durch Massagen und Kräuteranwendungen wieder mobilisiert werden konnten [11]. Die Massage am Strand oder anderweitig in der Öffentlichkeit anzubieten, verletzt die traditionellen Massageregeln. Massage ist ursprünglich kein kommerzielles Angebot, sondern eine Tat der Nächstenliebe und eine Art Meditation. In den letzten 20 Jahren sind allerdings zahlreiche kommerziell arbeitende Massage- und Wellnesszentren entstanden. Die traditionelle und seriöse «physical massage» hat nichts zu tun mit der sogenannten «body massage», die nichts anderes als eine schönfärberische Umschreibung von Prostitution ist.

Phytotherapie

Über Jahrhunderte hinweg waren es vor allem Mönche, die das Wissen um Heilpflanzen (*samun phrai*) übermittelten und lehrten. Ein klösterliches Zentrum der Pflanzenheilkunde war z.B. das Wat Bowoniwet (Wat Bovornivet) in Bangkok, wo König Mongkut Rama IV. als Mönch und Abt 27 Jahre seines Lebens verbrachte und wo König Bhumibol Adulyadej Rama IX. im Jahr 1956 während 15 Tagen als Mönch lebte. Seit den 80er-Jahren des 20. Jahrhunderts nahm sich die Forschung an den Universitäten Thailands der traditionellen Mittel und Methoden an, und das Wissen über den Einsatz, die Wirkstoffe und die Herstellung von natürlichen Präparaten wird erforscht und weitergegeben, einiges davon auch kommerziell ausgewertet (Abb. 3). Ausgangspunkt individueller oder standardisierter Präparate sind pflanzliche, tierische oder mineralische Stoffe. Auffallend ist nicht nur der Reichtum der verwendeten und untersuchten Pflanzen, sondern auch das breite Spektrum der Symptome. Bei Diabetes mellitus stehen mindestens 14 Pflanzen zur Diskussion. Reichhaltig sind auch die Möglichkeiten bei der Behandlung von Malaria, Pilz- und Hauterkrankungen und vor allem von Verdauungsstörungen – allesamt Krankheiten, die in einem tropischen Klima weit verbreitet sind. Rund 100 Heilpflanzen werden untersucht, die möglicherweise das Wachstum von verschiedenen Krebsarten verlangsamen oder verhindern; wissenschaftlich erhärtete Ergebnisse liegen nur vereinzelt vor. Überliefertes Heilwissen spielte immer auch eine überlebenswichtige Rolle bei der Behandlung von Giftschlangenbissen; die dazu benötigten, getrockneten oder frischen Pflanzenteile sind überall vorhanden, während das geeignete Gegengift der Schulmedizin womöglich nicht in Reichweite ist oder die Schlangenart nicht festgestellt werden kann.

Im Folgenden wird, um wenigstens einen Eindruck von der Breite der Anwendungsmöglichkeiten zu vermitteln, auf Heilpflanzen aus Thailand hingewiesen, die mir in den letzten Jahren am häufigsten begegnet sind. Dabei handelt es sich nur um eine kleine Auswahl, da die Anzahl der effektiv verwendeten und diskutierten Heilpflanzen natürlich viel grösser ist. Bei allgemein anerkannten Indikatio-

Abb. 3.
Konfektionierte
Medikamente auf
Naturheilbasis.

Abb. 4. *Andrographis paniculata* (Kalmegh).

nen werden keine Belegstellen zitiert, sondern es wird auf die generelle Literatur zur thailändischen Phytotherapie verwiesen [12, 13].

