

Multiple Sklerose – Āyurvedisches Verständnis und Therapie

Hedwig H. Gupta

Die Multiple Sklerose ist eine chronisch verlaufende Autoimmunerkrankung des zentralen Nervensystems. Körpereigene Abwehrzellen beschädigen dabei die Myelinscheiden von Nervenzellfortsätzen und provozieren so entzündliche Entmarkungsherde, die im gesamten Zentralnervensystem auftreten können und ein entsprechend breit gefächertes symptomatisches Spektrum aufweisen. Neben der Epilepsie zählt die Multiple Sklerose zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen junger Menschen. Trotz massiver, weltweiter Forschungsanstrengungen ist die Ursache der Krankheit noch weitgehend unbekannt. Auch besteht derzeit keine Möglichkeit der Heilung, wohl aber des hilfreichen therapeutischen Eingreifens. Oft kann der Krankheitsverlauf durch geeignete Maßnahmen günstig beeinflusst werden. Hierzu zählen auch āyurvedische Anwendungen.

Weltweit leiden etwa zweieinhalb Millionen Menschen an Multipler Sklerose (MS), in Deutschland sind rund 120.000 Menschen erkrankt. MS zählt damit zu den häufigsten hirnorganischen Krankheiten, wobei Frauen etwa doppelt so häufig betroffen sind wie Männer. Die Krankheit verläuft oft schubweise mit unvollständigen Remissionen und kann eine Vielzahl neurologischer Symptome verursachen. Entgegen der landläufigen Meinung führt MS aber nicht zwangsläufig zu schweren Behinderungen.

Grundprinzipien des Āyurveda

Der Āyurveda ist eines der ältesten Medizinsysteme der Welt, das natur-philosophische Grundlagen hat. Er hat seine Stärke in der Beschreibung energetischer Prozesse und ihrer Beeinflussung von Funktionen auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Im Āyurveda wird beschrieben wie drei Kräfte, *doṣas* genannt, die Prozesse im Menschen regeln. Dabei ist *vāta* verantwortlich für Bewegung, Impulsgebung, Taktung und Kontrolle. Der zweite *doṣa*, *pitta*, ist zuständig für Umwandlung, und der dritte, *kapha*, sorgt für Masse und Stabilität.

doṣas kann man an ihren Eigenschaften erkennen. *vāta*, der *doṣa*, der Bewegung initiiert, wird beschrieben als trocken, kalt, leicht, subtil, beweglich und rau. *pitta* erkennt man an Eigenschaften wie feucht, heiß, durchdringend, dünnflüssig, sauer, beweglich und scharf. *kaphas* Attribute sind dagegen schwer, kalt, weich, fettig, süß, unbeweglich und schleimig. Die Eigenschaften, die denen eines *doṣas* entsprechen, lassen diesen *doṣa* zunehmen, die entgegengesetzten Eigenschaften sorgen für eine Abnahme des *doṣas*. Da die Eigenschaften der *doṣas* immer teilweise gegensätzlich sind, werden bei der Zunahme eines *doṣas* gleichzeitig die anderen weniger stimuliert. Nimmt ein *doṣa* übermäßig zu, wird die Harmonie der drei *doṣas* gestört und die Prozesse im Individuum verlaufen dysharmonisch. Auf die Dauer führt eine solche Funktionsstörung zu einer Erkrankung der Strukturen.

Die Gewebe gehen aus āyurvedischer Sicht in ihrem Aufbau auseinander hervor. Sind die *doṣas* gestört, werden die Verdauungsfeuer, *agnis*, die für den sauberen Stoffwechsel zuständig sind, nicht korrekt reguliert und können so die Gewebe nicht harmonisch aufbauen. Es kann zur Bildung von pathologischen Metaboliten, *āma*, kommen, die wiederum reizend, schwer, sauer, klebrig

und fadenziehend sind. Setzen sich die *doṣas* nun mit *āma* in den Kanälchen der Gewebe fest, verkleben diese. An dieser Stelle kommt es zu entzündlichen Reaktionen. Ist eine Erkrankung entweder ausgeprägt oder dauert sie lange an, schwächt sich zudem die Immunität des Individuums. Die Immunflüssigkeit, das *ojas*, nimmt ab und kann den pathologischen Faktor nicht mehr wegpuffern – damit beginnt sich die Spirale der Erkrankung zu drehen.

