südostasien
Zeitschrift für Politik • Kultur • Dialog

2 | 2020, Indonesien,
Autor*in: Eileen Kristiansen

Jamu – mehr als ‚nur' traditionelle Medizin

Traditionelles Jamu Café in Yogyakarta © Eileen Popp

In Indonesien gehört die Alternativmedizin Jamu zum Alltag. Jamu wird aus Pflanzen hergestellt und hat eine jahrhundertealte Tradition. An seiner Beliebtheit hat auch die Verbreitung der Schulmedizin nichts geändert.

Ein *Jamu*– Café in Yogyakarta: Hier ist der Ort für das tägliche *Jamu*- Getränk zweier Einheimischer.

Der Ort an dem Mädchen die Bestellung der Familie abholen. Und zugleich der Ort, an dem Touristen die traditionelle indonesische Medizin *Jamu* erkunden können. *Jamu* bringt Menschen zusammen. Es ist nicht nur gesundheitsfördernde Nahrung, sondern auch kulturelle Praxis.

Jamu ist ein Teil der indonesischen Identität. Im Gesundheits- und Beauty-Bereich findet es sowohl innere als auch äußere Anwendung. Die zahlreichen Arten von *Jamu* erstrecken sich von Puder, Pillen und Kapseln bis hin zu Salben, Tinkturen und vor allem Getränken. Insbesondere auf Java stellen *Jamu*-Getränke einen wichtigen Bestandteil des kulturellen Lebens dar. Dennoch ist diese Art der Medizin im Gegensatz zur traditionellen chinesischen Medizin im Westen weitestgehend unbekannt. Was verbirgt sich hinter *Jamu*? Wann und wie entwickelte sich die Medizin und welche Rolle spielt sie in der heutigen Zeit?

Gängige Zutaten zur Herstellung vom Jamu © Eileen Popp

Indonesien ist mit seinen rund 17.000 Inseln und mehr als 500 Sprachen Heimat für knapp 273 Millionen Menschen (Stand 2020). Die kulturelle Vielfalt des Landes zeigt sich bereits im Nationalmotto ‚Einheit in Vielfalt'. Jede Region pflegt bis heute intensiv eigene Bräuche und Traditionen. Das traditionell auf Pflanzenbasis hergestellte *Jamu* ist landesweit bekannt und wohl nahezu jede*r Indonesier*in hat es wenigstens einmal im Leben konsumiert. Meist erfolgt dies in Form eines Suds oder Pulvers, welches aufgebrüht und danach getrunken wird. Die Grundzutaten sind hier meist verschiedene Knollen von Pflanzen, welche zur Familie der Ingwergewächse gehören, aber auch verschiedene in Südostasien vorkommende Gewürze wie zum Beispiel Zimt, Muskat oder auch Nelken.

Der Präsident trinkt täglich *Jamu*

Schätzungen zufolge konsumieren 50 – 75 Prozent aller Indonesier*innen regelmäßig *Jamu*– sei es zur Vorbeugung oder Behandlung von Krankheiten. Prominentestes Beispiel und bekennender *Jamu*-Konsument ist der indonesische Präsident Joko ‚Jokowi' Widodo. Dieser zieht nach eigener Aussage traditionelle Medizin der industriell hergestellten vor und trinkt täglich ein Glas *Jamu*, um sich vor Krankheiten zu schützen und zu stärken. Für sein Rezept verwendet er eine Mischung aus verschiedenen Kurkuma-Arten sowie Ingwer. Diese werden in Scheiben geschnitten oder zerstoßen und mit heißem Wasser aufgekocht. Anschließend wird der so entstehende Sud heiß getrunken. Dies ist nur eine der vielen verschiedenen Arten von *Jamu* und ihren Anwendungsbereichen, die sich über die Zeit entwickelt haben. Traditionell wurden die verschiedenen *Jamu*-Rezepte innerhalb der Familie mündlich von Mutter zu Tochter weitergegeben.