- *Andrographis paniculata* (Kalmegh, Fah Thalaai Chohn) (Abb. 4): Ein Tee aus diesem Kraut ist im wahrsten Sinne des Wortes bittere Medizin, die bei Erkältungen, Infekten der oberen Atemorgane, Sinusitis, Halsschmerzen, aber auch bei Durchfall und Entzündungen im Urogenitaltrakt gute Dienste leistet. In Thailand wird das Kraut bei vielen weiteren Indikationen (beispielsweise bei Bissen von Giftschlangen) angewendet, was insofern nicht problematisch ist, da die Pflanze keine weiteren Schäden anrichten kann (trotzdem Vorsicht bei Schwangerschaft) [14]. Als Bitterpflanze kann sie auch die Funktion von Leber und Gallenblase anregen. Tee und Kräuterauszüge sollen generell eine immunstimulierende, schmerz- und entzündungshemmende sowie fiebersenkende Wirkung haben. Die gut erforschte Pflanze und ihre Wirkstoffe gelten als viel versprechend und bilden einen Schwerpunkt in der TTM.
- *Boesenbergia rotunda*, *Boesenbergia pandurata* (Fingerwurz, Krachai dam): Auszüge aus dem Rhizom des Schwarzen Fingerwurz sind in Thailand sehr populär, weil die Käufer offenbar den zahlreichen positiven Anpreisungen Glauben schenken. So soll der Schwarze Fingerwurz die Immunität stimulieren, Entzündungen bekämpfen und kanzerogenen Entwicklungen vorbeugen [15]. Immerhin scheint das Rhizom bei Magen- und Darmbeschwerden, Blähungen und Darmpilzen gute Dienste zu leisten.
- *Centella asiatica* (Indischer Wassernabel, Gotu Kola, Bua Bok): Die Pflanze ist sowohl in der indischen als auch in der chinesischen Medizin in Gebrauch. In Thailand ist ein Limonadengetränk mit Auszügen aus dem Kraut im Handel. Die Blätter werden auch roh verzehrt. Das Wirkspektrum ist relativ breit: Einerseits dient die Pflanze als Stimmungsaufheller und natürliches An-

xiolytikum; es soll auch die Gedächtnisleistung verbessern. Diese neuroprotektiven und sedativen Effekte sind relativ gut belegt, wobei eine regelmässige Anwendung von *Centella*-Präparaten nicht länger als 6 Wochen dauern sollte [16]. Andererseits hilft der Indische Wassernabel bei Erkrankungen oder Schädigungen der Haut, z.B. bei Verbrennungen, Hautentzündungen und Wunden, und fördert die Narbenbildung [17–19]. Zu diesem Zweck werden die frischen Blätter mit dem Stößel im Mörser unter Beifügung von wenig Wasser zu einer Paste verarbeitet, die direkt auf die betroffene Stelle aufgetragen wird. Für Anwendungen mit *C. asiatica* steht eine Reihe von pharmazeutischen Produkten zur Verfügung, in Thailand vorwiegend in Form von Kapseln.

- *Clinacanthus nutans* (Phaya Ploong Thoong): Die Pflanze ist bei traditionellen Heilern vor allem als Gegenmittel bei Schlangen- und Skorpionbissen bekannt, wird heute aber (wegen ihrer antiviralen Eigenschaften) vorwiegend bei Hauterkrankungen wie Herpes simplex (Typ 2), Herpes genitalis, Herpes zoster, bei humanen Papillomaviren (HPV), bei Nesselsucht und bei Juckreiz eingesetzt (in Thailand häufig als Tinktur) [20].
- *Curcuma caesia* (Schwarzer Gelbwurz, Khamin dam): Die Anpreisungen sind noch spektakulärer als jene beim Schwarzen Fingerwurz. Jedenfalls gehört das auf dem Markt erhältliche Präparat zu den sehr teuren Mitteln der TTM und wird bei Krebserkrankungen und zur Immunstimulation empfohlen. Ausführliche klinische Untersuchungen sind dem Autor nicht bekannt [21].
- *Curcuma longa* (Gelbwurz, Khamin chan): Gelbwurz ist ein wichtiger Bestandteil in vielen indischen Curry-Mischungen, in einigen Curry-Pasten und in zahlreichen Gerichten aus Südthailand. Verwendet wird das Rhizom bei Verdauungsstörungen (Übersäuerung des Magens, Magengeschwür, Blähungen, Durchfall). Darüber hinaus sind in Thailand zahlreiche andere Anwendungen bekannt. Gelbwurz fördert den Gallenfluss und soll die Blutfettwerte regulieren. Präparate aus dem Rhizom werden in Thailand zur Langzeitbehandlung von Krebspatienten eingesetzt. Eine Studie belegt die Wirksamkeit von Curcumin, dem Farbstoff aus der *C. longa*, gegen die Bildung von Metastasen beim menschlichen Ovarialkarzinom [22]. Ebenfalls scheint Curcumin bei der Regulierung der Blutfettwerte gute Dienste zu leisten [23].
- *Garcinia mangostana* (Mangostan oder Mangostin, Mangkhut): Die ganze Pflanze, aber insbesondere die Fruchtschale wirkt stark entzündungshemmend und wird innerlich bei Lebensmittelvergiftungen und äusserlich bei Entzündungen der Mundschleimhaut, juckendem Hautausschlag, Akne und Hitzebläschen verwendet. Alkoholische Auszüge oder Pulver aus der getrockneten Fruchtschale sind sehr effiziente Mittel

Abb. 5. *Morinda citrifolia* (Noni-Baum/Indischer Maulbeerstrauch).

zur Desinfektion. Darüber hinaus weisen Untersuchungen auf eine mögliche Wirksamkeit bei Tumoren und Tuberkulose hin [24].

