

Schmerztherapie im Ayurveda

Hedwig H. Gupta

Chronische Schmerzen sind biopsychosoziale Erkrankungen, die in der Vielfalt der zugehörigen Störungen den Vata-Krankheiten im Ayurveda zugeordnet werden. Bei chronischen Schmerzen können Ayurveda und der therapeutische Yoga eine sinnvolle und systemimmanente sogar eine kausale Therapie bieten. Eine ayurvedische Schmerztherapie ist dabei immer multimodal ausgerichtet und gerät mit schulmedizinischen Ansätzen nicht in Konflikt. Auch wenn die therapeutische Wirkung von Yoga- und Ayurveda-Behandlungen weiter wissenschaftlich evaluiert werden muss, zeigen die Erfahrungen der Praxis eine gute Anwendbarkeit und eine hohe Erfolgsquote. Ayurveda und Yoga fördern und fordern eine aktive Patientenrolle und sind richtig angewandt nebenwirkungsfrei.



Der Anlass der meisten Arztbesuche hierzulande ist der Schmerz. Dabei tritt muskuloskelettaler Schmerz als die häufigste Ursache von chronischem nicht-malignen Schmerz (CNMP) auf [1]. 16 % der erwachsenen deutschen Bevölkerung leiden unter schwerem muskuloskeletalem Schmerz [2]. 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 Faktoren [3]. 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.

Trotz intensiver Forschung und multimodalem Therapiekonzept bleibt jedoch die sozioökonomische Bedeutung des Schmerzes groß. In den USA ist Schmerz die dritthäufigste Ursache für Abwesenheit von der Arbeit. Die jährlichen Kosten, die in den USA auf Schmerz zurückzuführen sind, belaufen sich auf mehr als 50 Milliarden Dollar [1], für Europa kursieren Kostenkalkulationen von etwa 30 Milliarden Euro jährlich. Daher stellt sich gerade heute die Frage nach Behandlungsalternativen.

Ayurveda – Das Prinzip der Balance

Der Ayurveda ist ein Jahrtausende altes, umfassendes indisches Medizinsystem, das heute in einem 5-jährigen Universitätsstudium mit anschließender dreijähriger Weiterbildungsmöglichkeit zum ayurvedischen Facharzt in Indien gelehrt wird. Dies ist analog zum MBBS. Anders als die strukturell orientierte Schulmedizin ist der Ayurveda ein energetisch ausgerichtetes Medizinsystem. Dies bedeutet, dass das Hauptziel des ayurvedischen 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 Doshas genannt. Sie heißen *Vata*, *Pitta* und *Kapha*. Jeder von ihnen hat spezielle Wirkungsbereiche. Dabei ist *Vata* vor allem für Bewegung, Information und Kontrolle zuständig. *Pitta* bewirkt Umwandlung, Wärme und Farbentstehung. *Kapha* verursacht Masse, Stabilität und Kühlung.

Doshas beeinflussen die Funktionen auf physischer, emotionaler und mentaler Ebene. Sie wirken durch ihre Eigenschaften, die wie folgt beschrieben werden können:

- **Vata:** trocken, kalt, leicht, unfettig, rau, subtil und beweglich
- **Pitta:** fettig, heiß, durchdringend, flüssig, sauer, beweglich und scharf
- **Kapha:** schwer, kalt, weich, fettig, süß, unbeweglich und schleimig

Alles, was in seinen Eigenschaften einem der Doshas gleicht, vermehrt diesen Dosha. Was in seinen Eigenschaften einem der Doshas widerspricht, vermindert diesen Dosha, und alles, was in seinen Eigenschaften für den Dosha neutral ist, lässt den Dosha unbeeinflusst. Damit zeigt sich, dass der Ayurveda ein energetisch-allopathisches System ist.

Im Gesundheitszustand sind diese drei Doshas im individuellen Gleichgewicht und kontrollieren sich gegenseitig. Geraten die Doshas aber in ein Ungleichgewicht, 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 Doshas 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-konstitutionelle Prädisposition [4].

