

YOGA-THERAPIE

# Kopfschmerzen

Kopfschmerzen treten häufig auch bei Yoga-KursteilnehmerInnen auf und können die unterschiedlichsten Ursachen haben. Für Yogalehrende stellen sie eine besondere Herausforderung dar.

Text: Dr. med. Hedwig H. Gupta



kallegpp / photocase.decase.de

Kopfschmerzen sind neben Rückenschmerzen, Fieber und Schwindel eine der häufigsten Ursachen für einen Arztbesuch. Die International Headache Society unterscheidet 176 Kopfschmerzformen. 90 Prozent aller Kopfschmerzen lassen sich aber den zwei Hauptgruppen, nämlich Migräne und Spannungskopfschmerzen zuordnen.

#### Kopfschmerzen aus schulmedizinischer Sicht

Migräne wird als gehäuft familiär vorkommende Neigung zu anfallweise auftretenden, zumeist einseitigen Kopfschmerzen definiert, die sehr unterschiedlich aussehen können. Sie ist oft mit vegetativen Begleitsymptomen wie Übelkeit und Erbrechen oder schwankender Stimmungslage verbunden. Eine Aura kann einem Anfall vorausgehen, aber das Fehlen einer solchen schließt die Diagnose Migräne nicht aus.

Oft ist eine Migräne so heftig, dass nur massive Reize durch Abdunkelung, Ohrenstopfer und absolute Bettruhe Anfall ertragbar machen. Die Ursachen und exakte Krankheitsentstehung sind nicht sicher bekannt. Verschiedene Ursachen wie Wetterveränderungen, Ernährung (oft Käse oder Rotwein), Stress, Hormonschwankungen oder Schlafmangel scheinen zusammenzuwirken und über genetische, biochemische, vegetative, nervale und psychische Wege den Schmerz auszulösen.

Der Anfall selbst ist durch eine Reaktionskette mit verschiedenen biochemischen Abläufen gekennzeichnet, die zu Gefäßreaktionen, Durchblutungsstörungen und schließlich Schmerzstimulation führen. In der schulmedizinischen Therapie werden meist Tryptane eingesetzt. In der Intervalltherapie werden auch schulmedizinisch Autogenes Training,

Relaxationstraining oder Biofeedback empfohlen, um die Übererregbarkeit des sympathischen Nervensystems zu reduzieren (Mummenthaler, M., Mattle, H.: Neurologie, 10. Auflage 2002, Thieme Verlag).

Der Begriff Spannungskopfschmerz ist nicht klar definiert. Meist wird darunter ein Schmerzsyndrom verstanden, das mit einer Verspannung der Nacken- und Stirnmuskulatur korreliert. Der Schmerz tritt meist schleichend auf und steigert sich langsam über den Tag. Er korreliert mit Stress, emotionaler Labilität und Angst. Oft kommt auch ein nächtliches Zähneknirschen dazu. Die heutige Standardtherapie ist mehrarmig und setzt sich aus Entspannungsverfahren, beruhigenden Medikamenten, physikalischer Therapie wie Übungen oder Massagen und Regulationsverfahren wie Akupunktur zusammen.

#### Kopfschmerzen aus ayurvedischer Sicht

Auch im Ayurveda werden verschiedene Kopfschmerzarten beschrieben (Susruta Samhita Uttarantra 25). Viele Faktoren können Kopfschmerzen bedingen, beispielsweise Verstopfung, Magendrücken, Erkältungen und Fieber, schlechte Haltung und erhöhter Muskeltonus. Wie bei den meisten Erkrankungen werden für die Entstehung von Kopfschmerzen zum einen ein Ungleichgewicht der Doshas, der energetischen Faktoren, die die Prozesse in den Individuen regulieren, zum anderen äußerliche Faktoren verantwortlich gemacht. Im Ayurveda unterscheidet man elf Kopfschmerztypen. Die häufigsten sind jedoch die folgenden fünf:

**Beim vāta-bedingten Kopfschmerz** handelt sich um einen stechenden, starken Schmerz. Dieser tritt plötzlich auf, oft ohne ersichtlichen Grund. Die Schmerzen sind nachts verstärkt vorhanden und werden von Angst, Sorge, Verstopfung und trockener Haut begleitet. Besserung kann durch feste Bandagen und Wärme erzielt werden. Schlafmangel, eine unregelmäßige Ernährung, übermäßige Aktivität oder mentale Überstimulation sowie Sorgen und Stress wirken als Schmerzverstärker.

