

## Erfahrungen in der eigenen Praxis

Äyurvedische Prinzipien erscheinen zunächst zu simpel und banal, um bei so schweren Krankheiten wie chronischen Schmerzen wirken zu können. Täglich zeigt sich in der Praxis jedoch eine erstaunliche Effizienz des Systems. Die Wirkung ist vor allem dann sehr deutlich, wenn die Compliance des Patienten hoch ist, sodass die Empfehlungen im täglichen Leben tatsächlich umgesetzt werden.

Der Rücklauf der Symptome ist selten gradlinig sondern typischerweise von multiplen Rückfällen unterbrochen. Diese werden jedoch im Verlauf seltener und schwächer. Die Schmerzreduktion ist umso schneller und gründlicher, je kürzer die Erkrankung besteht. Äyurvedisch behandelte, gut mitarbeitende Schmerzpatienten sind nach einigen Wochen oder Monaten meist schmerzfrei. Dann werden im Allgemeinen keine Medikamente oder passiven Therapien mehr benötigt, eventuell noch für eine gewisse Zeit stärkende und stabilisierende Nahrungsergänzungsmittel. Die Lebensqualität der Patienten steigt erfahrungsgemäß schon innerhalb der ersten Woche.

## Zusammenfassung

Chronische Schmerzen sind biopsychosoziale Erkrankungen, die in der Vielfalt der zugehörigen Störungen den *Vāta*-Krankheiten im Äyurveda zugeordnet werden. Bei chronischen Schmerzen bieten Äyurveda und der therapeutische Yoga eine sinnvolle und systemimmanente sogar eine kausale Therapie. Eine äyurvedische Schmerztherapie ist immer multimodal und widerspricht schulmedizinischen Ansätzen nicht. Die therapeutische Wirkung von Yoga- und Äyurveda-Behandlung muss weiter wissenschaftlich evaluiert werden. Die Erfahrung der Praxis zeigt jedoch eine gute Anwendbarkeit und hohe Erfolgsquoten. Äyurveda und Yoga fördern und fordern eine aktive Patientenrolle und sind richtig angewandt nebenwirkungsfrei.

## Literatur

1. Katz WA. Musculoskeletal pain and its socioeconomic implications. *Clin Rheumatol* 2002; 21:2-4
2. Kohlmann T. Muskuloskeletaler Schmerz in der Bevölkerung. *Schmerz* 2003; 17:405-411

3. Vlaeyen JW, Crombez G. Fear of movement/(re)injury, avoidance and pain disability in chronic low back pain patients. *Man Ther* 1999; 4:187-195

4. Sharma PV. *Caraka Samhita*. Chaukambha Orientalia, Varanasi, Delhi 1994

5. Bergman S et al. Chronic musculoskeletal pain, prevalence rates, and sociodemographic associations in a Swedish population study. *J Rheumatol* 2001; 28:1369-1377

6. Ohayon MM, Schatzberg AF. Chronic pain and major depressive disorder in the general population. *J Psychiatr Res* 2010; 44:454-461

7. Ershad N, Kahrizi S, Abadi MF, Zadeh SF. Evaluation of trunk muscle activity in chronic low back pain patients and healthy individuals during holding loads. *J Back Musculoskelet Rehabil* 2009; 22:165-172

8. Tekur P et al. Effect of short-term intensive yoga program on pain, functional disability and spinal flexibility in chronic low back pain: a randomized control study. *J Altern Complement Med* 2008; 14:637-644

9. Nespor K. Psychosomatics of back pain and the use of yoga. *Int J Psychosom* 1989; 36:72-78

10. Kaplan KH, Goldenberg DL, Galvin-Nadeau M. The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia. *Gen Hosp Psychiatr* 1993; 15:284-289

11. Jain MD, Hepp HH. *Yoga als adjuvante Therapie*. Hippokrates Verlag, Stuttgart, 1998

12. Chopra A, Lavini P, Patwardhan B, Chitre D. A 32-week randomized, placebo-controlled clinical evaluation of RA-11, an Ayurvedic drug, on osteoarthritis of the knees. *J Clin Rheumatol* 2004; 10:236-245

13. Gupta HH. *Ayurveda und therapeutisches Yoga: ein ganzheitlicher Ansatz in der Therapie von Rückenschmerzen*. Orthopädische Praxis 2007; 43:25-28

14. Chaturvedi GN, Singh RH. Experimental studies on the antiarthritic effect of certain indigenous drugs. *Ind J Med Res* 1965; 53:71-80

15. Pathak B, Dwivedi KK, Shukla KP. Clinical evaluation of snehana, svedana and an ayurvedic compound drug in sandhiVata vis-à-vis osteoarthritis. *J Res Edu Ind Med* 1992; 1:27-34

16. Rasmussen LB, Mikkelsen K, Haugen M, Pripp AH, Førre ØT. Treatment of fibromyalgia at the Maharishi Ayurveda Health Centre in Norway. A six-month follow-up study. *Clin Exp Rheumatol* 2009; 27:46-50

17. Nair PRC, Vijayan NP, Pillai BKR, Venkataraghavan S. The effect of nirgundi panchanga and guggulu in shodhana-cum-shamana and shamana treatment of gridhrasi (Sciatica). *J Res Ind Med & Homeo* 1978; 13:14-19

## Verfasserin

Dr. med. Hedwig Gupta  
Fachärztin für Orthopädie  
und Rheumatologie  
Leiterin der Vidya Sagar  
Akademie für Ayurveda und  
des Purnam Institutes für  
Yogatherapie  
Seestr. 5  
71638 Ludwigsburg  
Tel.: (071 41) 9900844  
E-Mail: info@dr-gupta.de  
www.dr-gupta.de  
www.vidya-sagar.de



Anzeige

# Ingwer PURE



Für  
starke  
Abwehr-  
kräfte

Für das  
Wohlbefinden  
auf Reisen

Unterstützt die  
normale Magen-  
Darm-Funktion

Die gesunde Kraft des Ingwers –  
als praktische Tropfen immer dabei.

## IngwerPURE

- rein und unverfälscht dank schonender Extraktion
- ohne Konservierungsstoffe, Alkohol, Zucker, Gluten und Laktose
- einfach dosierbar, ideal für unterwegs



5,95 €  
in Ihrer  
Apotheke!

IngwerPURE. Der Apotheken-Ingwer.

Mehr Infos: [www.ingwerpure.de](http://www.ingwerpure.de)



Nahrungsergänzungsmittel mit Ingwer  
TRUW Arzneimittel GmbH,  
Postfach 3150, 33261 Gütersloh

\* unverb. Preisempf.

PZN: 09303268

F 13/3/1