

Ayurveda und therapeutisches Yoga: ein ganzheitlicher Ansatz in der Therapie von Rückenschmerzen

Einleitung

Ayurveda ist eines der ältesten und umfassendsten Medizinsysteme der Welt. Er hat seinen Ursprung in Indien und wird neben vielen asiatischen Ländern auch zunehmend in den westlichen Industrienationen praktiziert (1). Lumbalgien und Lumboischialgien sind die häufigste Ursache für krankheitsbedingte Arbeitsunfähigkeit und stellen damit ein massives sozio-ökonomisches Problem dar. Daher ergibt sich die Frage nach anderen Therapieoptionen: Ist die Anwendung therapeutischer Ansätze aus der traditionellen indischen Medizin bei Lumbalgie sinnvoll? Wenn ja, dann welche und wann?

Ayurvedische Physiologie und Pathophysiologie

Im Ayurveda geht man davon aus, dass alle Prozesse in Körper und Geist von dem Zusammenspiel dreier Energien, den so genannten Doshas, kontrolliert werden. Dabei ist der Dosha Vata für Bewegung und Regulation, der Dosha Pitta für Wärme, Farb- und Energieumwandlung und der Dosha Kapha für Stabilität und Substanzbildung verantwortlich. Im Gesundheitszustand sind die Doshas in einem Gleichgewicht. Dann können alle Gewebe richtig ernährt werden und ihre Funktion wahrnehmen (2).

Das Gleichgewicht der Doshas wird durch viele innere wie äu-

Schlüsselwörter: Ayurveda – Lumbalgie

Ayurveda ist ein vollständiges traditionelles Medizinsystem aus Indien. Yoga wird dort therapeutisch eingesetzt. Bei funktionellen und degenerativ bedingten Rückenschmerzen bietet der Ayurveda umfassende Therapiemöglichkeiten mit Empfehlungen zum täglichen Leben, aktiven Übungen, passiven lokalen und Ganzkörperanwendungen, einer differenzierten Phytotherapie sowie ausleitenden

Verfahren. Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen, die die Wirksamkeit von verschiedenen Methoden nahelegen. Ayurveda ist nicht toxisch und impliziert eine aktive Patientenrolle. Er kann in jedes schulmedizinische Therapiekonzept eingegliedert werden und bereichert damit wesentlich die therapeutischen Möglichkeiten bei Lumbalgie.

ßere Faktoren beeinflusst. Dabei spielen Lebensgewohnheiten, Verhaltensweisen und Denkmuster ebenso eine Rolle wie die Art und Intensität einer Therapie oder Verletzung und Verlust von Gewebe (3).

Kommt es zu einem Dosha-Ungleichgewicht, wird ein Dosha zunächst quantitativ, später auch qualitativ verändert. Dann werden die Gewebe nur noch inadäquat ernährt, es kommt zu funktionellen Defiziten, die zunehmend auch strukturelle Veränderungen nach sich ziehen (2, 3).

Lumbalgie – Katishula

In den klassischen ayurvedischen Schriften werden 80 Er-

krankungen beschrieben, die vor allem durch ein Übermaß des Dosha Vata verursacht sind. Eine dieser so genannten Vatavyadhi ist der degenerative Kreuzschmerz. Er wird Katishula genannt:

„Wenn Vata in der Lendenregion ... Schmerz produziert, nennt man die Erkrankung Katishula. Wenn die Therapie dieser Erkrankung verzögert wird, kann Pangu entstehen, das Lahmwerden der Beine.“

(Yogaratanakar)

Auch die Lumboischialgie wird im klassischen Ayurveda unter dem Namen Gridhrasi als Erkrankung durch Vata beschrieben (4).

Zusammenfassung

Summary

Key words: Ayurveda – lumbago

Ayurveda and Therapeutic Yoga: a Holistic Method in the Treatment of Backache

Ayurveda is a complete traditional medical system from India. Yoga is used therapeutically there. In functional and degenerative backache Ayurveda offers a wide range of treatment options consisting of suggestions for everyday behavior, active exercises, local and full body massaging

techniques, a sophisticated phytotherapy as well as cleansing techniques. Scientific research of several Ayurvedic methods suggests its efficacy. Ayurveda is non-toxic and involves the patient actively in the treatment schedule. Ayurvedic treatment can easily be integrated in a modern therapeutical concept and as such enriches the range of treatment options for lumbago.