Besonderer Popularität erfreut sich *Jamu* vor allem auf der Insel Java, wo wohl auch der Ursprung dieser Medizin liegt. Erste Belege für die Anwendung von Pflanzen zu medizinischen Zwecken lassen sich bereits in Reliefs des berühmten Borobudur-Tempels aus dem 8. Jahrhundert n. Chr. finden. Die Abbildungen zeigen die Vermengung von Pflanzen und diversen weiteren Zutaten zu einer Mischung für die weibliche Gesundheit und Schönheit. Des Weiteren werden Massagen abgebildet, welche vor allem in China, Japan und Indien eine weit verbreitete Technik zur Förderung von Heilungsprozessen darstellen. Diese Praktiken verbreiteten sich über die Handelsrouten innerhalb Asiens.

Links: *Jamu Kunyit Asem* wirkt immunsteigernd, entgiftend und wird häufig von Frauen während der Menstruation getrunken, rechts: *Jamu Beras Kencur* wird zur Stärkung des Immunsystems und gegen Erkältung eingesetzt. © Eileen Popp

Blinder Fleck im Auge der westlichen Alternativmedizin

Trotz der weiten Bekanntheit im asiatischen Raum wurde *Jamu* in der westlichen Welt erst im 17. Jahrhundert durch den deutschen Botaniker Georgius Everhardus Rumphius in dessen Mammutwerk Herbarium Amboinense dokumentiert (Neubauer, Ian Lloyd (2012): *Jamu: Why Isn't Indonesia's Ancient System of Herbal Healing Better Known?*).

In Indonesien selbst kam der Stein zur Anerkennung von *Jamu* als Medizin um 1940 ins Rollen. Auslöser hierfür war ein Kongress der indonesischen Ärzt*innenkammer und eine zeitgleich stattfindende Messe über traditionelle indonesische Heilmittel. Gegen Ende des Kongresses wurde ein Antrag zu dem genaueren Untersuchen der traditionellen Medizin und deren Anwendung gestellt.

Während der Zeit der japanischen Besatzung 1942 bis 1945 wurde die traditionelle Medizin durch die japanische Regierung gefördert. Außerdem erfuhr sie eine weitere Steigerung des Bekanntheitsgrads zur Zeit des indonesischen Unabhängigkeitskriegs. Nachdem im August 1945 die indonesische Unabhängigkeit durch Sukarno ausgerufen wurde, waren importierte Medikamente nur schwer zu bekommen. So verschrieben Ärzt*innen ihren Patient*innen traditionelle Heilmittel.

Jamu im indonesischen Alltag

Im heutigen Indonesien sind *Jamu*– Anwendungen weit bekannt und werden von vielen konsumiert. Doch es scheiden sich die Geister, wenn es um eine Meinung zur traditionellen Medizin geht. Von Abweisung und Unglaubwürdigkeit, über Belächeln bis hin zur festen Überzeugung von der Wirkung, sind alle Meinungen vertreten. Eine exakte Definition, worum es sich bei *Jamu* eigentlich genau handelt, können selbst Indonesier*innen nicht eindeutig geben. Jede*r kennt es und kann sich etwas darunter vorstellen, doch variieren die verschiedenen Erklärungen ebenso wie auch die verschiedenen Formen und Anwendungen.

Teils werden *Jamu* als Medizin genutzt, wie zum Beispiel die Sude zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten, teils aber auch als Kosmetik, wie etwa die verschiedenen Pasten und Masken für Haut und Haar. In Java findet die traditionelle Medizin bis heute regelmäßige Anwendung. Kinder und ältere Menschen trinken sie zur Stärkung und zum Schutz vor Krankheiten. Frauen verwenden sie für weichere Haut oder auch glänzendes Haar. Bei Männern sind vor allem die Sorten zur Steigerung der sexuellen Potenz und Libido beliebt. So erfreut sich etwa das Getränk ‚Jamu Laki-Laki', was so viel bedeutet wie ‚Medizin des Mannes', großer Nachfrage.