Multiple Sklerose aus āyurvedischer Sicht

Multiple Sklerose ist auf jene Art, wie sie in der modernen Medizin beschrieben wird, als eigene Krankheitsentität nicht im Āyurveda enthalten. Aber das ist durchaus kein Grund, diese Erkrankung nicht āyurvedisch zu verstehen – und auch ergänzend zu behandeln. In dem ältesten klassischen Lehrbuch des Āyurveda, der *Carakasaṃhitā*, heißt es dazu:

Derjenige, der eine Krankheit nicht mit einem Namen benennen kann, sollte sich nicht schämen, weil nicht alle Krankheiten mit einem Namen ausgezeichnet sind.

Ca. Sa. Sū. 18:44

Der Grund dafür ist, dass der gleiche veränderte *doṣa* verschiedene Krankheiten hervorrufen kann je nach Verursachung und Stelle, an der die Erkrankung dann in das Gewebe dringt. Wir können also im Āyurveda anhand der Eigenschaften der Symptome, die von einer Erkrankung hervorgerufen werden, die Energetik verstehen. Sobald man die Erkrankung in ihrer Wirkweise voll verstanden hat, kann man diese āyurvedisch korrekt und kausal behandeln. Dies wird in den Klassikern so empfohlen:

*Deshalb sollte man die Therapie dann einleiten, wenn man vollkommenes Verständnis über die **Natur der Erkrankung**, die **Stelle der Erkrankung** und die **ursächlichen Faktoren** erlangt hat.*

Ca. Sa. Sū. 18:45-46

Die Natur der Erkrankung

Wenn wir die Symptome der MS mit āyurvedischem Verständnis ansehen, zeigt sich, dass die meisten Symptome sich einer Reizung des *doṣa vāta* zuordnen lassen. Wenn *vāta* überreizt ist, kann die Kontrolle und die Taktung nicht korrekt erfolgen. Es kommt zu



Störungen der Bewegung mit Lähmungen und Zittern, zu Störungen der vegetativen Kontrolle mit Propulsionsstörung und Störung des Temperaturhaushalts sowie zu Störungen der Emotionalität. Ist *vāta* gestört, wird auch *agni*, das Verdauungsfeuer, unsauber. Daher entstehen jene bereits beschriebenen klebrigen, aggressiven und reizenden Abbauprodukte, das *āma*. Diese sorgen für ein entzündliches Reaktionsbild und die Zeichen der Schwere mit dem Fatigue-Syndrom und der Depressivität. Die Bedeutung des *doṣa vāta* lässt sich im folgenden Zitat erkennen:

vāta ist Leben, Stärke und Erhalter aller Kreaturen. vāta ist die ganze Welt, ist der Meister von allem. Der Mensch, dessen vāta frei in unbeschränkten Bewegungen fließt und in ausgeglichenem Zustand ist, lebt hundert Jahre lang ohne Krankheit.

Ca. Sa. Ci. 28: 3-4

Die Stelle der Erkrankung

Wenn sich *vāta* in verschiedenen Organen oder Geweben festsetzt, führt er zu verschiedenen Erkrankungen. Wo er sich festsetzt, wird durch eine Empfänglichkeit der einzelnen Systeme bestimmt und hängt zudem von der Dauer der Erkrankung ab. Stückchenweise im Verlauf haben die Krankheiten die Neigung, in immer tiefer gelegene Gewebe vorzudringen und zuletzt auch das *ojas*, die Immunkraft des Individuums, anzugreifen. Ein Festsetzen von *vāta* in *māṃsa*, dem Muskelgewebe, führt etwa zu Trockenheit, Schwäche der Sinnesorgane, Entkräftung, Müdigkeit und Gelenkschmerzen.

Setzt sich *vāta* in *majjā*, dem Mark ab, führt das z. B. zu Ausdünnung der Knochen mit kontinuierlichem dumpfem Schmerz und Schwäche der Knochen sowie zu Schwindel. Hat *vāta* sich schon so weit fortgesetzt, dass das *ojas*, die Immunflüssigkeit angegriffen wird, so entstehen Symptome wie etwa Steifheit und Verlust der Beweglichkeit in verschiedenen Körperteilen, Schweregefühl,

Erschöpfung und Benommenheit. Bei der MS handelt es sich also um eine Erkrankung, die in mehreren Geweben sitzt, vor allem aber in den Muskeln, dem Mark und dem *ojas*, der Immunflüssigkeit.