Ayurvedische Therapie von Katishula

Da die Erkrankung primär durch die Überaktivität des Dosa Vata verursacht wird, zielt die ayurvedische Therapie darauf, Vata wieder zu reduzieren.

Ursachenbekämpfung – Nidana Parivarjana

Daher wird zunächst versucht, durch eine gründliche Anamnese Ursachen im Lebensstil des Patienten zu identifizieren. Es erfolgt eine ausführliche, individuelle Ernährungs- und Lebensstilberatung, bei der Möglichkeiten, den Vata-Einfluss zu vermindern, besprochen werden (3).

Yoga

Yoga ist ein System zur Persönlichkeitsentwicklung und hat ursprünglich mit Gesundheits- oder gar Therapiegedanken nichts zu tun. Dennoch lassen sich yogische Ansätze sehr gut in ein ayurvedisches Therapiekonzept einfügen. Denn gerade bei Erkrankungen, bei denen davon ausgegangen wird, dass sie lebensstilbedingt sind, bietet Yoga ein gutes Mittel zur Durchsetzung von Änderungen (5).

Asanas, körperliche Übungen, werden in großer Ruhe und Konzentration durchgeführt. Allein das führt zu einer Vata-Beruhigung. Weiterhin verbessern die sanften Übungen die Beweglichkeit, kräftigen die geschwächte Muskulatur, fördern Blutfluss und Ernährung des Haltungs- und Bewegungsapparates und führen zu einer besseren Haltung (5). Ebenso wie die Veränderungen des Lebens- und Ernährungsstiles werden sie vom Patienten selbstständig durchgeführt, so dass dieser durch sein Handeln die Therapie wesentlich selbst in die Hand nimmt.

Pranayama sind yogische Atemübungen. Sie fördern Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration, lösen Verspannungen und fördern ebenfalls eine aufrechte

Körperhaltung. Für viele Patienten mit psychosomatischen Beschwerden sind diese Atemübungen zunächst einfacher durchführbar als Tiefenrelaxationsübungen. Viele moderne Studien weisen die Wirksamkeit der Atemübungen bei psychosomatischen Erkrankungen sowie bei vegetativer Fehlregulation nach (5).

Yogische Meditations- und Tiefenrelaxationstechniken fördern die innere Ausgeglichenheit und führen über eine verbesserte Selbstwahrnehmung und -kontrolle zur bewussten Relaxation der chronisch fehlbelasteten und oft verhärteten Muskulatur (5). Entspannungstechniken lassen sich ebenfalls zum Schmerz-Reframing nutzen: Der Schmerz als solcher wird nicht mehr so bedrohlich wahrgenommen.

Äußerliche Anwendungen

Vata lässt sich am besten durch Wärme und Öl reduzieren. Verstärkt wird dieser Vata besänftigende Effekt durch Zugabe von Vata reduzierenden Kräutern (6).

Die Kombination Wärme, Öl und Kräuter kann auf unterschiedliche Weise genutzt werden:

Abhyanga: Die klassische ayurvedische Ölmassage. Hier wird – am besten von 2 Masseuren synchron – warmes Kräuteröl in einem genau beschriebenen Ablauf mit 7 Positionen ca. 45 Minuten lang sanft mit gleichmäßigen Zügen am ganzen Körper einmassiert. Die langsamen, rhythmischen Bewegungen der Masseure fördern den Vata reduzierenden Effekt weiter (Abb. 1).

Sarvangasveda: Bei dieser Technik wird im Anschluss an die klassische ayurvedische Ganzkörpermassage der Patient mit dem Dampf einer Kräuterabkochung gewärmt. Bei Sarvangasveda wird der Patient in eine Art individuelles Dampfbett gelegt, aus dem nur der Kopf, der kühl bleiben sollte, herausguckt (Abb. 2).



Abb. 1: Abhyanga.

Nadisveda: Bei Nadisveda kommt der Kräuterdampf durch ein Schlauchsystem und wird vom Therapeuten in gleichmäßigen kreisförmigen Bewegungen über den Körper geleitet (Abb. 3).

Katipicu: ist eine Methode, warmes Öl länger an der Stelle des maximalen Schmerzes zu konzentrieren. Ein Mulltuch wird nach der Ganzkörpermassage über die betroffene Rückenregion gelegt und immer wieder mit warmem Kräuteröl begossen, so dass unter dem Mulltuch ein immer warmer Ölfilm entsteht (Abb. 4).

Katibasti: verfolgt dasselbe Ziel wie Katipicu, ist noch etwas intensiver. Nach der Ganzkörpermassage wird aus einem Linsenteig eine Art Wanne um den am stärksten betroffenen Wirbelsäulenabschnitt gelegt. In diese Wanne wird warmes mediziniertes Öl gegossen. Das verbleibt dort für 25 bis 45 Minuten, wobei kontinuierlich das erkaltende Öl gegen frisches, warmes Öl ausgetauscht wird, um die Temperatur zu halten (Abb. 5).

Typisch für alle ayurvedischen äußerlichen Anwendungen ist, dass sie täglich über eine Periode von 21 Tagen wiederholt werden, um den vollen Effekt zu erzielen. So werden Vata besänftigt, die Gewebe ernährt und die Verdauungsfeuer angeregt, was erneut zur besseren Stabilität der Doshas und der Gewebe beiträgt. Das Schwitzen hilft beim Ausleiten der veränderten Doshas und wird als Entgiftung verstanden (7).

Aus schulmedizinischer Sicht wirken diese Methoden durchblutungsfördernd, muskel-relaxierend und damit analgetisch. Sie helfen, den Circulus vitiosus aus Schmerz und Verspannung zu unterbrechen.

Innerliche Anwendungen

Bei den innerlichen Anwendungen werden zwei Therapieprinzipien unterschieden.

Samshamana: Dosha ausgleichende Therapie. Ihr Ziel ist, quantitativ veränderte Doshas wieder zu beruhigen, die Verdauungsfeuer zu stimulieren und die Gewebe in ihrer Funktion zu stärken (3).

Die sanfteste Form der Samshamana-Therapie ist der gezielte Gebrauch von Lebensmitteln und Gewürzen. In dieser wird der Patient geschult und kann so selbstständig seine Therapie durchführen. Die ‚ayurvedische Küche‘ dient also dem Dosha-Ausgleich und bedient sich aller Lebensmittel und Gewürze. Sie ist nicht mit der indischen Küche gleichzusetzen!

Zur intensiveren Samshamana-Therapie werden im Ayurveda weiterhin Tausende von Heilpflanzen genutzt, die eine differenzierte Phytotherapie ermöglichen. Alle Pflanzen sind im Hinblick auf ihre energetische Wirkung, Wirkstärke und bevorzugte Wirkorte sowie die Zeichen einer Fehldosierung exakt beschrieben (8). Einige Hunderte von ihnen werden seit Jahrzehnten toxikologisch untersucht und ihre Wirksamkeit mit modernen Medikamenten verglichen (9,10).

Eine weitere Intensivierung der Samshamana-Therapie ist durch Herborneralien zu erreichen. Diese sind jedoch in den westlichen Ländern nicht zugelassen.

Zur Therapie der Lumbalgien werden primär Vata reduzierende Kräuter und Gewürze angewandt. Die Wirksamkeit von vielen Kräutern ist vergleichbar mit gängigen Nichtsteroidalen Antiphlogistika (NSAR), wobei über die Kräuterkombination eine sehr viel bessere Verträglichkeit erreicht wird (9,10). Der antiphlogistische Effekt wird als ähnlich dem von NSAR, jedoch geringer als dem von Kortison eingeschätzt (9).

Samshodhana: Dosha ausleitende Therapien. Sie werden dann angewandt, wenn die Doshas nicht nur quantitativ, sondern



Abb. 2: Sarvangasveda.



Abb. 3: Nadisveda.



Abb.4: Katipicu.

auch qualitativ verändert sind. Die Therapieformen entsprechen westlichen traditionellen Ausleitungstherapien. Aus ayurvedischer Sicht führen sie zunächst zur weiteren Verstärkung der aggravierten Doshas. Diese werden dann im Intestinaltrakt gesammelt und ausgeschie-



Abb. 5: Katibasti.

den. Danach wird die Bildung frischer, unveränderter Doshas gefördert (8).

Samshodhana-Therapien führen erfahrungsgemäß zu einer deutlichen Beschwerdelinderung über mehrere Monate. Sie können bei chronischen Fällen alle 3 bis 6 Monate wiederholt werden. In der Zwischenzeit werden Samshamana-Verfahren angewandt. Typischerweise ist die Sensitivität der Patienten auf Medikamente – auch schulmedizinische – nach Samshodhana-Therapien deutlich verbessert. Chronische Schmerzpatienten können ihre Medikation wieder zurückfahren oder zumindest vorübergehend ganz auf sie verzichten.

Studien legen nahe, dass die Kombination innerlicher und äußerlicher ayurvedischer Verfahren stärker wirkt als ein nur einseitiges Vorgehen (11). Unter ayurvedischer Therapie ist die Rückbildung auch neurologischer Symptome bei degenerativen Wirbelsäulenverän-

derungen beschrieben, wobei die Kombination von Dosha beruhigenden und Dosha ausleitenden Verfahren die höhere Erfolgsquote zeigte (12). Unerwünschte Wirkungen wurden bei systemgerechter Anwendung ayurvedischer Therapien nicht beobachtet.

Schlussfolgerung

Bei funktionellen, psychosomatischen und degenerativ bedingten Lumbalgien und Lumboschialgien bieten Ayurveda und Yoga eine sinnvolle Therapie. Nicht indiziert ist Ayurveda allein bei infektiösen, neoplastischen oder neurochirurgisch relevanten Geschehen sowie bei allen Erkrankungen, die schulmedizinisch einfach und vollständig behandelbar sind. Ayurveda ist – richtig angewendet – nebenwirkungsfrei, bringt den Patienten in eine aktive Rolle und kann ohne Schwierigkeiten in ein schulmedizinisches Behandlungskonzept integriert werden.

Literatur

1. Sharma, P. V.: History of medicine in India. Indian National Science Academy, New Delhi, 1992.
2. Gupta, L. P.: Essentials of Ayurveda. Chaukambha Sanskrit Pratishthan, Delhi, 1996.
3. Singh, R. H.: The holistic principles of ayurvedic medicine. Chaukambha, 1998.
4. Shrikantha Murthy, K. R.: Madhava Nidanam of Madhavakara. Chaukambha Orientalia, Varanasi, Delhi, 1993.
5. Jain, M. D., H. H. Hepp: Yoga als adjuvante Therapie. Hippokrates Verlag, Stuttgart, 1998.
6. Sharma, P. V.: Caraka Samhita. Chaukambha Orientalia, Varanasi, Delhi, 1994.
7. Kasture, H. S.: Ayurvediya Panchkarma Vigean. Vaidhyath, 6th edition, Delhi, 1999.
8. Sharma, P. V.: Dravyaguna Vigean. Chaukambha Bharati Academy, Varanasi, 1999.
9. Chaturvedi, G. N., R. H. Singh: Experimental studies on the antiarthritic effect of certain indigenous drugs. Ind. J. Med. Res., 53 (1965) 71–80.
10. Kulkarni, R. R., P. S. Patki, V. P. Jog, S. G. Gandage, B. Patwardhan: Treatment of osteoarthritis with a herbomineral formulation: a double-blind, placebo-controlled, cross-over study. J. Ethnopharm., 33 (1991) 91–95.
11. Pathak, B., K. K. Dwivedi, K. P. Shukla: Clinical evaluation of snehana, svedana and an ayurvedic compound drug in sandhivata vis-à-vis osteoarthritis. J. Res. Edu. Ind. Med. (1992) 27–34.
12. Nair, P. R. C., N. P. Vijayan, B. K. R. Pillai, S. Venkataraghavan: The effect of nirgundi panchanga and guggulu in shodhanacum-shamana and shamana treatment of gridhrasi (Sciatica). J. Res. Ind. Med. & Homeo. 13 (1978) 14–19.

Anschrift der Verfasserin:

Dr. med. Hedwig Gupta
Michaelsbergstr. 22
D-71634 Ludwigsburg