Traditionelle Herstellung von *Jamu* in Handarbeit © Eileen Popp

Bei vielen Menschen aus dem Westen herrscht jedoch Misstrauen gegenüber der traditionellen Medizin und deren Verwendung. Oftmals betreffen die Bedenken die Hygiene und Wirkungsweise der Produkte. Die Medizin wird meist auf Straßenmärkten oder von den *Ibu Jamu gendong*, Frauen mit Körben voller *Jamu*-Flaschen auf dem Rücken, verkauft. Hier gibt es keine ‚Garantie' für die Hygiene und Qualität der Zutaten sowie deren Verarbeitung. Meist wird *Jamu* aus größeren Produktionen mit maschineller Fertigung deshalb mehr Vertrauen entgegengebracht als denen der Straßenhändler. Um Bedenken bezüglich der Wirkungsweise zu klären, fördert die indonesische Regierung klinische Studien und Forschungszentren. Vielfach lässt sich die Wirkweise der Medizin nicht genau belegen.

Von Handarbeit zur Fließbandproduktion

Im Laufe der Zeit hat sich das indonesische staatliche Gesundheitssystem viel verändert. Die westliche Schulmedizin gewinnt zunehmend an Popularität. Zugleich beschränkt sich die Herstellung von *Jamu* nicht mehr nur auf die kleine Produktion in Handarbeit, sondern wandelt sich immer mehr zur industriellen Produktion in modernen Fabriken. Traditionell wurde *Jamu* zweimal täglich von den *Ibu Jamu gendong* auf den Straßen verkauft, früh am Morgen, wenn die Bewohner*innen zur Arbeit gehen und am späten Nachmittag, wenn sie wieder auf dem Heimweg sind. Heute trifft man die Verkäufer*innen seltener an.

Auch das Internet und Social Media haben viele Neuerungen mit sich gebracht: so werden heutzutage die verschiedenen *Jamu* Sorten nicht nur in Drogerien und Supermärkten, sondern auch per Social Media und in Onlineshops beworben, angeboten und vertrieben. Die meisten dieser Shops verschicken ihre Ware nur innerhalb Indonesiens, einige wenige jedoch auch ins Ausland. Wie sich dieser noch junge Trend weiter entwickeln wird, bleibt abzuwarten. Fest steht jedoch, dass Indonesien seine Traditionen erhalten und fördern will. Seit mehreren Jahren werden auf Java internationale Sommerkurse zum Thema *Jamu* organisiert und es laufen Bemühungen um die Anerkennung der traditionellen Medizin als UNESCO Weltkulturerbe.

Jamu Beras Kencur: Zur Stärkung des Immunsystems und gegen Erkältung

100 g ungekochten Reis
100 g Kencur (kleiner Galgant)
1 L Wasser
25 g Ingwer
250 g Kokosblütenzucker
Eine Prise Salz

Den ungekochten Reis eine Stunde in Wasser einweichen. Währenddessen den Ingwer und Galgant waschen, schälen und in Stücke schneiden. Den Reis abtropfen lassen und in einer Pfanne unter Umrühren ohne Öl goldbraun anbraten. Reis, Ingwer und Galgant zu einer einheitlichen Masse pürieren. Danach erst mit Hilfe von einem Sieb, später mit einem Geschirrtuch abseihen. Zur Flüssigkeit den Kokosblütenzucker und das Salz geben und alles aufkochen lassen. Das Getränk kann sowohl heiß als auch kalt getrunken werden.

Zum Weiterlesen

Langguth, Svann: Industrielle Pillen vs. traditionelle Heilmethoden, südostasien 2/2020
Weydmann, Nicole/Großmann, Kristina/Novia Tirta Rahayu Tijaja/Erb, Maribeth: Healing in context – Traditional medicine has an important role to play in Indonesia's fight against the coronavirus, Inside Indonesia, 20. Mai 2020.

Autor:in

Eileen Kristiansen

Eileen Kristiansen studiert Südostasienwissenschaften und Sinologie an der Universität Frankfurt. Neben diversen universitären Auslandsaufenthalten sammelte sie zudem praktische Erfahrung bei einer indonesischen NGO.

Dieser Text erscheint unter einer Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz.