

# vata-Phänomen chronischer Schmerz

Wärmen, entspannen, rhythmisieren: SCHMERZTHERAPIE in der Ayurveda-Medizin Hedwig Gupta

SCHMERZ LIEFERT den häufigsten Anlass für Arztbesuche. Chronische, nicht-maligne Formen äußern sich hierbei meist als muskuloskelettale Beschwerden [1]. Der biopsychosoziale Ansatz berücksichtigt in diesem Zusammenhang, dass Schmerz und schmerzbedingte Behinderung nicht nur durch die Organpathologie, sondern auch durch psychische und soziale Faktoren beeinflusst werden [2]. Die moderne Schmerztherapie würdigt dies mit einem multimodalen Ansatz. Damit nähert sie sich der Ayurveda-Medizin an, die seit Jahrtausenden den Schmerz auf primär energetischer Ebene versteht und somit grundsätzlich alle Ebenen des Menschen einbezieht.

#### Schmerz als übermäßiger vata-Einfluss

Schmerz ist demnach als Kardinalsymptom von Erkrankungen zu verstehen, die durch Übererregung des dosha vata verursacht werden. Wird ein weiterer dosha übererregt, verändern sich außerdem die Schmerzeigenschaften.

Aus moderner Sicht begünstigen folgende Faktoren eine Chronifizierung von Schmerz:

- hohe Schmerzintensität
- höheres Lebensalter
- schwächere sozioökonomische Stellung

- Migrationshintergrund
- Vermeidungsverhalten, Angst, Sorgen
- depressive Verstimmung, negatives Selbstbild
- Schlafstörung
- Muskeldysfunktion
- Überforderung, Dysstress [4–6]

Aus ayurvedischer Sicht aggravieren (verstärken) alle diese Faktoren den dosha vata. Aber sie werden auch ihrerseits durch diesen hervorgerufen. Das bedeutet, dass Ursache und Wirkung sich zu einem sich perpetuierenden Komplex verzahnen - ein Teufelskreis, den es durch die Therapie zu lösen gilt.

#### Chronischer LWS- und ISG-Schmerz

Susanne K., 59 Jahre, wurde vom Internisten wegen chronischer Schmerzen im unteren Rücken mit Ausstrahlung an das rechte laterale Tibiaplateau (Schienbeinoberfläche) überwiesen. Gleichzeitig bestanden Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich und im dorsalen rechten Handgelenk. Bis auf gelegentliche Verdauungsstörungen mit Blähungen und Neigung zur Obstipation zeigten sich ansonsten keine Auffälligkeiten. Die Patientin nahm regelmäßig Ibuprofen, Paracetamol und immer wieder Kortison (10-20 mg/Tag Prednisolon oral zur Entzündungshemmung) zu sich. Eine Versteifungsoperation der lumbalen Wirbelsäule wurde ihr bereits mehrfach angeraten.

Die weitere Anamnese ergab, dass Susanne K. als Grundschullehrerin in einer Schule mit hohem Anteil an gering sozialisierten Kindern arbeitet. Das gesamte Kollegium ist mit der Situation überfordert. Sie lebt nach dem Verlust ihrer Familie durch einen Autounfall vor 20 Jahren allein.

Bei der orthopädischen Untersuchung zeigte sich im Lendenwirbelsäulenbereich eine hochgradige Skoliose mit ausgeprägten degenerativen Veränderungen. Neurologische Defizite lagen nicht vor, wohl aber ein ISG-Schmerz. Die Nackenmuskulatur war fest verspannt und das Handgelenk im Bereich des langen Daumenabduktors geschwollen, mit Druckschmerz über dessen Sehne und Bewegungsschmerz des Daumens bei Abspreizung und Streckung.