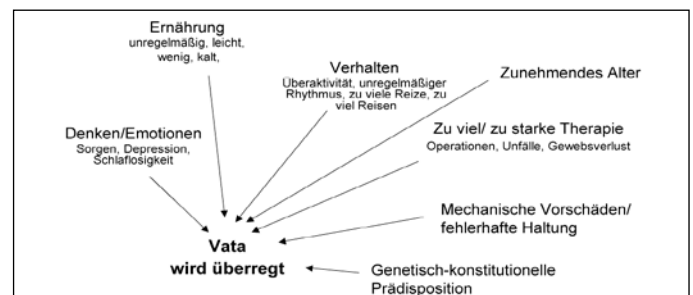


Abb. 1: Ayurvedische Physiologie der Schmerzentstehung über Vata-Erregung

Schmerzen in der Ayurvedischen Betrachtung

Schmerz ist das Kardinalsymptom von Erkrankungen, die durch Übererregung des Dosha *Vata* verursacht werden. Wird außerdem ein weiterer Dosha überregt, verändern sich die Eigenschaften des Schmerzes. Ein typischer *Vata*-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 einer modernen wissenschaftlichen Perspektive betrachtet, sind Faktoren, die eine Chronifizierung von Schmerz begünstigen, unter anderem die Schmerzintensität, ein höheres Lebensalter, eine schwächere sozioökonomische Stellung, eine Immigration, ein Vermeidungsverhalten wie etwa Angst oder Sorgen, depressive Verstimmungen oder ein negatives Selbstbild, Schlafstörung, Muskeldysfunktion, chronische Überforderung sowie anhaltender Dysstress [5, 6, 7].

Aus ayurvedischer Sicht fördern all diese Faktoren durch ihre Eigenschaften den Dosha *Vata* und werden ihrerseits durch den Dosha *Vata* hervorgerufen. Das bedeutet, dass für den Ayurvediker diese schmerz-assoziierten und schmerz-chronifizierenden Störungen auch zu der Gruppe der *Vata*-Erkrankungen gehören. Folgt man der ayurvedischen Logik, so muss die Erkrankung chronifizieren, solange *Vata* nicht beruhigt wird.

Die Ayurvedische Schmerztherapie

Die Ziele der ayurvedischen Schmerztherapie sind:

1. *Vata*-Beruhigung sowie eventuell auch Beruhigung von anderen beteiligten *Doshas*
2. Förderung des Verdauungsfeuers
3. Kräftigung und Stabilisierung der Gewebe
4. wenn nötig: Ausleiten der massiv veränderten *Doshas*

Damit ist das ayurvedische Konzept der Schmerztherapie das einer kausalen Therapie, denn alle diese Schritte führen zur Beseitigung der Ursachen und deren energetischen Folgen. Dies wird in folgender Weise umgesetzt: Da die Ursachen von *Vata*-Erkrankungen im Verhalten, Denken, Fühlen, den Lebensgewohnheiten usw. liegen kann, erfolgt eine individuelle Lebensstilberatung mit dem Ziel, alle *Vata* erregenden Verhaltens- und Ernährungsweisen zu reduzieren, damit *Vata* nicht immer wieder neu gereizt werden kann.

Dabei werden u.a. Ernährungsmuster, Schlafgewohnheiten, die emotionale Situation und Denkmuster angesprochen, aber auch Dinge wie der Beruf oder Reisen miteinbezogen.

Yoga

Yoga ist ursprünglich ein vedisches System zur Persönlichkeitsentwicklung und hat nichts mit einer Therapie zu tun. Wegen seiner gut nachgewiesenen gesundheitsfördernden Effekte wird er aber zunehmend therapeutisch eingesetzt. Yoga reduziert *Vata*. Je nach Auswahl der Methoden können Funktionen gezielt gestärkt werden. Yoga umfasst ein breites Spektrum therapeutisch sinnvoller Einsatzmöglichkeiten mit Verhaltensweisen (Yama-Niyama), körperlichen Übungen (Asanas), Atemkontrolle (Pranayama) und den Konzentrations-, Kontemplations- und Tiefenrelaxationstechniken (Pratyahara, Dharana und Dhyana). Auch Visualisationstechniken, Autosuggestion und Klangtherapie werden im Yoga vermittelt. Zur vollen Entfaltung der therapeutischen Wirkung des Yoga ist ein tägliches Üben von etwa 15 Minuten empfehlenswert.

Dosha-beruhigende Maßnahmen

Es gibt zwei Arten von dosha-beruhigenden Methoden. Dies sind zum einen äußerliche Anwendungen, zum anderen innerliche Anwendungen.

Äußerliche Anwendungen: Sie beruhen auf den Prinzipien von Öl, Wärme und *Vata*-reduzierenden Kräutern. Es gibt eine Vielzahl von verschiedenen Anwendungsformen und Techniken wie z.B. die Ganzkörpermassage (Abhyanga) mit Ganzkörperdampfbad (Sarvangasveda), den Ganzkörperölguß (Pizhinchil) oder das Rückenölbild (Kativasti).