- *Morinda citrifolia* (Noni-Baum, Joo Bahn) (Abb. 5): Der Strauch ist in vielen Hausgärten Thailands präsent. Junge Blätter finden in der Küche als Zutat zu einem Curry Verwendung. Weltweit (und eben auch in Thailand) wird der Noni-Fruchtsaft als eine Art Wundermittel vertrieben. Er soll Menstruationsbeschwerden, Blähungen und Schwindel lindern. Dem Autor sind jedoch keine Studien bekannt, die einen gesundheitsfördernden Effekt belegen. Das Kernöl, das Linolsäure enthält, wirkt vermutlich bei Hautentzündungen, gegen Akne und gegen Austrocknung der Haut [25].
- *Murdannia loriformis* (Pekinggras, Jah Pak King): Die Pflanze wird in Thailand als generelles Darmmittel, bei Dickdarm- und Blasenkrebs sowie gegen Halsschmerzen und chronische Bronchitis empfohlen. Sie wird vielfach auch als Mittel gegen die Nebenwirkungen von starken chemischen Medikamenten (Chemotherapie) und Bestrahlungen und damit als onkologische Begleittherapie sowie zur Immunstimulation eingesetzt. In-vivo-Studien beim Menschen liegen nach dem Wissen des Autors nicht vor. Die behaupteten Wirkungen von *M. loriformis* beruhen fast ausschliesslich auf Erfahrungsmedizin und vereinzelt In-vitro- und pharmakologischen Studien. Das Pekinggras verdient genauere pharmakologische und klinische Betrachtungen im Zusammenhang mit der Bekämpfung bestimmter Krebserkrankungen.
- *Phyllanthus emblica* (Indische Stachelbeere, Amlabaum, Makhm Poom): Alle Teile des Baums gelten als heilend, aber mit unterschiedlichen Wirkspektren [26]. In Thailand gelangt vor allem die Frucht zur Anwendung: Sie lindert Husten, löst zähen Schleim in den

Bronchien, senkt das Fieber und fördert die Verdauung. Auszüge aus der Frucht finden sich auch in Stärkungsmitteln.

- *Zingiber cassumunar* (Plai): Verwendet werden das Rhizom oder ein daraus gewonnenes ätherisches Öl. Die Pflanze, die zur Ingwerfamilie gehört, verfügt über hervorragende Eigenschaften, um Mikroben- und Pilzbefall [27] wirkungsvoll zu bekämpfen und die Wundheilung zu beschleunigen. Sie gelangt äusserlich bei Entzündungen aller Art sowie bei Muskelschmerzen und Verstauchungen zur Anwendung [28].

Beim thailändischen Kräuterdampfbad (thailändische Sauna) kommen vor allem Pflanzen mit ätherischen Ölen zum Einsatz: Gelbwurz, Ingwer, Plai, Kalmus, Pomelo, Kampfer, Zitronengras, Limone usw., je nach erwünschtem Effekt. Dabei sollen die Blutzirkulation und die Funktion des Atmungsapparats angeregt, Muskelverspannungen gelöst und die Muskelschmerzen gelindert werden. Die Haut soll zudem eine Verjüngungskur erfahren.

In ähnlicher Weise sollen auch heisse Kompressen (*luuk pra khob*), die mit Kräuterauszügen getränkt sind, bei Muskel- und Gelenkschmerzen sowie bei Unterleibsbeschwerden wirken. Eine Mischung aus frischen Pflanzenteilen und anderen Substanzen (Plai, Gelbwurz, Zitronengras, Schale der Kaffir-Limetten-Frucht, Salz und Kampfer) wird in ein Baumwolltuch gegeben und zusammen mit einem Griff zu einer Art von Stempel geformt. Das Ganze wird während 10–15 min erhitzt (beispielsweise im Reiskocher), kurz abgekühlt und dann auf die schmerzende Stelle gedrückt. Die Hitze erhöht die örtliche Blutzirkulation, und die ätherischen Öle der Pflanzenteile bekämpfen Entzündungen. Solche heissen Kompressen oder Kräuterstempel entfalten ihre Wirksamkeit bei allen Arten von Muskelschmerzen in Kombination mit lokalen Entzündungen (unter anderem auch beim sogenannten myofaszialen Schmerzsyndrom, wie übrigens auch die Massage [29]), bei Schmerzen im Bindegewebe und bei der Arthrose des Knies.

