

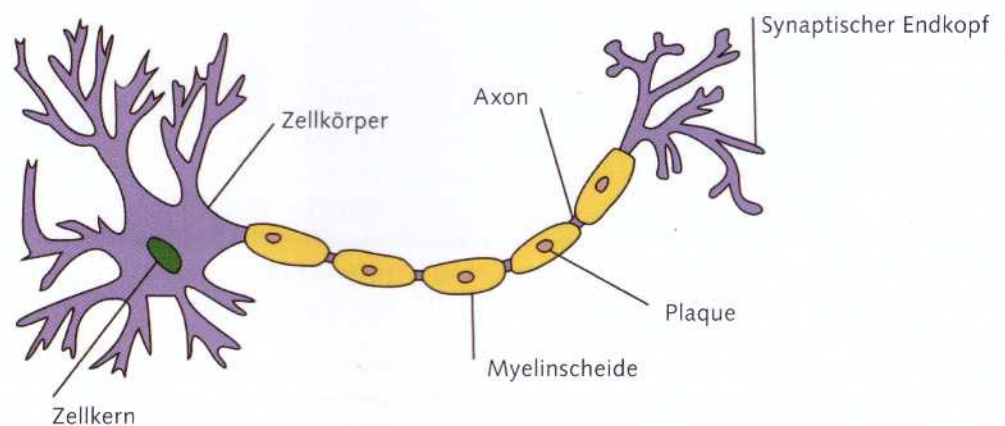
YOGA-THERAPIE BEI MULTIPLER SKLEROSE

Die Ursachen bekämpfen

Ayurveda und Yoga ermöglichen nicht nur eine klare Analyse der Krankheit Multiple Sklerose. Sie liefern auch wertvolle Hinweise für eine umfassende Therapie.

Text: Dr. med. Hedwig Gupta

Multiple Sklerose – Eine Schädigung der schützenden Myelinscheiden führt dazu, dass die Nervenfasern freiliegen und Nervenimpulse schlecht oder gar nicht weitergeleitet werden können.



Die Multiple Sklerose oder kurz MS, auch Enzephalitis disseminata genannt, ist eine chronisch verlaufende, entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems, bei der die sogenannten Myelinscheiden, die die Isolation der Nervenfasern bilden, geschädigt werden. Dabei gehen Nervenzellen unter. Daher wird die MS zu den neurodegenerativen Erkrankungen gezählt.

Die MS kommt am meisten in Ländern mit gemäßigtem Klima vor. Sie hat ein Vorkommen von rund einem Promille der Bevölkerung. Damit ist sie eine der häufigsten hirnorganischen Krankheiten. Die Ursachen der MS sind bis heute nicht vollständig geklärt. Man geht von einer von T-Lymphozyten vermittelten Autoimmun-Erkrankung aus, bei der zum Ausbrechen genetische Faktoren sowie Umweltfaktoren wie Stress eine Rolle spielen. Vor allem in der weißen, aber auch in der grauen Substanz des zentralen Nervensystems kann man bei der MS multiple Entmarkungsherde nachweisen. Anfangs

findet man dort Gefäßreaktionen, später werden diese Herde von Bindegewebe ausgefüllt, das hart wird. Daher erklärt sich der Name »Sklerose« Verhärtung.

Symptome der MS

Frühzeichen der MS sind oftmals eine Neuritis optica, also eine Nervenentzündung mit Gesichtsfeldausfällen oder vernebeltem Blick. Dabei können wegen Augenmuskelschwächen Doppelbilder auftreten. Diese bilden sich meist wieder zurück.

