



Foto: Dr. med. H. Gupta



Abb. 2: Stempelmassage (Pindasveda)

(*Sarvāṅgasveda*), die Stempelmassage (*Piṇḍasveda*) (s. Abb. 2) oder das Nackenölbad (*Grīvabasti*) (s. Abb. 3).

Diese bewirken eine *Vāta*-Reduktion. Sie ernähren, kräftigen und stabilisieren die Gewebe, stimulieren die Verdauungsfeuer, entgiften über Transpiration, relaxieren die Muskulatur und fördern den peripheren Blutfluss. All dies führt zur Schmerzlinderung.

Je nach Indikation und Patienten werden die Verfahren sowie die Kräuter-Öle vom Arzt ausgewählt. Ideal sollten diese äußerlichen *Doṣa*-beruhigenden Anwendungen über eine Reihe von zum Beispiel 14 oder 21 Tagen täglich durchgeführt werden. Da dies in unserem Gesundheitssystem nicht leicht finanzierbar ist, behandle ich in einem ambulanten Setting ein- bis zweimal pro Woche und lasse die Patienten an den anderen Tagen selbst Wärme-Öl-Techniken durchführen. Im stationären Setting sind tägliche Behandlungen Standard.

■ Innerliche Anwendungen

Vier Wege der innerlichen *Vāta*-Beruhigung werden beschrieben:

- Ernährung,
- Gewürze,
- Pflanzenmedikamente und
- Herbomineralien.

Foto: Dr. med. H. Gupta

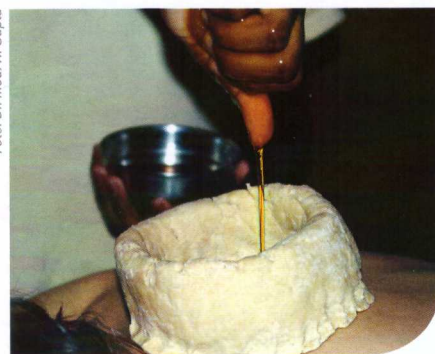


Abb. 3: Nackenölbad (Grivabasti)

Diese wirken *Vāta*-beruhigend, stimulieren die Verdauung, entschlacken, kräftigen und erneuern Gewebe. Schulmedizinisch interpretiert wirken sie damit antiinflammatorisch, antioxidativ und analgetisch.

Dosa-ausleitende Maßnahmen

Die *Doṣa*-ausleitenden Maßnahmen umfassen fünf Behandlungstechniken, die sogenannten *Pancakarma*. Davon sind in der Schmerztherapie vor allem *Virecana*, das therapeutische Abführen und *Basti*, die medizinierten Einläufe wichtig. Deren Wirkungsweise besteht aus āyurvedischer Sicht zunächst im Ansammeln der veränderten *Doṣas* in den Geweben. Dann werden diese durch den Intestinaltrakt ausgeleitet. Dadurch erfolgt die Stimulation der Bildung neuer, unveränderter *Doṣas*, was zu einer Harmonisierung der Energetik durch unvorbelastete neue *Doṣas* führt. Diese Wirkungsweise ist aus moderner Sicht nicht klar. Man könnte sich den Prozess als einen »Reset« des Stoffwechsels vorstellen. Er führt in jedem Falle zu einer Steigerung der Medikamenten-Sensitivität.

Wissenschaftliche Untersuchungen des Ayurveda zur Schmerztherapie

Die Wirkungen und Nebenwirkungen von Āyurveda sind bislang nicht ausreichend wissenschaftlich evaluiert. Dies liegt zum einen an der fehlenden Veröffentlichung von Tausenden von Studien aus Indien, die oft als Doktorarbeiten oder Habilitationsschriften in gebundener Form in den indischen Universitätsbibliotheken liegen und nicht in international gelesenen Zeitschriften publiziert werden. Dazu kommen systematische Fehler vieler, vor allem älterer Studien aus Indien, die unserem wissenschaftlichen Anspruch oft nicht genügen. Zum anderen ist aber auch ein vollständiges wissenschaftliches Erfassen der Wirksamkeit vom Āyurveda wegen des individualistischen Ansatzes im Āyurveda unmöglich, der eine Gleichbehandlung von verschiedenen Patienten nicht erlaubt.

Evaluierte Wirksamkeit von Yoga und Ayurveda in der Schmerztherapie

■ Yoga

Yoga reduziert signifikant die Schmerzintensität, senkt Bedarf und Verbrauch von Analgetika und vermindert funktionelle Einschränkungen. Die Wirkung ist schon nach einer Woche nachweisbar⁸. Daneben gleicht Yoga psychovegetativ aus, reduziert Angst und Depressivität und fördert den Schlaf⁹.

Yoga verändert die Wahrnehmung und Interpretation des Schmerzes im Sinne eines Reframing^{10,11}.

■ Ayurveda

Einige der Phytopharmaka haben eine ähnlich starke antiphlogistische und analgetische Wirkung wie Ibuprofen bei besserer Verträglichkeit^{12,13}.

Die antiphlogistische Wirkung verschiedener Phytopharmaka ist schwächer als Kortison¹⁴.

Die Kombination oraler Phytotherapie mit äußeren Anwendungen ist wirksamer als nur eine Methode allein¹⁵. Eine aktuelle Studie weist eine signifikante Reduktion des Schmerzes von Fibromyalgiepatienten durch āyurvedische Therapie mit Ernährungs- und Lebensstilberatung, oraler Phytotherapie und Selbstmassagetechniken nach. Zusätzlich wurde eine bedeutende Verbesserung der Werte für Arbeitsfähigkeit, Erschöpfung, morgendliche Müdigkeit, Steifheit, Ängstlichkeit und Depression gefunden. Die Wirkung war bei den Patienten noch ausgeprägter, die zusätzlich Yoga übten¹⁶.

Eine schon klassische Studie zeigte die Rückbildung von neurologischen Symptomen bei degenerativen Wirbelsäulenveränderungen unter āyurvedischer Therapie. Dabei wurden bessere Ergebnisse nachgewiesen bei der Kombination *Doṣa*-beruhigender und *Doṣa*-ausleitender Verfahren als bei jeweils nur einem der beiden Verfahren¹⁷.

Unerwünschte Wirkungen bei richtiger Anwendung āyurvedischer Therapien sind nicht beschrieben.