Die Herstellung von naturnahen Kosmetika geht in Thailand meistens Hand in Hand mit der Phytotherapie. Zur Diskussion steht hier eine ganze Reihe von weiteren Ausgangsmaterialien wie der berühmte Hom-Mali-Reis (eine der für Thailand typischen Parfumreis-Sorten), Sesam, Tamarinde (seit langem bekannt ist eine hautreinigende Maske aus Tamarindenmus), Gelbwurz, Seidenraupen, Mangostinrinde und viele andere.

Meditation

In buddhistischen Klöstern suchen Menschen (unter ihnen auch zahlreiche Menschen aus dem Westen) nach dem Sinn des Lebens, um Rat für die Lösung ihrer Lebensprobleme und nach Besinnung auf die wesentlichen Fragen des Da-

seins. Für die Thailänder haben die Klöster eine religiös, spirituell und kulturell andere, viel weiter gefasste Bedeutung als für Menschen aus anderen Kulturkreisen. Meditation (*nang samahti*) ist ein Teil der religiösen Praxis nicht nur von Mönchen und Nonnen, sondern auch von zahlreichen Laien. In Thailand sind hauptsächlich zwei Arten von Meditation bekannt:

- Die *Samadhi*- oder Konzentrationsmeditation soll den Menschen und seinen Geist zur Ruhe bringen, indem der Meditierende sich auf einen bestimmten Punkt konzentriert, beispielsweise auf Erde, Feuer, Wasser oder Wind. Das Ziel ist vollkommene Gleichmut und Achtsamkeit, der Geist ist abgehoben von der Welt. Das schwierige und ausgeklügelte System der Konzentrationsmeditation führt den in höchster Vollendung Meditierenden schlussendlich ins Nibbana (Nirwana).
- Die *Vipassana*- oder Einsichtsmeditation soll die Anbindung des Ichs an das Materielle und an den Moment bewusst machen und überwinden helfen. Das Ziel ist die intuitive Einsicht in das Wesen aller Dinge, das darin besteht, dass Welt und Mensch sich ständig verändern und vergänglich sind. Im Sitzen und im Gehen konzentriert sich der Meditierende auf die Reaktionen des eigenen Körpers (beispielsweise den Atem), die Gedanken und die Gefühle, wie sie kommen und gehen und nichts Beständiges an sich haben [30].

Beide Arten der buddhistischen Meditation dienen letzten Endes dem Ziel des vollkommenen Erwachens, das zum Nibbana führt. Die «rechte Versenkung» ist im «acht-fachen Pfad», dem der Buddhist folgt, als letzte Stufe formuliert. Doch auch in Thailand stehen oft andere als religiöse Ziele oder Absichten im Vordergrund. So sollen Strafgefangene durch Meditation zur Besserung angeleitet werden. Todkranke lernen ihr Schicksal ertragen und akzeptieren. Der Unternehmer, der Konkurs erlitten hat, tankt Kräfte für einen Neuanfang. Bei plötzlich auftretenden Schmerzen sucht der Meditierende nach einer karmischen Ursache in diesem Leben oder in einer früheren Existenz: So könnte beispielsweise die mutwillige und grausame Tötung eines Tieres unerklärliche körperliche oder psychische Beschwerden beim Täter auslösen. In der traditionellen Meditationslehre in Thailand und Laos und in der Volksmedizin werden bestimmten Meditationstechniken die unterschiedlichsten therapeutischen Effekte zugeschrieben, z.B. bei Wunden, Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Glieder- und Kopfschmerzen, Schluckauf, Harnwegserkrankungen, Appetitlosigkeit, fieberhaften Erkrankungen und Vergiftungen [31].

Manche Leute glauben auch, dass sie selbst oder aber besonders begabte Mönche durch Meditation Kontakt mit übernatürlichen Kräften aufnehmen können. Einer der prominentesten thailändischen Mönche des 20. Jahrhunderts, Buddhadasa Bhikkhu (1906–1993), war gegenüber solchen Absichten und der Konzentrationsmeditation ge-

nerell kritisch eingestellt und hielt die tiefe Konzentration eher für ein Hindernis auf dem Weg zur Einsicht in die Zusammenhänge des menschlichen Lebens (des Werdens und Vergehens) [32].