Häufige Symptome der Vollerkrankung sind spastische Lähmungen mit Mono-, Hemi-, Para- und paraparesen, Störungen des Kleinhirns mit Symptomen wie ein schwankendes Gangbild und Intentionstremor, Sensibilitätsstörungen wie eine verminderte Berührungs-, Schmerz- und Temperaturwahrnehmung an umschriebenen, oft bandartigen Stellen des Körpers oder eine Reizung des Sehnervs. Typisch ist auch die Beeinträchtigung der vegetativen

Funktionen, vor allem Blasen-, Darm- und Sexualfunktion, sowie das Ermüdungssyndrom Fatigue mit vermehrter Erschöpfbarkeit und mangelnder Wärmetoleranz. Gesichtsmuskellähmungen, Sprach- oder Sprechstörungen sowie psychische Veränderungen mit depressiver Verstimmung können ebenso hervorgerufen werden.

Der Verlauf der MS ist oft schubweise mit unvollständigen Rückgängen der Symptome. Selten beobachtet man einen dramatischen Verlauf, der nach Monaten tödlich sein kann. Meist ergibt sich eher ein jahrzehntelanger Verlauf mit sukzessiv abnehmender Leistungsfähigkeit. Durch die moderne Diagnostik wird erheblich häufiger die Diagnose MS gestellt. Dabei kommt es häufiger zu gutartigen Verläufen als früher angenommen.

MS aus ayurvedischer Sicht

Die MS ist, so wie sie in der modernen Medizin beschrieben wird, nicht im Ayurveda als eigene Krankheit bekannt. Ist dies der Fall, darf man aus ayurvedischer Sicht eine Krankheit dann behandeln, wenn man sie in ihrer Natur, Stelle und Verursachung verstanden hat. »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)

Dies sieht bei der MS wie folgt aus: Der Doshā vāta wird gereizt und fließt in erregtem Strom durch die Kanalsysteme der Betroffenen. Dabei verstopft er diejenigen, die eine Bereitschaft dafür haben, im Fall der MS also die Kanalsysteme von Muskeln und Mark im ganzen Körper. Vāta schwächt agni, die Verdauungsfeuer, und führt zu āma, den reizenden Stoffwechselzwischenprodukten, die wiederum selbst vāta reizen. Durch die Erkrankung werden die Muskeln schwächer, die dhātus, die Gewebe, bauen sich ab und so verstärkt sich der Effekt der Erkrankung. Wann immer vermehrt āma gebildet wird, entsteht ein neuer Schub.

Ursächliche Faktoren der MS

Vāta wird durch alle Faktoren gereizt, die ähnliche Eigenschaften haben wie er selbst. Dies können Handlungsweisen, Ernährung, Wetter oder Denkmuster sein. Typischerweise werden die folgenden möglichen ursächlichen Faktoren genannt.

- Ernährung: trockene, kalte, zu leichte Speisen in zu geringer Menge, Fasten,
- Verhalten: 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, zu viele Sorgen, Ärger, Angst, Trauer,
- Krankheit/Trauma: lange Krankheit, Verlust von Körpergewebe, insbesondere Blutverlust, āma, Verletzung, besonders der vitalen Organe, Unfälle,

- Therapie: falsches therapeutisches Vorgehen oder zu starke Anwendung, insbesondere von ausleitenden Verfahren.

MS aus Sicht des Yoga

Ebenso wie im Ayurveda ist die MS aus Sicht des Yoga nicht klassisch beschrieben. Dennoch kann man die Störung auch mit den Mitteln des Yoga erfassen. Auch dazu müssen wir uns die Symptome ansehen und genauer interpretieren. Die Energiearmut, die Patienten mit MS befällt und sich in Fatigue und Depressivität äußert, ist ein Mangel an prāṇa. Prāṇa hängt wiederum sehr eng mit den im Ayurveda beschriebenen vāta und ojas, der Lebenskraft, zusammen.

Prāṇa bewegt sich in den im Ayurveda beschriebenen prāṇavaha-śrotas, dem Lebenskraft-tragenden Kanälchensystem. Bei der MS fließt die Kraft nicht frei in diesen Kanälen, so dass die Ungenauigkeit der nervalen Übertragung und der zunehmende Abbau der Muskulatur nachvollziehbar sind. Da die Erkrankung das Mark und damit den ganzen Körper betrifft, liegt sie im Einflussbereich der beiden oberen Chakra, dem Ājñā- und dem Sahasrāra-Chakra. In der Ätiologie, dem Verständnis der Krankheitsursache, und der Pathogenese, der Krankheitsentstehung, würde man in der Yoga-Therapie den Ansichten des Ayurveda folgen.

Yoga-Therapie bei MS

Nachdem wir verstanden haben, wie die MS aus schulmedizinischer, ayurvedischer und Yoga-Sicht verstanden wird, können wir sinnvoll und – im Sinne von Yoga und Ayurveda immer auch kausal – behandeln.

Interessant ist, dass die MS aus schulmedizinischer Sicht eine Autoimmunerkrankung darstellt. Das Therapieziel der Schulmedizin wird also darauf ausgerichtet sein, das Immunsystem zu schwächen, um seine zerstörerische Wirkung zu stoppen. Im Ayurveda und Yoga gehen wir davon aus, dass die Erkrankung durch vāta und āma verursacht wird und dies dann ojas und prāṇa, also das Immunsystem und die Lebenskraft so schwächt, dass es zu den typischen Symptomen kommt. Daher werden wir immer versuchen, das Immunsystem zu stärken.

Bevor wir mit einer Therapie beginnen, müssen immer die Ziele der Behandlung definiert werden. Im Fall der MS wollen wir verhindern, dass die Ursa-

chen, die die Erkrankung haben entstehen lassen und sie aufrecht erhalten, weiter vorhanden sein können. Dies erreichen wir durch die Stärkung von agni, damit dem Verdauen von āma und der Beruhigung von vāta. Dann wollen wir die Linderung der Symptome herbeiführen und ein Fortschreiten der Erkrankung verhindern. Das erreichen wir, indem wir vāta kontrollieren und im harmonischen Fluss fördern, majjā, das Knochenmark und Nervengewebe, māṃsa, das Muskelgewebe, und ojas, die Immunkraft, aufbauen und stärken.

Aufbau der Yoga-Therapie

Die konkrete Therapie hängt im Yoga immer von vielen Faktoren ab: von der Konstitution des Patienten, von dessen Alter, von dem Zustand von agni, prāṇa und ojas, von der Jahreszeit, von der Erkrankungsdauer und Schwere des Verlaufes. Dies in einem Artikel differenziert zu beschreiben ist schlicht unmöglich.

Verdauen von āma: Zentral ist es immer festzustellen, ob die Erkrankung gerade in einer vāta-lastigen und āma-freien Phase ist (nirāmāvastha) oder in einer Phase der akuten Entzündlichkeit mit viel āma im System (āmavāstha). Ist āma akut vorhanden, muss dieses zuerst verdaut werden. Das wird über die folgenden Schritte erreicht.

- **Langhana:** reduzierte Nahrungsaufnahme. Diese soll nährend sein, um vāta nicht erneut zu reizen, aber leicht verdaulich, damit agni, das Verdauungsfeuer, nicht immer wieder neues āma produziert.
- **Dīpana-pācanā:** Anregen der Verdauung und Verdauen von āma beispielsweise durch Kräuter und Gewürze. Dadurch wird agni, das Verdauungsfeuer, so stimuliert, dass es āma verdauen kann.

Mit reinen Yoga-Methoden können wir langhana und dipana-pācanā: erreichen, indem wir vor allem reinigende und aktivierende Atemtechniken verwenden, wie bhastrikā-prāṇāyāma oder agnisāra und eventuell aktivierende āsana – soweit vom Patienten umsetzbar – einsetzen. Ist āma verdaut und agni gestärkt, können wir in der Therapie vāta besser erreichen und die Gewebe wieder aufbauen.

Verhindern der Ursache: Da in allen Aspekten des Lebens die Ursachen der Erkrankung liegen können, erfolgt eine individuelle und differenzierte Lebensstil- und Ernährungsberatung. Darin werden alle Faktoren durchleuchtet, um die weitere Reizung von vāta im Leben zu vermindern. Dabei wird auf

folgende Prinzipien besonders viel Wert gelegt:

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

Für die Umsetzung dieser Empfehlungen ist die Yoga-Übung im Alltag ausgesprochen hilfreich. Eine Pille für eine Erkrankung einzunehmen, ist verhältnismäßig einfach. Aber den Lebensstil zu ändern, braucht viel Selbstbeobachtung und Disziplin. Das erreichen wir mit dem Yoga-Zeugenbewusstsein und den yama und niyama, die Patienten auf eine Änderung der Lebensweise vorbereiten.

Dosha-ausgleichende Therapie: Diese verhindert, dass vāta immer wieder neu gereizt wird. Dies erfolgt über den therapeutischen Einsatz gegenteiliger Eigenschaften. Da der Dosha vāta instabil, unregelmäßig, leicht, kalt, trocken und schnell ist, sollte die Yoga-Therapie genau die entgegengesetzten Eigenschaften aufweisen. Die Praxis sollte regelmäßig erfolgen und es sollte langsam geübt werden. Nur wenige Übungen sollen mit Ruhe und Achtsamkeit praktiziert werden. Welche Auswahl und welche Variation an āsana nachher für den individuellen Patienten ausgewählt werden, hängt wieder von der Kraft des Betroffenen und dem Stadium der Erkrankung ab.

Wenn āma verbrannt ist, sollten eher zentralisierende und beruhigende Prāṇāyāma-Techniken geübt werden wie nāḍī śodhana- oder bhrāmari-prāṇāyāma. Das Tönen von Mantras ist extrem harmonisierend und stärkt – ebenso wie prāṇāyāma – prāṇa. Visualisation und Affirmation stabilisieren weiter. Auch die Methoden von yama und niyama sind wichtig, um den Dosha vāta nicht erneut zu reizen.

Grundsätzliche Prinzipien der Yoga-Therapie

Jede Form von Yoga kann unsere Therapieziele erfüllen. Wir sollten nur die Yoga-Praxis entsprechend anpassen. Wir arbeiten langsam innerhalb der für den Patienten machbaren Grenzen. Wir erkennen die Grenzen an und versuchen, sie auszuweiten. Wir üben nicht primär die Beweglichkeit, sondern mehr die Kraftentwicklung und Koordination. Das Verdauungsfeuer fördern wir über aktivierende Übungen, reinigende prāṇāyāma und eventuell auch kriyā. Nach Belastung gut nachspüren und langsam weich werden lassen. Mantras, Meditation und Visualisation sind wie immer zentral.

Zusätzliche ayurvedische Therapie

Diese Ansätze der Yoga-Therapie können durch weitere ayurvedische Methoden unterstützt werden. Über die innerliche Therapie erreicht mit Ernährung, Gewürzen und Heilkräutern wie *Aśvagandhā*, *Balā* oder *Kapikācchū*. Weiter sehr gut *vāta*-beruhigend sind die Techniken der äußerlichen Therapie mit verschiedensten Variationen von Wärmebehandlungen, Ölmassagen, Kräuterauflagen oder Stempeln. Durch diese Therapien werden die Muskeln weicher und kräftiger. Der Patient wird entspannt und gekräftigt. Bei Erkrankungen, bei denen sich *vāta* im Mark festgesetzt hat, sind auch spezielle Behandlungen des Kopfes indiziert, beispielsweise der Stirnguss, bei dem warmes Kräuteröl über die Stirn geleitet wird, oder das Kopfölbild, bei dem mittels eines oben offenen Lederhutes Kräuteröl auf dem Kopf gehalten wird.

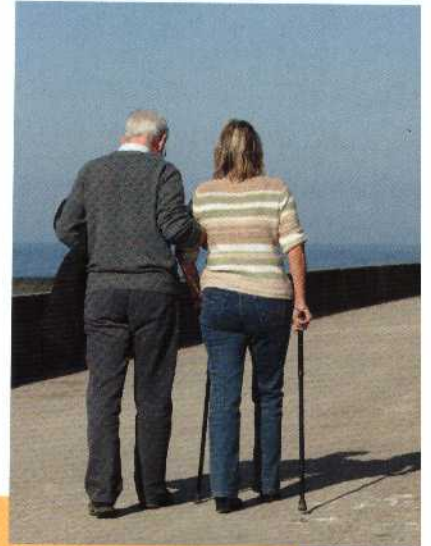
Sollte *vāta* soweit verändert sein, dass er sich nicht mehr ausgleichen lässt, und für die Förderung des Aufbaus neuer, nicht veränderter *Doshas* und *dhātus*, kann der Patient, wenn er nicht übermäßig geschwächt ist, auch einer *Dosha*-ausleitenden Therapie unterzogen werden.

Studien zu MS und Yoga-Therapie

Bei einer Studie konnte gezeigt werden, dass Patienten mit MS, die entweder sechs Monate lang an Yoga-Unterricht teilnahmen und die Übungen zu Hause weiter übten oder auch an einem rein körperlichen Übungsverfahren wie Fahrradfahren signifikante Verbesserungen der Symptomatik aufwiesen, vor allem in den Bereichen der *Fatigue* und der Energie im Vergleich zu einer Warteliste-gruppe (Oken, BS et al.: »Randomized controlled trial of yoga and exercise in multiple sclerosis.« *Neurology*, 2004, 62: 2058 – 64).

Eine andere Studie untersuchte Veränderungen durch Yoga und sportliches Klettern bei MS-Patienten. In dieser Studie fand man die Zeichen der Spastizität nicht verringert, wohl aber die Fähigkeit

zur selektiven Aufmerksamkeit. Die Autoren empfahlen die Einbeziehung von Yoga oder Klettern in das Therapieprogramm für MS-Betroffene (Velikonja, O et al.: »Influence of sports climbing and yoga on spasticity, cognitive function, mood and fatigue in patients with multiple sclerosis.« *Clin. Neurol. Neurosurg.* 2010, 112: 597 – 601).



MS ist eine Erkrankung, deren Verursachung in dem schulmedizinischen System unklar ist. Sie hat damit schulmedizinisch gesehen keine kausale Therapie. Ayurveda und Yoga betrachten die energetische Grundlage der Erkrankung, dadurch sind alle Störungen sicher einzuordnen. Alle Symptome sind aus dieser vedischen Sicht Zeichen von einer Übererregung des *Dosha vāta*, die sich insbesondere in *māmsa*, den Muskeln, und *majjā*, dem Mark, sowie *ojas*, der Immunkraft, abspielt. Durch diese Reizung wird *agni*, das Verdauungsfeuer, geschwächt und es werden *āma*, krankheitsfördernde Stoffwechselprodukte, gebildet. Die vedische Therapie konzentriert sich darauf, erst *āma* zu verdauen und dann *vāta* zu beruhigen. Yoga-Therapie und Ayurveda ergänzen sich dabei sehr gut. Bei schweren Formen und zur Prävention von Schüben sind eventuell auch ayurvedische Reinigungstechniken sinnvoll.

Literatur

Gupta, H. H.: Einführung in den Ayurveda, Verlag für vedische Wissenschaften 2013

Gupta, H. H.: Pancakarma – die Kunst des Ausleitens im Ayurveda, in *Die Naturheilkunde* 2/2014

Masur, K. F., Neumann, M.: Neurologie, Thieme Verlag



Dr. med. Hedwig H. Gupta, Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie, Ayurveda, therapeutischer Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin, Leiterin der Vidya-Sagar Akademie für Ayurveda und Yoga-Therapie. www.vidya-sagar.de