

Schlafen Sie mehr!

Medizin Der Augsburger Ulrich Bauhofer ist einer der deutschen Pioniere des Ayurveda. Einst folgte er dem Guru der Beatles, nun unterstützt er gestresste Manager

VON FRIDTJOF ATTERDAL

Je lauter und hektischer die Berufswelt wird, umso mehr Menschen suchen nach einem Ausgleich, nach einer Möglichkeit, die leeren Batterien wieder aufzuladen. Die indische Heillehre Ayurveda ist aus dem modernen Wellnessbetrieb nicht mehr wegzudenken. Gestresste Manager schwören ebenso darauf wie Schauspieler, Mütter und Menschen die den hohen Anforderungen des Alltags einen Ruhepol entgegensetzen wollen. Der Arzt, Buchautor und Meditationslehrer Dr. Ulrich Bauhofer ist einer der Pioniere, die Ayurveda in den Westen brachten und hier als eine anerkannten Therapieform etablierten.

Der junge Augsburger war gerade mit dem Medizinstudium fertig geworden und auf der Suche nach einer Medizin, die den Menschen in seiner Ganzheit betrachtet und nicht als krankes Organ. „Ich sollte als junger Stationsarzt in der Chirurgie ‚dem Ulcus‘ (Geschwür, die Red.) auf Zimmer sechs Blutdruck messen“, erinnert er sich. „Stellen Sie sich meine Verwunderung vor, als ich dort keinen Ulcus vorfand, sondern einen Patienten.“

Die herkömmliche Mediziner- ausbildung schaffe Experten für Krankheit, berichtet er. „Ich wollte ein Gesundheitsexperte werden.“ Seine Doktorarbeit schrieb er über die Yoga-Technik der Transzendentalen Meditation (TM), die zu dieser Zeit durch verschiedene Musiker und Schauspieler populär zu werden begann. Bauhofer war von den Wirkungen auf die Gesundheit fasziniert. Durch die Beschäftigung mit dem Thema lernte er Maharishi Mahesh Yogi kennen, jenen Guru, dem schon die Beatles nach Indien gefolgt waren.

Als einer von zwei westlichen Schulmedizinern erlernte er in Indien Ayurveda von führenden indischen Spezialisten, um dann die Heilkunst für den Westen anzupassen. „Zuerst haben wir eine Klinik in den USA etabliert, um zu untersuchen, wie Ayurveda auf den westlichen Menschen wirkt“, so Bauhofer. 1989 entstand die erste Klinik in Deutschland, später dann das Parkschlösschen in Traben Trarbach, „das Flaggsschiff“ der deutschen Ayurveda-Kliniken, das Bauhofer viele Jahre lang als Chefarzt leitete.

Heute hat der 61-Jährige eine Praxis in München und unterstützt unter anderem Manager und Führungskräfte dabei, ihre Kraft wiederzufinden. Dabei hilft ihm auch seine klare Sprache, die frei von esoterischen Begriffen die Manager in ihrer Welt abholt. „Überprüfen Sie Ihr Energiekonto genauso oft wie das Bankkonto“ ist ein Ratschlag, den man auf seinen Vorträgen hört. „Wer immerzu mehr ausgibt, als er einnimmt, ist irgendwann pleite – energetisch insolvent.“

Lebensenergie ist ein wichtiges Thema in Bauhofers Philosophie. „Es geht darum, den Körper als biologisches Unternehmen zu sehen, alles dreht sich um intelligentes Energiemanagement.“ Bauhofer übersetzt die jahrtausendealte indische Lehre des Ayurveda in managementgerechte Gesundheits- und Stressmanagementregeln. „Die Menschen heute sind ausgelaugt“, ist seine Erfahrung. „Sie kümmern sich nicht um ihre Lebensenergie.“ Was dann passiert, beschreibt Bauhofer anhand eines seiner Klienten, der ihm erzählte: „Ich habe einen super Job, eine tolle Familie, ich habe ein wunderschönes Haus, ich verdiene viel Geld – aber es macht

mir nichts mehr Freude. Ich bin einfach leer.“

Leer, keine Energie mehr. Man müsse nicht sein ganzes Leben umkrepeln, sondern in kleinen Schritten sehen, dass es einem wieder gut geht, so der Experte. Ein weiterer Rat, den er nicht müde wird zu geben: „Schlafen Sie mehr!“ Ruhe und Schlaf stellen das wichtigste regenerative Instrument des Körpers da. Wer auf Schlaf verzichte, schade nicht nur seinem Energiekonto, sondern begünstige auch Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht und Herzinfarkt. Eine Stunde fehlender Schlaf pro Nacht summiere sich immerhin auf zwei volle Wochen weniger Nachtruhe im Jahr.

Info Ulrich Bauhofer hält am 24. Januar ein Tagesseminar (10 bis 17 Uhr) im Hotel Drei Mohren. Das Motto: „Starten Sie Ihr Energiejahr 2015“. Anmelden kann man sich unter Tel. 0821/50360. Bauhofer hat auch ein Buch geschrieben: „In Balance leben – Wie wir trotz Stress mit unserer Energie richtig umgehen“ (Südwest, 16,99 Euro).

Ulrich Bauhofer ist Ayurveda-Spezialist. Er hat dazu beigetragen, die fernöstliche Lehre in der westlichen Welt bekannt zu machen. Bauhofer ist gebürtiger Augsburger. Im Januar wird er hier sein, um ein Tagesseminar zum Thema zu halten.



Was ist Ayurveda?

Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda **Lebensweisheit** oder Lebenswissenschaft. Der Begriff stammt aus der altindischen Sprache **Sanskrit** und setzt sich aus Ayus (Leben) und Veda (Wissen) zusammen. Zentrale **Elemente** sind Massagen und Reinigungstechniken, eine fundierte Ernährungslehre, spirituelle Yogapraxis und Pflanzenheilkunde. Ziel der ayurvedischen **Heilkunst** ist die Vermeidung von Erkrankungen, Diagnosen werden am Patienten ganzheitlich durchgeführt. Es gibt eine **Typenlehre**,

die Menschen nach körperlichen und geistigen Aspekten einteilt. Das Alter des Ayurveda ist unbekannt, es ist allerdings das älteste überlieferte Gesundheitssystem; man schätzt es auf mindestens **5000 Jahre**. Es erfreut sich im Westen immer größerer Beliebtheit. Dennoch wird der Erfolg der Heilkunst kontrovers diskutiert: Überprüfungen ayurvedischer Diagnose- oder Therapieverfahren nach westlichem Standard lassen bei vielen Experten erhebliche **Zweifel** an der Wirksamkeit aufkommen. (AZ)