Nüchtern betrachtet mag die Meditation bei zahlreichen Befindlichkeitsstörungen eine Hilfe sein, so etwa bei der Linderung von Beschwerden wie Nervosität, Angstgefühlen und Zorn, bei Schlafstörungen und Konzentrationsmängeln, zur Lösung von seelischen Problemen ganz allgemein, gegen ungesunden Stress und Schwierigkeiten des Alltags sowie zur Vermeidung von psychosomatischen Störungen. Meditation entspannt und macht die Menschen friedlich und glücklich. Leute, die viel meditieren, sollen auch ein gelöstes Verhältnis zu ihren Mitmenschen und deren Schwächen entwickeln. An Meditation interessierte Ausländer sind in zahlreichen Tempeln willkommen (z.B. im Wat Mahathat am Sanam Luang in Bangkok, im Wat Rampoeng in Chiang Mai, im Wat Pah Nanachat in Ubon Rachathani oder im Wat Suan Mok in Chaiya).

Ernährung

Thailändisches Essen gilt im Allgemeinen als gesundheitsfördernd, weil es sehr ausgewogen ist und weil darin viele Vitalstoffe durch die schnelle Zubereitungsart erhalten bleiben. Ausserdem enthält es wenig Fett und Fleisch nur in geringen Mengen, dafür umso mehr Fisch, Gemüse und frische Gewürze. Es ist deshalb leicht und bekömmlich. Die Ernährung sollte dem Konstitutionstyp (gemäss der Lehre von den vier Elementen), der Jahreszeit, den klimatischen Verhältnissen und der Krankheitssymptomatik angepasst sein und dazu beitragen, ein Gleichgewicht der Kräfte herzustellen. Das individuell angepasste Ernährungsregime stellt der erfahrene Therapeut zusammen. In der heissen Jahreszeit werden kühlende und bittere Gemüse und Früchte empfohlen, also beispielsweise Bittergurke, Wassermelone, Wasserwinde, Kürbis, Süsskartoffeln, Okra, Auberginen und Schnittlauch. Scharfe und fetthaltige Nahrungsmittel schüren das Feuer im Körper und eignen sich eher für die kühle Jahreszeit. Bei einer Erkältungskrankheit empfiehlt der Therapeut oder die erfahrene Hausfrau nicht nur das geeignete Heilkraut, sondern auch Speisen mit «kühlenden» oder «wässrigen» Eigenschaften wie Zwiebel, Schalotte oder chinesischen Schnittlauch. Einheimischem Gemüse und Obst wird der Vorzug gegeben. Die meisten Gewürze der thailändischen Küche weisen therapeutische Eigenschaften auf.

Studien, die den Zusammenhang zwischen der traditionellen Ernährung und dem Zustand der Blutfettwerte bei der Bevölkerung untersuchen und dazu schlüssige Resultate liefern, fehlen für Thailand weitgehend. Dennoch lassen Resultate aus der Gesundheitsstatistik aufhorchen. Der Gehalt an Gesamtcholesterin des Blutes bei Thailän-

dern betrug 1997 im Durchschnitt 244 mg pro Deziliter Blut. 10 Jahre zuvor war der Cholesteringehalt noch bei 152 mg (Werte über 200 oder gar 240 mg werden als gefährlich für die Gesundheit eingestuft). Im Gleichschritt nahmen in Thailand die Todesfälle in der Folge von Blutkreislaufkrankungen zu. Fachleute führen diese Entwicklung unter anderem darauf zurück, dass in dieser Zeit der Fleischverzehr anstieg und immer mehr Leute westliches Junkfood zu sich nahmen. Übergewicht war in Thailand früher praktisch unbekannt; in der Zwischenzeit ist es auch in diesem Land für immer mehr Menschen zu einem Problem geworden [33]. Unter diesem Aspekt betrachtet ist die thailändische Küche eine Antwort auf die Wohlstandsdekadenz in der Ernährung, aber auch nur dann, wenn sie erstklassige Ausgangsprodukte, geringe Mengen an Fleisch und wenig Kokosmilch verwendet und die Zubereitung einwandfrei ist.

Auf der anderen Seite verschlechterte sich die Ernährungslage in manchen ärmeren Gegenden Thailands. Darunter leiden am meisten die Kinder, die zu wenig Proteine und Eisen zu sich nehmen. Wissenschaftler interpretieren den Konzentrationsmangel und die Verminderung des Intelligenzquotienten bei Schulkindern in Thailand als eine Folge der schlechten Ernährungsgewohnheiten und der Mangelernährung.