Die ursächlichen Faktoren

vāta wird durch alle Faktoren gereizt, die ähnliche Eigenschaften wie er selbst besitzen. Dies können Handlungsweisen oder Denkmuster sein, aber auch die Ernährung oder das Wetter. Typischerweise werden die in Tab. 1 dargestellten ursächlichen Faktoren genannt.

Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> • „raue“, kalte, zu leichte Speisen in zu geringer Menge • Fasten
Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> • zu starke körperliche Aktivität • häufiges Wachbleiben über Nacht • unangebrachter Schlaf am Tag • unbequeme Betten oder Sitzmöbel • zu starke sexuelle Aktivität • Unterdrücken von natürlichen Bedürfnissen (wie Urinieren, Defäkieren usw.) • zu viel Sorgen, Ärger, Angst, Trauer
Krankheit/Trauma	<ul style="list-style-type: none"> • lange Krankheit • Verlust von Körpergewebe • <i>āma</i> (reizende Metaboliten) • Blutverlust • Verletzungen, besonders der vitalen Organe • Unfälle
Therapie	<ul style="list-style-type: none"> • falsches therapeutisches Vorgehen • zu starke Anwendung, insbesondere von ausleitenden Verfahren

Tab. 1: Mögliche Faktoren, die *vāta* reizen

Therapeutische Ansätze der MS im Āyurveda

Nachdem geklärt ist, wie MS aus āyurvedischer Sicht entsteht, kann nun eine sinnvolle – im Sinne der Āyurveda immer auch kausale – Behandlung erfolgen. Interessant hier ist zu vermerken, dass die MS aus schulmedizinischer Sicht eine Autoimmunerkrankung darstellt. Das Therapieziel ist somit darauf ausgerichtet, das Immunsystem zumindest partiell zu schwächen, um seine zerstörerische Wirkung zu stoppen. Im Āyurveda dagegen gehen wir davon aus, dass die Erkrankung durch *vāta* und *āma* verursacht wird, wodurch das *ojas*, also das Immunsystem, derart geschwächt wird, dass es zu den typischen Symptomen kommt. Unser therapeutischer Ansatz basiert also auf einer Stärkung des Immunsystems.

Die aktuelle Therapie hängt im Āyurveda immer von vielen Faktoren ab: von der Konstitution des Patienten, von dessen Alter, von dem Zustand des *agnis* und der Widerstandskraft, von der Jahreszeit, der Erkrankungsdauer und Schwere des Verlaufs sowie von vielen weiteren Faktoren. Aber im Grundprinzip hängt die Therapie zunächst davon ab, ob die Erkrankung gerade in einer *vāta*-lastigeren und *āma*-freien Phase ist (*nirāmāvastha*) oder in einer Phase der akuten Entzündlichkeit mit viel *āma* im System (*āmāvastha*). Ist *āma* akut vorhanden, muss dieses zuerst verdaut werden. Das wird über folgende Schritte erreicht:

lañghana: reduzierte Nahrungsaufnahme. Die Nahrung sollte nährend sein, um *vāta* nicht erneut zu reizen, aber zugleich leicht verdaulich, damit *agni*, das Verdauungsfeuer, nicht immer wieder neues *āma* produziert.

dīpana-pācana: durch Kräuter und Gewürze wird *agni*, das Verdauungsfeuer, so stimuliert, dass es *āma* verdauen kann. Das funktioniert in etwa wie bei einer Öllampe, wenn man den Docht höher stellt, damit sie heller brennen kann.

Ist *āma* verdaut und *agni* gestärkt, können wir in der Therapie *vāta* besser erreichen und die Gewebe wieder aufbauen. Die weitere Therapie besteht dann aus verschiedenen Säulen.