Diese bewirken eine *Vata*-Reduktion. Sie ernähren, kräftigen und stabilisieren die Gewebe, stimulieren die Verdauungsfeuer, entgiften über Transpiration, relaxieren die Muskulatur und fördern den peripheren Blutfluss. All dies kann zur Schmerzlinderung führen. Je nach Indikation und Patienten werden die Verfahren sowie die Kräuter-Öle vom Arzt ausgewählt. Idealerweise sollten diese äußerlichen dosha-beruhigenden Anwendungen über eine Reihe von z.B. 14 oder 21 Tagen täglich durchgeführt werden. Da dies in unserem Gesundheitssystem jedoch nicht leicht finanzierbar ist, behandelt die Autorin in einem ambulanten Setting ein- bis zweimal pro Woche und lässt die Patienten an den anderen Tagen selbst Wärme-Öl-Techniken durchführen. Im stationären Setting sind tägliche Behandlungen der Standard.

Innerliche Anwendungen: Hierzu zählen die Ernährung, die Einnahme von Gewürzen, Pflanzenmedikamenten und Herbo-mineralien. Diese wirken *Vata*-beruhigend, stimulieren die Verdauung, entschlacken, kräftigen und erneuern Gewebe. Schulmedizinisch interpretiert wirken sie damit antiinflammatorisch, antioxidativ und analgetisch.

Dosha-ausleitende Massnahmen

Die *Dosha*-ausleitenden Massnahmen umfassen fünf Behandlungstechniken, die sogenannten Panchakarma. Davon sind in der Schmerztherapie v.a. *Virecana*, das therapeutische Abführen und *Basti*, die rektale Medikamentenapplikation bzw. ayurvedische Einlauftherapie wichtig. Deren Wirkungsweise besteht aus ayurvedischer Sicht zunächst im Ansammeln der veränderten *Doshas* in den Geweben. Dann werden diese durch den Intestinaltrakt ausgeleitet. Dadurch erfolgt die Stimulation der Bildung neuer, unveränderter *Doshas*, was zu einer Harmonisierung der Energetik durch unvorbelastete neue *Doshas* führt. Diese Wirkungsweise ist aus moderner medizinischer Sicht nicht klar.

Man könnte sich den Prozess als ein „Reset“ des Stoffwechsels vorstellen. Er kann zu einer Steigerung der Medikamenten-Sensitivität führen.

Wissenschaftliche Untersuchungen des Ayurveda zur Schmerztherapie

Die Wirkungen und Nebenwirkungen von Ayurveda 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 Unibibliotheken 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 Ayurveda wegen der individualistischen Ansatzes im Ayurveda unmöglich, der eine Gleichbehandlung von verschiedenen Patienten nicht erlaubt.

Es besteht eine evaluierte Wirksamkeit des Yoga für die Anwendung in der Schmerztherapie. Yoga kann signifikant die Schmerzintensität reduzieren, Bedarf und Verbrauch von Analgetika senken und funktionelle Einschränkungen vermindern. Die Wirkung ist dabei bereits nach einer Woche nachweisbar [8]. Daneben gleicht Yoga psychovegetativ aus, reduziert Angst und Depressivität und fördert den Schlaf [9]. Yoga verändert die Wahrnehmung und Interpretation des Schmerzes im Sinne eines Reframing [10, 11].

Bezüglich einer evaluierten Wirksamkeit des Ayurveda in der Schmerztherapie lässt sich folgendes feststellen: 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 Kortison [14]. Die Kombination oraler Phytotherapie mit äußeren Anwendungen ist wirksamer als nur eine Methode allein [15].

Eine aktuelle Studie weist eine signifikante Reduktion des Schmerzes von Fibromyalgiepatienten durch ayurvedische 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 übten [16]. Eine schon klassische Studie zeigte die Rückbildung von neurologischen Symptomen bei degenerativen Wirbelsäulenveränderungen unter ayurvedischer Therapie. Dabei wurden bessere Ergebnisse nachgewiesen bei der Kombination *Dosha*-beruhigender und *Dosha*-ausleitender Verfahren als bei jeweils nur einem der beiden Verfahren [17]. Unerwünschte Wirkungen bei richtiger Anwendung ayurvedischer Therapien sind nicht beschrieben.

Erfahrungen in der eigenen Praxis

Ayurvedische Prinzipien erscheinen zunächst zu simpel und banal, um bei so schweren Leiden wie chronischen Schmerzen wirken zu können. Täglich zeigt sich in der Praxis jedoch eine erstaunliche Effizienz des Systems.

Die Wirkung ist vor allem dann sehr deutlich, wenn die Compliance des Patienten hoch ist, so dass die Empfehlungen im täglichen Leben auch tatsächlich umgesetzt werden. Der Rücklauf der Symptome ist selten geradlinig, sondern typischerweise von multiplen Rückfällen unterbrochen. Diese werden jedoch im Verlauf seltener und schwächer. Die Schmerzreduktion ist umso schneller und gründlicher, je kürzer die Erkrankung besteht. Ayurvedisch behandelte, gut mitarbeitende Schmerzpatienten sind nach einigen Wochen oder Monaten häufig schmerzfrei. Dann werden im Allgemeinen keine Medikamente oder passive Therapien mehr benötigt, eventuell noch für eine gewisse Zeit stärkende und stabilisierende Nahrungsergänzungsmittel. Die Lebensqualität der Patienten steigt erfahrungsgemäß schon innerhalb der ersten Woche. ■

Autorin:

Dr. med. Hedwig H. Gupta, Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie, Ayurveda, therapeutischer Yoga, Akupunktur, Manuelle Medizin
Seestr. 5
71638 Ludwigsburg
E-Mail: info@dr-gupta.de
www.dr-gupta.de

Literatur

- [1] Katz WA: Musculoskeletal pain and its socioeconomic implications. *Clin Rheumatol.* 21 (2002) 2-4
- [2] Kohlmann T.: Muskuloskeletaler Schmerz in der Bevölkerung. *Schmerz* 17 (2003) 405-11
- [3] Vlaeyen JW, Crombez G: Fear of movement/(re)injury, avoidance and pain disability in chronic low back pain patients. *Man Ther.* 4 (1999) 187-95
- [4] Sharma, PV: Caraka Samhita. Chaukambha Orientalia, Varanasi, Delhi 1994
- [5] Bergman S, Herrström P, Högström K, Petersson IF, Svensson B, Jacobsson LT: Chronic musculoskeletal pain, prevalence rates, and sociodemographic associations in a Swedish population study. *J Rheumatol.* 28 (2001) 1369-77
- [6] Ohayon MM, Schatzberg AF: Chronic pain and major depressive disorder in the general population. *J Psychiatr Res.* 2010, noch nicht veröffentlicht
- [7] Ershad N, Kahrizi S, Abadi MF, Zadeh SF: Evaluation of trunk muscle activity in chronic low back pain patients and healthy individuals during holding loads. *J Back Musculoskelet Rehabil.* 22 (2009) 165-72
- [8] Tekur P, Singphow C, Nagendra HR, Raghuram N.: Effect of short-term intensive yoga program on pain, functional disability and spinal flexibility in chronic low back pain: a randomized control study. *J. altern. Complement. Med.* 14 (2008) 637-44
- [9] Nespor K: Psychosomatics of back pain and the use of yoga. *Int. J. Psychosom.* 36 (1989) 72-8
- [10] Kaplan KH, Goldenberg DL, Galvin-Nadeau M: The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia. *Gen. Hosp. Psychiat.* 15 (1993) 284-9
- [11] Jain MD, Hepp HH: Yoga als adjuvante Therapie. Hippokrates Verlag, Stuttgart, 1998
- [12] Chopra A, Lavin P, Patwardhan B, Chitre D: A 32-week randomized, placebo-controlled clinical evaluation of RA-11, an Ayurvedic drug, on osteoarthritis of the knees. *J Clin Rheumatol.* 10 (2004) 236-45
- [13] Gupta HH: Ayurveda und therapeutisches Yoga: ein ganzheitlicher Ansatz in der Therapie von Rückenschmerzen. *Orthopädische Praxis* 43 (2007) 25-28
- [14] Chaturvedi GN, Singh RH: Experimental studies on the antiarthritic effect of certain indigenous drugs. *Ind. J. Med. Res.* 53 (1965) 71-80
- [15] Pathak B, Dwivedi KK, Shukla KP: Clinical evaluation of snehana, svedana and an ayurvedic compound drug in sandhivata vis-à-vis osteoarthritis. *J. Res. Edu. Ind. Med.* 1 (1992) 27-34
- [16] Rasmussen LB, Mikkelsen K, Haugen M, Pripp AH, Førre ØT: Treatment of fibromyalgia at the Maharishi Ayurveda Health Centre in Norway. A six-month follow-up study. *Clin Exp Rheumatol.* 27 (2009) 46-50
- [17] Nair PRC, Vijayan NP, Pillai BKR, Venkataraghavan S: The effect of nirgundi panchanga and guggulu in shodhana-cum-shamana and shamana treatment of gridhrasi (Sciatica). *J. Res. Ind. Med.& Homeo* (13) 1978 14-19