Bewegung und Lebensführung

Nach den Vorstellungen der TTM entwickeln sich Körper und Geist in den ersten drei Lebensjahrzehnten. Im Alter von ungefähr 32 Jahren beginnt der langsame Abbau und Zerfall. Dieser natürliche Alterungsprozess von Werden und Vergehen kann durch eine angemessene Lebensführung, viel Bewegung und eine gesunde Ernährung verlängert werden. So ist etwa ausreichend Schlaf die beste Voraussetzung für einen ausbalancierten Gesundheitszustand, insbesondere bei einer Störung des Hormonhaushalts.

Stretching ist ebenfalls eine Methode, den Körper über längere Zeit fit zu halten. Die traditionellen Dehnungsübungen sind von den Einsiedlern abgeschaut, deren Körper nach stundenlanger Meditation steif geworden war und die sich deshalb streckten und dehnten und dazu Atemübungen machten. Dabei lockert sich die Muskulatur, die Blutzirkulation kommt wieder in Gang, und die Koordination der Bewegungen wird verbessert. Diese «Dehnungsübungen der Einsiedler» (*rüh-sii-dud-ton*) sind im Bangkokker Wat Phra Chethuphon (Wat Pho) als Metallsulpturen dargestellt. 15 Übungen bilden die Basis für Anfänger, wobei die Gesamtzahl 127 beträgt.

Die buddhistischen Klöster des Landes spielten früher, als die westliche Medizin noch nicht im ganzen Land verbreitet war, eine zentrale Rolle in der Gesundheitserhaltung und bei der Behandlung von Krankheiten, und zwar

nicht nur durch Meditation und Gebet. Viele Klöster beherbergten in der Kräuterheilkunde erfahrene und gelehrte Mönche und pflegten die Tradierung des Heilwissens. Heute knüpfen viele Klöster an solche Traditionen an und entwickeln sie weiter. So werden dort beispielsweise auch Aerobic-Kurse und Kurse für Tai Chi für die breite Bevölkerung angeboten. Über 800 Tempel nehmen an einer vom Gesundheitsministerium initiierten Kampagne für körperliches und geistiges Wohlergehen teil [34].

Magische Vorstellungen über Lebensplanung und Gesundheit

Geisterbeschwörungen, magische Rituale und Schutz-Tattoos sowie Geistheilungen sind in Thailand bis in unsere Tage weit verbreitet. Selbst oder gerade in der Welt des modernen Thailand mit seinen politischen und wirtschaftlichen Unsicherheiten fühlen sich viele Menschen von magischen und spiritistischen Praktiken angezogen und suchen Rat bei Wahrsagern und Geist-Medien [35]. Früher waren solche Bräuche und Rituale Teil der Volksmedizin. Heute lassen sich die Wahrsager auf Märkten oder im Umfeld von buddhistischen Tempeln nieder und eröffnen Ratsuchenden, ob sie demnächst den richtigen Partner fürs Leben finden, einen erfolgreichen Geschäftsabschluss tätigen, eine Krankheit erleiden oder gar sterben werden. Selbst Mönche benutzen Astrologie und andere Methoden, um Erklärungen oder Lösungen für die Lebensprobleme der Tempelbesucher zu finden. Das Tragen von Amuletten, die vor Krankheiten, Gefahren und bösen Geistern schützen, ist in allen Volksschichten gleichermaßen beliebt. Kurioserweise wird in Thailand ein lukrativer Handel mit besonders seltenen oder speziell wirksamen Amuletten betrieben. Mit seriöser TTM haben solche Praktiken natürlich nichts mehr zu tun.

Schlussbemerkungen

Für die Entwicklung eines neuen Gesundheitsbewusstseins in der thailändischen Bevölkerung und die Bewältigung der «Zivilisationskrankheiten» ist die unvoreingenommene Zusammenarbeit von westlicher Medizin, traditioneller Medizin, Klostermedizin und Volksmedizin eine wichtige Voraussetzung. Dabei darf der geistig-religiöse Hintergrund nicht ausgeklammert werden, der in Thailand noch immer besonders ausgeprägt ist und ein starkes Fundament für eine eigenständige und ganzheitliche thailändische Medizin der Zukunft abgeben könnte. Es gilt nicht mehr als rückständig, sich auf die Stärken der einheimischen Medizin zu besinnen. Das alte Erfahrungswissen wird mit modernsten Forschungsmethoden neu aufbereitet.