Ursache verhindern: *nidāna-parivārajana*

Da die Ursache der Erkrankung praktisch in allen Aspekten des Lebens liegen könnte, erfolgt eine individuelle und differenzierte Lebensstil- und Ernährungsberatung. Darin werden möglichst alle Faktoren durchleuchtet, um die weitere Reizung von *vāta* im Leben zu vermindern. Auf folgende Prinzipien wird besonders viel Wert gelegt:

- konsequente Rhythmisierung und Stabilisierung
- Vereinfachung des Alltages, Nutzung von Pausen
- Gedanken- und Emotions-Hygiene
- warme, nährnde, leicht verdauliche Ernährung

doṣa-ausgleichen: *doṣasaṃśamana*

Hat man verhindert, dass *vāta* immer wieder neu gereizt wird und ist *āma* eliminiert, wird mittels des therapeutischen Einsatzes gegenläufiger Eigenschaften *vāta* beruhigt. Dies wird über die innerliche Therapie erreicht mit Ernährung, Gewürzen und Heilkräutern (wichtige Kräuter sind etwa: *Aśvagandhā*, *Brāhmī*, *Balā*, *Guggulu*) und über die äußerliche Therapie mit den verschiedensten Variationen von Wärmebehandlungen, Ölmassagen und Kräuterauflagen bzw.

-stempeln. Zudem erfolgt die Beruhigung des *vāta* noch über den therapeutischen Einsatz von Yoga mit regelmäßigen körperlichen Übungen mit Betonung der Erdung, einer Atemtherapie mit Betonung der Ausatmung, Mantren (Musik- und Gesangstherapie) sowie Meditations- und Tiefenentspannungsübungen.

doṣa-reinigen: *doṣasaṃśodhana*

Sollte *vāta* soweit verändert sein, dass er sich nicht mehr ausgleichen lässt sowie für die Förderung des Aufbaus neuer, nicht veränderter *doṣas* und *dhātus*, kann der Patient, wenn er nicht übermäßig geschwächt ist, auch einer *doṣa*-ausleitenden Therapie unterzogen werden. Die besteht in diesem Fall vor allem aus:

- *bastis* (Einläufen), reinigen *vāta* aus seiner Wurzel heraus
- *nasyas* (Nasenbehandlungen), reinigen *vāta*, wenn er im Mark im Kopf sitzt

Spezielle Techniken

Bei Erkrankungen, bei denen sich *vāta* im Mark festgesetzt hat, sind spezielle Behandlungen des Kopfes indiziert, etwa *śirodhāra*, der Stirnguss, bei dem warmes Kräuteröl über die Stirn geleitet wird oder *śirobasti*, das Kopfölbild, bei dem mittels eines oben offenen Lederhutes Kräuteröl auf dem Kopf gehalten wird.

Zusammenfassung

Multiple Sklerose ist eine Erkrankung, deren Ursachen im schulmedizinischen System noch immer weitgehend unklar sind. Es gibt schulmedizinisch betrachtet dementsprechend auch keine kausale Therapie. Der Āyurveda betrachtet dagegen die energetische Grundlage der Erkrankung, wodurch innerhalb des Systems die Störungen sicher einzuordnen sind. Alle Symptome sind aus āyurvedischer Sicht Zeichen von einer Übererregung des *doṣas vāta*, die sich insbesondere in den Geweben *māṃsa*, den Muskeln, und *majjā*, dem Mark, sowie dem *ojas*, der Immunkraft, abspielt. Durch diese Reizung wird *agni*, das Verdauungsfeuer, geschwächt und es werden *āma*, krankheitsfördernde Metabolite, gebildet.

Die āyurvedische Therapie konzentriert sich darauf, erst *āma* zu verdauen und dann *vāta* im Alltag zu beruhigen. Es gibt eine Fülle von *vāta*-reduzierenden Ansätzen mit Kräutermedizin, Ernährungstherapie, äußerlichen Behandlungsformen und Yoga. Bei schweren Formen und zur Prävention von Schüben sind Reinigungstechniken indiziert.

Autorin:

Dr. med. Hedwig H. Gupta, Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie, Āyurveda, therapeutischer Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin
Leiterin der Vidya-Sāgar Akademie für Āyurveda
Seestraße 5, 71638 Ludwigsburg
Tel.: 07141-9900844, E-Mail: ausbildung@vidya-sagar.de
www.vidya-sagar.de

Literatur

- Gupta HH: Einführung in den Āyurveda. Verlag für vedische Wissenschaften Ludwigsburg 2013
- Gupta HH: Pancakarma – die Kunst des Ausleitens im Āyurveda, Die Naturheilkunde 2014; 91 (2); 27-29
- Masuhr KF, Neumann M: Duale Reihe Neurologie. Thieme Verlag, Stuttgart 1992 - 2007
- Gupta HH: Āyurveda vijñāna, Band I: Hintergründe und Grundprinzipien. Band II: sarira-vijñāna. Verlag für vedische Wissenschaften. Ludwigsburg 2013