



Schmerztherapie im Ayurveda

Schmerz ist der Anlass der meisten Arztbesuche. Dabei tritt muskuloskelettaler Schmerz als die häufigste Ursache von chronischem nicht malignem Schmerz (CNMP) auf¹. 16 % der erwachsenen deutschen Bevölkerung leiden unter schwerem muskuloskelettalem Schmerz².

Viele Studien haben gezeigt, dass der direkte Zusammenhang zwischen Schmerz und Behinderung gering ist. Daraus entwickelte sich der biopsychosoziale Ansatz. Dieser vertritt die These, dass der Schmerz und die schmerzbedingte Behinderung nicht nur durch die Organpathologie beeinflusst werden, sondern auch durch psychologische und soziale Faktoren³. Daher wird heute in der modernen Schmerztherapie der multimodale Ansatz verfolgt, der nicht nur auf die organische Ursache einwirkt, sondern vor allem auch funktionelle, psychische und soziale Faktoren berücksichtigt.

Ayurveda

Der Āyurveda ist ein Jahrtausende altes, umfassendes indisches Medizinsystem. Anders als die strukturell orientierte Schulmedizin ist der Āyurveda ein energetisch ausgerichtetes Medizinsystem. Dies bedeutet, dass das Hauptziel des āyurvedischen Arztes nicht das Feststellen von strukturellen oder funktionellen Veränderungen ist, sondern das Betrachten dessen, was die Funktion und dann sekundär die Struktur beeinflusst.

Diese die Funktion bestimmenden Energien werden *Doṣas* genannt. Sie heißen *Vāta*, *Pitta* und *Kapha*. Jeder von ihnen hat spezielle Wirkbereiche. Dabei ist *Vāta* vor allem für Bewegung, Information und Kontrolle zuständig. *Pitta* bewirkt Umwandlung, Wärme und Farbentstehung. *Kapha* verursacht Masse, Stabilität und Kühlung.

Doṣas beeinflussen die Funktionen auf physischer, emotionaler und mentaler Ebene. Sie wirken durch ihre Eigenschaften. Dabei wird

- *Vāta* als trocken, kalt, leicht, unfettig, rau, subtil und beweglich,
- *Pitta* als fettig, heiß, durchdringend, flüssig, sauer, beweglich und scharf sowie
- *Kapha* als schwer, kalt, weich, fettig, süß, unbeweglich und schleimig beschrieben.

Alles, was in seinen Eigenschaften einem der *Doṣas* gleicht, vermehrt diesen *Doṣa*.

Was in seinen Eigenschaften einem der *Doṣas* widerspricht, vermindert diesen *Doṣa*, und alles, was in seinen Eigenschaften für den *Doṣa* neutral ist, lässt den *Doṣa* unbeeinflusst.

Im Gesundheitszustand sind diese drei *Doṣas* in einer individuell unterschiedlichen Harmonie und kontrollieren sich gegenseitig.

Geraten die *Doṣas* aber in eine Dysharmonie, so wird die Verdauung gestört, die Nahrung nicht ausreichend aufgespalten und assimiliert, die Gewebe werden nicht mehr richtig ernährt und verlieren an Widerstandskraft. Dadurch wird die Funktion auf körperlicher, mentaler und/oder geistiger Ebene gestört. Es entsteht Krankheit.

Die *Doṣas* können durch alle Dinge im täglichen Leben erregt und in ihrem Gleichgewicht gestört werden. Dabei spielen die Ernährung, das Verhalten in Wort und Tat, die Gedankenmuster, klimatische Veränderung, Sinneseindrücke, das Lebensalter genauso eine Rolle wie die durchgeführte Therapie, Unfälle, mechanische Überlastung und letztendlich die genetisch-konstituelle Prädisposition⁴. (s. Abb. 1)

Schmerz

Schmerz ist das Kardinalsymptom von Erkrankungen, die durch Übererregung des *Doṣa Vāta* verursacht werden. Wird außerdem ein weiterer *Doṣa* überregt, verändern sich die Eigenschaften des Schmerzes.

Ein typischer *Vāta*-Schmerz wird als stechend, bohrend, brechend, schneidend, pulsierend oder wechselhaft beschrieben. Wird zusätzlich *Pitta* erregt, gewinnt der Schmerz einen brennenden, entzündlichen Charakter. Wenn *Kapha* vermehrt wird, wird der Schmerz eher als schwer, dumpf und kalt empfunden.

Aus moderner wissenschaftlicher Sicht sind Faktoren, die eine Chronifizierung von Schmerz begünstigen, u. a.:

- Schmerzintensität
- höheres Lebensalter
- schwächere sozioökonomische Stellung
- Immigranten
- Vermeidungsverhalten, Angst, Sorgen
- Depressive Verstimmung, negatives Selbstbild
- Schlafstörung
- Muskeldysfunktion
- Überforderung, Dysstress^{5,6,7}

Aus āyurvedischer Sicht fördern all diese Faktoren durch ihre Eigenschaften den *Doṣa Vāta* und werden ihrerseits durch den *Doṣa Vāta* hervorgerufen. Das bedeutet, dass für den Āyurvediker diese schmerzassoziierten und schmerz-chronifizierenden Störungen auch zu der Gruppe der *Vāta*-Erkrankungen gehören. Solange *Vāta* also nicht beruhigt wird, muss die Erkrankung nach der āyurvedischen Logik chronifizieren!

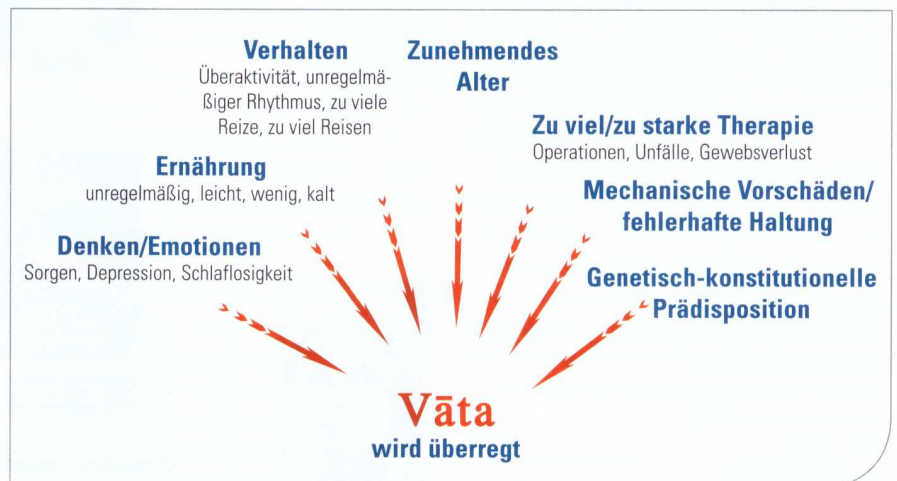


Abb. 1: Ayurvedische Physiologie der Schmerzentstehung über Vata-Erregung