Dass die TTM vor dem Untergang gerettet wurde und sich einer neuen Blüte erfreut, ist eine sehr begrüßenswerte Entwicklung. Es stellt sich jedoch eine Reihe von Fragen [36]: zunächst einmal zu den angepriesenen Heilmitteln (Wirkung, Standardisierung), dann zur Systematik und zur Ausbildung (Konzepte, Ausbildungsgänge, Behandlungssicherheit, Forschungszusammenarbeit) und schließlich zur Praxis (Integration in den Spitalalltag, Kriterien für die Behandlung bestimmter Krankheitsfelder mit TTM, Zusammenarbeit mit der westlichen Medizin). Abgesehen von solchen Fragen wird zu überlegen sein, ob angesichts transnationaler Forschung und länderübergreifender Anwendung von bestimmten Methoden in Zukunft noch von einzelnen länder- oder kulturspezifischen traditionellen Medizinsystemen gesprochen werden darf oder soll.

schon traditionellen Medizinsystemen gesprochen werden darf oder soll.

Dank

Prof. Dr. Bernhard Uehleke unterstützte die Publikation dieses Beitrags durch kritische Fragen auf dem Hintergrund seines breiten Wissens über Naturheilverfahren und traditionelle Medizinsysteme. Itthaphorn Khaekpheng und seine Familie sowie Pornwalai Pinsukanchana, deren Grossmutter in Bangkok als traditionelle chinesische Ärztin praktizierte, vermittelten mir Einsichten in das Heilwissen im Alltag.

Disclosure Statement

Keine Interessenkonflikte und keine Finanzierung durch Dritte.

Literatur

- Brun V, Schumacher T: Traditional Herbal Medicine in Northern Thailand. White Lotus, Bangkok, 1994.
- Amornvivat S: Medical Tourism under Threat. Bangkok Post, 20.06.2012.
- Disayavanish C, Disayavanish P: Introduction of the treatment method of Thai traditional medicine: its validity and future perspectives. *Psychiatry Clin Neurosci* 1998;52:334–337.
- Fakkham S, Sirithanawutichi T, Jarupoonpol V, Homjumpa P, Bunalesnirunlir M: The integration of the applied Thai traditional medicine into hospitals of the current health delivery system – the development of an administrative/management model. *J Med Assoc Thai* 2012;95:257–263.
- Chotchoungchatchai S, Saralamp P, Jenjittikul T, Pornsiripongse S, Prathanaturarug S: Medicinal plants used with Thai Traditional Medicine in modern healthcare services: a case study in Kabchoeng Hospital, Surin Province, Thailand. *J Ethnopharmacol* 2012;141:193–205.
- Thai Healing Alliance International: The Role of Thai Traditional Medicine in Health Promotion. www.thaihealingalliance.com.
- Chaithavuthi J, Muangsiri K: Ancient Thai Massage – Healing with Life Force. Chiang Mai, Thai Massage Book Press, 2012.
- Mercati M: Thai Massage – A Step-by-Step Guide to Traditional Healing Techniques. London, Marshall Publishing, 1998.
- Asokananda (Brust H): Die Kunst traditioneller Thai-Massage. Bangkok, Editions Duang Kamol, 1993.
- Saetung S, Chailurkit L-O, Ongphiphadhanakul B: Acute changes in biochemical markers of bone resorption and formation after Thai Traditional Massage. *J Med Assoc Thai* 2010;93:771–775.
- Ekachai S: Keeping the Faith – Thai Buddhism at the Crossroads. Bangkok, Post Books, 2001, pp 141–145.
- Saralamp P: Medicinal Plants in Thailand, Volume I and II. Bangkok, Department of Pharmaceutical Botany, Faculty of Pharmacy, Mahidol University, 1996/1997.
- Salguero CP: Thai Herbal Traditional Recipes for Health and Harmony. Chiang Mai, Silkworm Books, 2003.
- Premendran SJ, Salwe KJ, Pathak S, Brahmane R, Manimekalai K: Anti-cobra venom activity of plant *Andrographis paniculata* and its comparison with polyvalent anti-snake venom. *J Nat Sci Biol Med* 2011;2:198–204.
- Isa NM, Abdelwahab SI, Mohan S, Abdul AB, Sukari MA, Taha MME, Syam S, Narrima P, Cheah SC, Ahmad S, Mustafa MR: In vitro anti-inflammatory, cytotoxic and antioxidant activities of boesenbergin A, a chalcone isolated from *Boesenbergia rotunda* (L.) (finger-root). *Braz J Med Biol Res* 2012;45:524–530.
- Orhan IE: *Centella asiatica* (L.) Urban: from traditional medicine to modern medicine with neuroprotective potential. *Evid Based Complement Alternat Med* 2012;2012:946259.
- Punturee K, Kasinrerak W, Wild CP, Vinitketkumnun U: Immunomodulatory effects of Thai medicinal plants on the mitogen stimulated proliferation of human peripheral blood mononuclear cells in vitro. *Chiang Mai Med Bull* 2005;44:1–12.
- Temrangsee P, Kondo S, Itharat A: Antibacterial activity of extracts from five medicinal plants and their formula against bacteria that cause chronic wound infection. *J Med Assoc Thai* 2011;94(suppl 7):166–171.
- Paocharoen V: The efficacy and side effects of oral *Centella asiatica* extract for wound healing promotion in diabetic wound patients. *J Med Assoc Thai* 2010;93(suppl 7):166–170.
- Sookmai W, Ekalaksananan T, Pientong C, Sakdarat S, Kongyingyoes B: The anti-papillomavirus infectivity of *Clinacanthus nutans* compounds. *Srinagarind Med J* 2011;26:240–243.
- Paliwal P, Pancholi SS, Patel RK: Pharmacognostic parameters for evaluation of the rhizomes of *Curcuma caesia*. *J Adv Pharm Technol Res* 2011;2:56–61.
- Xiaoling MU, Jing Z, Fang X, Liangdan T: Curcumin inhibits invasion and metastasis in the human ovarian cancer cells SKOV3 by CXCL12–CXCR4 axis. *Afr J Biotechnol* 2010;9:8230–8234.
- Zhao J-F, Ching L-C, Huang Y-C, Chen C-Y, Chiang A-N, Kou YR, Shyue S-K, Lee T-S: Molecular mechanism of curcumin on the suppression of cholesterol accumulation in macrophage foam cells and atherosclerosis. *Mol Nutr Food Res* 2012;56:691–701.
- Kosema N, Hanb YH, Moongkarndia P: Antioxidant and cytoprotective activities of methanolic extract from *Garcinia mangostana* hulls. *Science Asia* 2007;33:283–292.
- Species Profiles for Pacific Island Agroforestry. www.traditionaltree.org.
- Saeed S, Tariq P: Antibacterial activities of *Embllica officinalis* and *Coriandrum sativum* against gram negative urinary pathogens. *Pak J Pharm Sci* 2007;20:32–35.
- Pithayanukul P, Tubprasert J, Wuthi-Udomlert M: In vitro antimicrobial activity of *Zingiber cassumunar* (Plai) oil and a 5% Plai oil gel. *Phytother Res* 2007;21:164–169.
- Sukatta U, Rugthaworn P, Punjee P, Chidchenchey S, Keeratinijakal V: Chemical composition and physical properties of oil from Plai (*Zingiber cassumunar* Roxb.) obtained by hydro distillation and hexane extraction. *Kasetsart J (Nat Sci)* 2009;43:212–217.
- Evans H: A Myofascial Approach to Thai Massage – East Meets West. Edinburgh, Churchill Livingstone/Elsevier, 2009.
- Phra Tepsiddhimuni Mahāthera: The Path to Nibbāna (Meditation Practice). Bangkok, Mahādhātu Monastery, 1983.
- Mettanando B: Meditation and Healing in the Theravada Buddhist Order of Thailand and Laos. Hamburg, Universität Hamburg, 1999.
- Jackson PA: Buddhādāsa – Theravada Buddhism and Modernist Reform in Thailand. Chiang Mai, Silkworm Books, 2003, pp 158–162.
- Kosulwat V: The nutrition and health transition in Thailand. *Public Health Nutr* 2002;5:183–189.
- Treerutkuarkul A: Thailand's unsung heroes. *Bull World Health Organ* 2008;86:5–6.
- Cook J: Meditation in Modern Buddhism – Renunciation and Change in Thai Monastic Life. Cambridge, Cambridge University Press, 2010, pp 30–31.
- Review of Traditional Medicine in the South-Asian Region – Report of the Regional Working Group Meeting New Delhi, India, 16–17 August 2004. World Health Organization, 2004. www.searo.who.int/linkfiles/traditional_medicines_b0514.pdf.