**Pitta-artiger Schmerz** fühlt sich an, als ob glühende Kohlen im Kopf wären oder als ob Rauch aus dem Kopf käme. Er wird von einem roten Gesicht, roten Augen, Lichtempfindlichkeit, Reizbarkeit und Ärger sowie manchmal auch Nasenbluten begleitet. Oft tritt er kombiniert mit Leber- und Blutveränderungen auf. Der Schmerz wird durch Kühlung, vor allem nachts gelindert. Eine Verschlimmerung hingegen wird durch Hitze, Ärger oder Konkurrenzsituationen ausgelöst.

**Kapha-bedingter Kopfschmerz** ist ein dumpfer Schmerz mit massivem Schweregefühl, Fülle und Kälte im Kopf. Hinzu treten Schwellungen im Gesichtsbereich, Müdigkeit und Erschöpfung, Übelkeit, Schleim, stark vermehrter Speichelfluss oder Erbrechen. Manchmal ist er mit Lungenerkrankungen verbunden. Besserung entsteht durch Aktivität, Wärme oder Fasten. Nässe, Kälte, Stress, Langeweile oder Schlaf am Tag führen zu einer Verstärkung der Schmerzen.

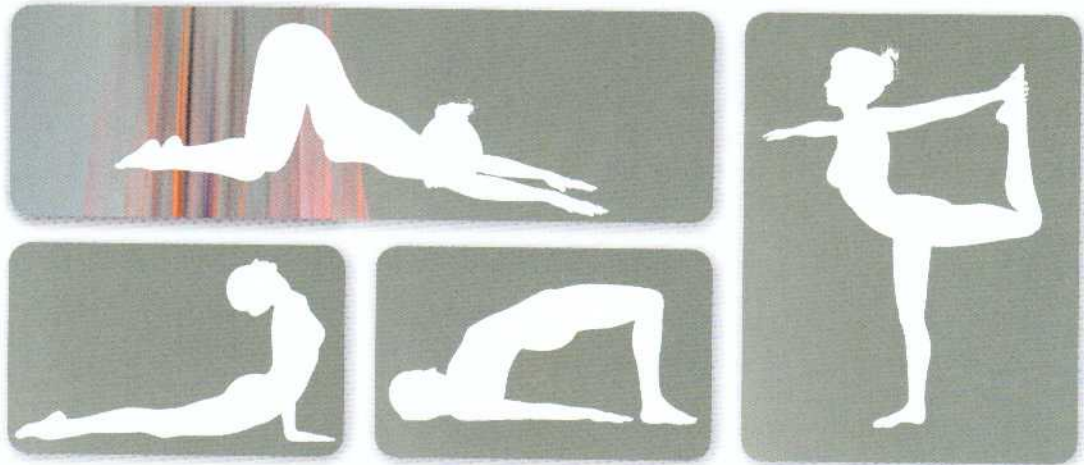
**Sind alle Doshas gereizt**, beginnen die Kopfschmerzen bei Sonnenaufgang, nehmen mit dem Verlauf der Sonne zu und werden nach Sonnenuntergang langsam weniger. Sie sitzen in den Augen und Augenbrauen. Es handelt sich um pulsierende, sehr starke Schmerzen. Der Patient versucht, durch Ruhe und Lichtschutz, den Tag zu überstehen.

**Sind Mikroorganismen die Verursacher**, entstehen stechende Schmerzen, als ob der Kopf weggefressen würde. Die Kopfschmerzen fühlen sich an, als ob der Kopf explodiere. Sie werden beim Ausscheiden von Viren verstärkt. Eiter kann durch die Nase kommen.

#### Yoga-Therapie bei Kopfschmerzen

Obwohl die Schulmedizin und der Ayurveda in der Behandlung der Kopfschmerzen und ihrer Ursachen ein so unterschiedliches Konzept haben, sind sich doch beide einig, dass Kopfschmerzen meist durch eine Fehlregulation hervorgerufen werden. Daher ist Yoga, ein System, das den Gleichgewicht der Funktionen führt, aus der Sicht beider Medizinsysteme ein ausgesprochen sinnvolles Therapieverfahren.

Die Therapie erfolgt in Abhängigkeit von der Diagnose aus ayurvedischer Sicht ist es zentral, die Doshas über die Eigenschaften, die den Eigenschaften der Doshas entgegengesetzt sind, zu beruhigen. Zum Beispiel vāta in seinen Eigenschaften leicht, schnell, unregelmäßig und kalt. Daher wird bei Vāta-Erkrankungen ruhig, langsam und regelmäßig praktiziert. Pitta ist hingegen heiß und schmerzhaft. Bei Pitta-Störungen werden aus diesem Grund eher kühlende und beruhigende Techniken eingesetzt. Kapha hat die Eigenschaften langsam, schwer und kalt. Dem wird in der Yoga-Therapie bei Kapha-Reizung entsprochen, indem aktivierend und energisierend geübt wird.



Weiterhin gibt der Ayurveda der individuellen Konstitution des Patienten eine hohe Bedeutung. Diese bestimmt, welche Empfindlichkeiten und welches Potenzial in diesem Patienten ruhen. Ein Patient mit Vāta-Konstitution ist instabiler und unruhiger. Er sollte beispielsweise mit weniger und leichteren āsana die Therapie beginnen. Ein Patient mit Kapha-Konstitution neigt eher zur Gemütlichkeit und Kältestörungen. Er wird daher ermutigt, mit stärker aktivierenden und körperlich stärker fordernden āsana zu arbeiten. Ein pitta-begabter Patient neigt zu Ehrgeiz und Selbstüberforderung. Daher soll gerade so ein Patient eventuell mit geschlossenen Augen und spürend-langsam seine Yoga-Praxis üben.

In jedem Falle ist es sehr wichtig, den Patienten genau zu beobachten und mit ihm gemeinsam ein kurzes Übungsprogramm zu entwickeln, das für den Patienten zu Hause einfach geübt werden kann. Der Patient sollte sich weder über- noch unterfordert fühlen. Ebenfalls sollte der Therapeut den Patienten ermutigen, wirklich täglich, möglichst ungefähr zur gleichen Zeit, seine Yoga-Praxis in den Alltag einzubauen. Übt der Patient nicht regelmäßig seine Yoga-Praxis, wird die Therapie nicht erfolgreich sein.

#### Konkreter Einsatz von Yoga-Techniken

Wie man schon aus den oben genannten Ausführungen ersehen kann, gibt es nicht »das« Yoga-Programm, das jeder bei jeder Art von Kopfschmerzen nur zu üben braucht, um dann wieder perfekt gesund zu werden. Die Yoga-Praxis wird immer individuell erarbeitet, aus verschiedenen Gliedern des Yoga zusammengesetzt und im Verlauf der Therapie immer wieder angepasst.

Zum Anfang sollte ein eher einfaches und ausgeglichenes Āsana-Programm, das körperlich für diesen Patienten passend

ist, geübt werden. Prāṇāyāma-Techniken werden einge- und Konzentrations- und Relaxationstechniken berücksichtigt. Dann sollten Strategien der Reaktion auf den Anfall erarbeitet werden. Dazu gehört die Wahrnehmung und Reduktion Verhaltensweisen, die zum Anfall führen, die Früherkennung der Vorzeichen des Anfalls und die rechtzeitige Reaktion dazu, beispielsweise mit prāṇāyāma, Visualisation oder pratyāhār

Grundsätzlich gilt es, sich bei der Āsana-Praxis langsam rantasten. Wichtige Gebiete sind Stand, Becken, Wirbelsäule, Schultern, Kiefer und Kaumuskel. Zungenübungen, Blickübungen und Mikrobewegungen lassen sich gut integrieren. Veränderung der Belastung der Gefäße durch die Schwerkraft sind Lagerungsübungen sinnvoll. In manchen Fällen können Umkehrübungen sehr hilfreich sein, manche Patienten können jedoch (zunächst) gar keine durchführen. Auch hier ist ein vorsichtiges Heranführen sinnvoll.

Generell sind ausgleichende prāṇāyāma wie nāḍī-śodhanam wichtig. Bei Hitzezeichen können beispielsweise sitk prāṇāyāma und bei Stress und Spannung eventuell bhrām prāṇāyāma eingesetzt werden. Wenn die Energie des Patienten im Kopf blockiert ist, kann es sein, dass gerade bhrāmārī nicht gut tut. In diesem Falle sollten eher Atemtechniken wie pūr prāṇāyāma eingesetzt werden.

Mudras sind vielseitig einsetzbare Techniken, die sich immer wieder als effektiv erweisen. Sie sind jedoch nicht immer Anfänger einfach zu erlernen. Daher setzen wir sie schrittweise zur Intensivierung der Therapie ein.

Visualisation und Mantras wirken bei Schmerzgeschehen besonders gut zum Ausgleich des Vegetativums und zur feinsten



lichen Energieleitung. Diese Technik kann auch gut zur akuten Anfallsprophylaxe oder -therapie eingesetzt werden, wenn der Patient sie dann schon gut beherrscht.

Pratyāhāra und dhāraṇā sind sinnvolle Techniken bei fast allen Kopfschmerzformen. Gerade Patienten mit Migräne oder sannipatika-sirasula haben von selbst den Impuls, die Sinne zurückzuziehen oder sich auf wenige Sinneseindrücke zu konzentrieren. Mit den yogischen Techniken erreichen sie das ohne die Notwendigkeit, das äußere Umfeld beeinflussen zu können.

#### Wissenschaftliche Studien zu Yogatherapie bei Kopfschmerzen

Sowohl in der Schulmedizin als auch im Ayurveda werden verschiedene Formen von Kopfschmerzen unterschieden. Diese sind jedoch meistens funktionell und können daher mit Yoga sehr gut behandelt werden. Dabei können alle Techniken des Yoga sinnvoll zum Einsatz kommen. Verschiedene Studien belegen die Effizienz von Yoga-Therapie bei Kopfschmerzen.

Gerade in den letzten Jahren erscheinen immer mehr Studien zur Yoga-Therapie. Je mehr Yoga gerade in der Schmerztherapie auch im modernen multimodalen Setting im Sinne von sogenannten Mind-Body-Techniken üblich ist, desto größere und aussagekräftigere Studien werden veröffentlicht. Diese zeigen eindeutig, dass durch Yoga-Therapie die Symptome von Migräne, Spannungskopfschmerz und gemischten Kopfschmerztypen bedeutsam reduziert werden. Nebenwirkungen sind im Allgemeinen minimal und vorübergehend (Sierpina, V., Astin, J., Giordano, J.: Mind-body therapies for headache *Am Fam Physician*. 2007 Nov 15; 76:1518-22).

Sieht man die Symptome an, werden verschiedene Kopfschmerzbedingte Werte wie Intensität, Frequenz, affektive Schmerzstär-

ke, allgemeine Schmerzstärke gemindert, auch die Score für Ängstlichkeit und Depressivität und symptomatischer Medikamentengebrauch werden durch Yoga verbessert (John Sharma, N., Sharma, C. M., Kankane, A.: Effectiveness of therapy in the treatment of migraine without aura: a random controlled trial, *Headache* 2007 May, 47:654-61).

Die messbare Spannung der Schläfenmuskulatur in Ruhe in Anspannung ist nach Yoga-Therapie vermindert, so Fehlspannungen sich lösen können (Bhatia, R., Durej P., Tripathi, M., Bhattacharjee, M., Bijlani, R. L., Mathu Role of temporalis muscle over activity in chronic tensor headache: effect of yoga based management, *Indian J Jol Pharmacol*. 2007 Oct-Dec;51: 333-44). Eine Studie sucht sogar, ob die Art und Weise, in der meditiert wird, Unterschied in der Reduktion von Migräneschmerz ausmacht. Tatsächlich zeigt sich darin eine spirituelle Form der Meditation effektiver (Wachholtz, A.B., Pargament, K. I.: Migraine meditation: does spirituality matter?, *J Behav Med*. 2008 31: 351-66).



**Dr. med. Hedwig H. Gupta**, Fachärztin Orthopädie und Rheumatologie, Ayurvedische therapeutische Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin, Purnam Institut für Yogatherapie in Ludwigsburg.  
[www.purnam-yogainstitut.com](http://www.purnam-yogainstitut.com)