Die ayurvedische Untersuchung ergab einen harten, trockenen Puls, der betont an vata- und pitta-Lokalisationen (unter

#### **KURZ GEFASST**

- Chronische Schmerzen werden einem Übermaß an vata zugeordnet, das durch Faktoren wie Lebensstil und Stress
- Zur multimodalen ayurvedischen Therapie zählen u.a. Lebensund Ernährungsweise, Kräutermedizin, physikalische Anwendungen und Reinigungstechniken.
- In der Praxis lassen sich wie auch im vorgestellten Fall gute Erfolge ayurvedischer Anwendungen bei muskuloskelettalen Schmerzen nachweisen.

dem Index und dem Mittelfinger) tastbar war. Die Zunge war frei von Belag, trocken und an der Zungenspitze eingezogen, die Haut ebenfalls trocken und dünn. Die Patientin hatte einen mittleren Körperbau, goldblonde Haare, blaue Augen und warme Hände. Die Nägel waren gerillt und elastisch. Susanne K. sprach klar, konnte Situationen bildhaft beschreiben und war genervt von der Situation in der Schule.

#### LWS-Syndrom ist eine vata-Aggravation

Schulmedizinisch lassen sich ein degeneratives LWS-Syndrom auf dem Boden einer Lumbalskoliose, ein Schulter-Nacken-Syndrom sowie eine Tendovaginitis (Sehnenscheidenentzündung) im Bereich der Daumenmuskulatur feststellen. Aus ayurvedischer Sicht besteht eine pitta-dominierte Konstitution sowie eine vata-Aggravation in Muskel- und Knochengewebe (Schmerzen, Verspannungen, Degeneration) sowie dem Verdauungssystem (Blähungen, Obstipation).

Um die Pathophysiologie der Schmerzentstehung zu differenzieren, analysiert man hierbei die spezifischen Eigenschaften der ursächlichen doshas. So löst im Fall von vata-Schmerzen insbesondere die Eigenschaft "kalt" die Symptomatik aus. Aber auch die Eigenschaft "beweglich" führt entweder über die psychisch vermittelte Anspannung oder über Fehlhaltungen zu vata-Schmerzen. Trockenheit reduziert den Nähr- und Funktionszustand der Gewebe (differenziert nach Muskulatur, Gelenken, Sehnen oder Bändern), in denen sich der Schmerz manifestiert.

# Ayurvedische Schmerztherapie im Überblick

Bei der ayurvedischen Schmerztherapie handelt es sich um eine kausale Therapie, die Ursachen und pathophysiologische Folgen gleichermaßen reduziert [7]. Dazu zählen:

- Vermeidung der Ursachen wie Dauerstress, Fehlernährung und Fehlbelastungen
- systemische vata-Reduktion mithilfe von wärmenden, entspannenden, rhythmisierenden und befeuchtend-fettenden Anwendungen
- Förderung des Verdauungsfeuers (agni), beispielsweise stoffwechselanregende Nahrungsmittel und Kräuter
- Kräftigung und Stabilisierung der betroffenen Gewebe (rasayana)

#### TABELLE 1

# doshas und Schmerzqualitäten [3]

dosha	Schmerzqualität			
vata	stechend, bohrend, brechend, schneidend, pulsierend oder wechselhaft			
pitta	brennend, entzündlicher Charakter			
kapha	schwer, dumpf, kalt			

ren

cht

au-

ITO-

- eventuell Reduktion von sekundär beteiligten doshas vor allem in Bezug auf die Tendovaginitis, der die entzündliche Komponente pitta und die Schwellung kapha bzw. ama zuzuordnen sind
- bei starker dosha-Aktivität: Ausleiten (beispielsweise Abführung, Einläufe) der massiv aggravierten doshas

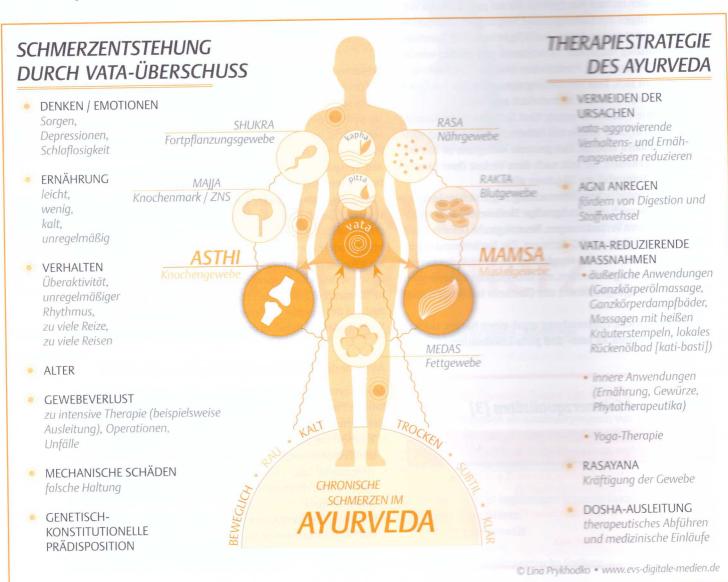
## Ursachen reduzieren: Verhalten, Denken und Fühlen im Fokus

Die Ursachen von *vata*-Erkrankungen liegen meist in den Ernährungs- und Lebensgewohnheiten sowie im Verhalten, Denken und Fühlen. Daher erfolgt eine individuelle Lebensstilberatung mit dem Ziel, *vata*-erregende Verhaltens- und Ernährungsweisen zu reduzieren. Dabei werden besonders Ernährungsmuster, Schlafgewohnheiten, die emotionale Situation und Denkmuster angesprochen, aber auch Faktoren wie Beruf oder Reisen. Bei Susan-

ne K. führte der Gaumanssche ander Gammen zu einem intensiven emotionalen wurden Schock nach Kräften bearbeitet. Die anhabende State ander Gammen zu einem Austöser für eine primär kalte und unregem aus der Gammen zu eine Austöser für eine primär kalte und unregem aus der Gammen zu eine Engliche Situation fürden der Gammen zu eine Engliche Situation fürden der Gammen zu einem Austützen zu einem intensiven zu einem intensive

## Lebensrhythmus, emotionaler Schutz, wärmende Ernährung

Im Gespräch wurden Miglich einer des emotionalen Schutzes vor Stressoren aus dem berum der Lebensrhythmisierung im privaten Bereich Schutzen etc.) besprochen. Der Patientin wurde zur geschen eine warme, gut gewürzte, leicht verdauliche aber aus dem Ernährung empfohlen. Diese setzt Ernegie im die Selbstregulerung frei. Typische ayurvedische Maßnahmen zur sennen vata-Reduktion



wie warme Getränke, Ölziehen und warm einölen der schmerzhaften und verspannten Regionen wurden ebenfalls erläutert.

## Verdauungsfeuer (agni): Förderung von Digestion und Stoffwechsel

Die doshas beeinträchtigen, wenn sie aus der Balance geraten sind, früher oder später auch den Stoffwechsel (agni). In der Folge entstehen unreife Metabolite (ama), welche die Transportkanäle (srotas) "verkleben" und somit die Zufuhr und Entsorgung der Gewebe beeinträchtigen. Liegt ama erst in den Geweben vor, reagiert das Immunsystem mit evtl. schwerwiegenden Folgeerkrankungen [8].

Im vorliegenden Fall bestanden erste Anzeichen einer solchen pathologischen Entwicklung, sodass eine Stoffwechselanregung angezeigt war. Die Patientin erhielt daher neben den bereits angeführten agni-entlastenden Maßnahmen die Empfehlung, vor dem Essen eine Art Aperitif aus stoffwechselanregenden Kräutern (s.a. Heilpflanzenporträt Pippali, S.58) – in ihrem Falle Ingwer mit etwas Honig oder Ghee - einzunehmen, um agni aktiv zu fördern und der ama-Bildung vorzubeugen. Unterstützend wirkt hierbei die zeitweilige Nahrungsreduktion, beispielsweise Nahrungskarenz bei einzelnen Mahlzeiten oder Tagen.

## Wärme, Entspannung und Öl: Äußerliche Anwendungen

Mithilfe äußerlicher Anwendungen lassen sich die übermäßigen vata-Eigenschaften (kalt, beweglich, trocken) sehr gut über die Körperoberfläche reduzieren, und zwar vorrangig durch Wärme, Entspannung und Öl. Zusätzlich kommen vata-reduzierende, schmerzlindernde Kräuter zum Einsatz. Zu diesem Zweck hat die Ayurveda-Medizin eine Vielzahl verschiedener Anwendungsformen und Techniken entwickelt, darunter Ganzkörperölmassage, Ganzkörperdampfbäder, Massagen mit heißen Kräuterstempeln oder das lokale Rückenölbad. Diese wirken sowohl systemisch als auch lokal an Orten intensiver Symptome, nähren, kräftigen und stabilisieren die betroffenen Gewebe, entgiften über die Schweißausscheidung, entspannen die Muskulatur und fördern den peripheren Blutfluss - mit dem Ergebnis der Schmerzlinderung [9].

Susanne K. erhielt zunächst Ganzkörperölmassagen. Die intensive Berührung sorgt für eine emotionale und muskuläre Entspannung, das medizinierte Öl (Maha-Narayana-Taila) unterstützt die Geweberegeneration. Die Wärme reduziert Schmerzen und fördert die Durchblutung. Lokale Rückenölbäder (kati-basti) im Wechsel mit den Ganzkörperölmassagen insgesamt 10 × 45 min – dienten der zusätzlichen Therapie des LWS-Syndroms.

### Ayurvedische Phytotherapeutika von Schlafbeere bis Kräuterwein

Zur innerlichen vata-Beruhigung (shamana) dienen in der Ayurveda-Medizin Ernährung, Gewürze und Pflanzenmedikamente. Die Patientin bevorzugte fortan statt kalter, unregelmäßiger Mahlzeiten eine warme, befeuchtende, gewürzreiche und regelmäßige Ernährungsweise. Dadurch regulierte sich der Stuhlgang innerhalb kurzer Zeit – eine wichtige Voraussetzung

#### - TABELLE 2 .

# Pathophysiologie bei Susanne K. aus ayurvedischer Sicht

Symptom	Ursache	dosha	Eigenschaft	dushya: betroffenes Gewebe (dhatu)   Abfallprodukt (mala)
Nacken- schmerzen	Muskelfehlspannung mit	vata	kalt, beweglich	Muskelgewebe (mamsa)
Nackenver- spannung	Anspannung, Psyche	vata	beweglich, subtil	Muskelgewebe (mamsa)
LWS-Schmerz	Muskelfehlspannung	vata	kalt, trocken	Muskelgewebe (mamsa)
LWS-Degenera- tion	Skoliose Sko	vata	trocken, rau	Knochengewebe (asthi)
Tendovaginitis	lokale Überreizung, Schwäche von dhatvagni	ama	reizend	Muskelgewebe (mamsa)
Obstipation	Anspannung, Psyche, Ernährungsgewohnheiten	vata	trocken, kalt	Stuhl (purisha)
Blähungen	Ernährungsgewohnheiten, schwacher agni	vata	trocken, kalt	Stuhl (purisha)

#### INFORMATION :

## Lokales Rückenölbad

Für die Anwendung des lokalen Rückenölbads (*kati-basti*) wird ein Teigring auf den unteren Rücken des in Bauchlage befindlichen Patienten flussdicht im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule, dem "Hauptsitz" von *vata*, aufgetragen, mit *vata-*reduzierendem Öl befüllt und über 30–45 min warmgehalten. Es tritt eine stark regenerierende Wirkung ein (siehe Bild am Anfang des Beitrags).

für den unbehinderten Fluss von *vata*. Sie erhielt zudem ayurvedische Phytotherapeutika:

- Ashvagandha Kps. (Schlafbeere, Withania somnifera) zur generellen vata-Reduktion, als Regenerationsmittel (rasayana) für den Bewegungsapparat, zur Schmerzstillung und zur inneren Entspannung
- Shallaki Kps. (Weihrauch, Boswellia serrata) zur Schmerzstillung und Entzündungshemmung
- Mischung aus Kurkuma und Pfeffer in Waldhonig zur Stoffwechselanregung (agni)
- Dashamularishta (ayurvedischer Kräuterwein, der zusätzlich eine generelle vata-Reduktion bewirkt)

Aus naturwissenschaftlich-phytotherapeutischer Sicht wirken die Kräuter antiinflammatorisch, antioxidativ und analgetisch [10].

# Yoga-Therapie: vata-reduzierende Übungen

Yoga entstand unabhängig vom Ayurveda als vedisches Philosophiesystem zur Persönlichkeitsentwicklung. Wegen seiner gut nachgewiesenen gesundheitsfördernden Effekte wird er aber zunehmend im ayurvedischen Setting therapeutisch eingesetzt (s.a. S.53). Je nach Auswahl der Methoden können bestimmte Funktionen gezielt im Sinne einer umfassenden Behandlung auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene gestärkt werden [11].

Susanne K. erhielt daher Yoga-Einzelunterricht mit *vata*-reduzierenden Übungen (z.B. *Shavasana*, *Tadasana*, *Marjaryasana*, *Nadi-Shodhana-pranayama*) zum Erden und Entspannen, zur Kräftigung und Aufrichtung des Rumpfes sowie zur Lösung der Schulter-Nacken-Region und des Beckens. Sie führte die erlernten Übungen zu Hause 15 min täglich durch.

Um vata weiter in seiner gewebedegenerierenden Wirkung einzugrenzen, sollten Muskulatur und Knochen aufgebaut werden. Jeder Gewebeverlust steigert, jeder Gewebeaufbau reduziert den vata-Einfluss. Im Fall der Patientin trugen regelmäßige Spaziergänge und die Yoga-Übungen dazu bei.

# dosha-Ausleitung: Abführung und Einläufe zur Schmerzreduktion

Wenn konventionell-ausgleichende Methoden nicht ausreichen, kommen invasive Maßnahmen zur Anwendung, die den

dosha-Überschuss aus dem Körper entfernen bzw. ausleiten. Dabei handelt es sich traditionell um 5 Behandlungstechniken, die sogenannten panca-karma (s. Kasten S. 3). Davon sind in der Schmerztherapie v.a. das therapeutische Abführen (virecana) und die medizinierten Einläufe (basti) indiziert. Die Abführtherapien sollen zunächst pitta reinigen und agni säubern. Die Einläufe entfernen den Überschuss von vata aus seinem Hauptsitz, dem Dickdarm, und bewirken parenteral eine systemische vata-Reduktion. Bei der Durchführung werden mithilfe von vorbereitenden Maßnahmen, den sogenannten snehana-svedana-Techniken (Fettung, Schwitzen), die aggressiven doshas zunächst aus den Geweben in den Intestinaltrakt überführt und dann mithilfe der ausleitenden Maßnahmen über diesen entfernt. Somit bilden sich verstärkt neue, physiologische doshas, was die Gesamtenergetik des Körpers harmonisiert. Empirisch führt dies zu einer Steigerung der Medikamentensensitivität, sodass auch die mild wirkenden Phytotherapeutika der Ayurveda-Medizin eine intensivere Wirkung erzielen können.

## Therapieergebnis: überwiegende Schmerzfreiheit

Die Patientin, die vor der ayurvedischen Therapie vor der Entscheidung für eine LWS-Versteifungsoperation stand und regelmäßig Analgetika einnahm, ist inzwischen überwiegend schmerzfrei. In beruflichen Belastungssituationen unterstützt sie die ayurvedische Schmerztherapie in seltenen Fällen mit der Einnahme einzelner Paracetamol- oder Ibuprofen-Tabletten. Meist jedoch kann sie den Schmerz selbstständig mit Wärmetherapie und Yoga behandeln. Die ayurvedische Medikation wurde nach 3 Monaten langsam reduziert und nach ca. 6 Monaten bis auf einen phasenhaften Einsatz von Shallaki und Kurkuma abgesetzt.

## Beurteilung und Diskussion

Ayurvedische Therapien zeigen bei Schmerzgeschehen in der Praxis eine erstaunliche Effizienz. Der Rückgang der Symptome ist dabei selten geradlinig, sondern typischerweise von multiplen Rückfällen unterbrochen. Diese werden jedoch im Verlauf seltener und schwächer.

Ayurvedisch behandelte, aktiv mitwirkende Schmerzpatienten sind oft nach einigen Wochen bis Monaten schmerz- und medikamentenfrei. Dies gilt nicht nur bei degenerativ betonten oder durch Muskelfehlspannung bedingten Schmerzen, sondern auch bei rheumatischen Erkrankungen oder schulmedizinisch schwer fassbaren Krankheitsentitäten wie dem Fibromyalgiesyndrom. Auch Patienten mit Tumorschmerzen oder anderen internistischen Schmerzursachen profitieren vom ayurvedischen Therapieansatz.

Dieser Artikel ist online zu finden: http://dx.doi.org/10.1055/s-0036-1585437

- Katz WA. Musculoskeletal pain and its socioeconomic implications. Clin Rheumatol. 21 (2002); 2-4
- Vlaeyen JW, Crombez G. Fear of movement/(re)injury, avoidance and pain disability in chronic low back pain patients. Man Ther. 4 (1999);
- Sharma, PV. Caraka Samhita. Chaukambha Orientalia, Varanasi, Delhi [3] 1994, Ca. Sa. Su. 17
- [4] 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
- [5] Ohayon MM, Schatzberg AF. Chronic pain and major depressive disorder in the general population. J Psychiatr Res. 44 (2010); 454-61
- 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
- [7] Gupta HH. Ayurveda und therapeutisches Yoga: ein ganzheitlicher Ansatz in der Therapie von Rückenschmerzen. Orthopädische Praxis 43 (2007); 25-28
- [8] Murthy, SKR 2009. "Vagbhata's Ashtanga Hrdayam" Chowkhambha Krishnadas Academy, Varanasi: Ast. Hr. Su. 13: 23
- [9] 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
- [10] Chaturvedi GN, Singh RH. Experimental studies on the antiarthritic effect of certain indigenous drugs. Ind. J. Med. Res. 53 (1965); 71-80
- [11] Jain MD, Hepp HH. Yoga als adjuvante Therapie. Stuttgart: Hippokrates,



# Dr. med. Hedwig H. Gupta

Seestr. 5 71638 Ludwigsburg www.vidya-sagar.de

Dr. med. Hedwig H. Gupta ist Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie. Zu ihren Schwerpunkten zählen Ayurveda-Medizin, therapeutischer Yoga, Akupunktur und manuelle Medizin. Sie ist Leiterin der vidya-sagar Akademie für Ayurveda und Yogathera-



- ✓ Zur Vorbeugung und Behandlung von Scheidenpilzproblemen
- Blockiert auch viele unerwünschte Bakterien
- Prebiotische Stimulation von Laktobazillen
- ✓ Lindert Juckreiz, Reizungen, Geruch & Ausfluss



Sie haben Fragen oder wünschen Muster & Fachinformationen?

Tel.: 08153 / 90 877 0 E-Mail: info@multi-gyn.de





n