

AYURVEDISCHE THERAPIE RHEUMATISCHER ERKRANKUNGEN

von Dr. med. Hedwig H. Gupta



RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN AUS SICHT DER SCHULMEDIZIN

Rheumatische Erkrankungen bilden einen Formenkreis, der aus verschiedenen Gruppen besteht (siehe Tabelle rechts unten)¹.

Kardinalsymptom der rheumatischen Erkrankungen ist der Schmerz, der oft in verschiedenen Stadien veränderlich ist. Entzündliche Formen des Gelenkrheumas sind durch Schwellung, Überwärmung, zunehmende Funktionseinschränkung und oft Deformierungen der Gelenke gekennzeichnet.

Diesen Erkrankungen gemeinsam ist, dass die Erkrankungsursache und -entwicklung bislang in der Schulmedizin nur teilweise verstanden sind. Einige Erkrankungen gelten als Autoimmunerkrankungen, bei denen sich durch verschiedene Auslöser das Immunsystem gegen Bestandteile des eigenen Körpers wehrt.

Daher bestehen die Therapiemöglichkeiten neben Techniken der Funktionserhaltung zumeist in Therapieformen, die das Immunsystem regulieren².

Schwierig ist dabei, dass diese Erkrankungen oft in untypischer Form und Mischformen vorliegen, sodass die Leitlinientherapie manchmal nicht exakt passend ist.

AYURVEDISCHE DIAGNOSE AMAVATA

Das ayurvedische Krankheitsbild, welches den rheumatischen Erkrankungen am nächsten kommt, heißt Amavata. Diese wurde erstmals im Mittelalter in einem klassischen Lehrbuch namens Madhava Nidanam³ vorgestellt.

In diesem Fall sind allerdings – im Gegensatz zur Problematik in der Schulmedizin – Krankheitsursache und -entwicklung klar beschrieben.

KRANKHEITSURSACHE UND ENTWICKLUNG VON AMAVATA

Ama entsteht durch:

- Genuss von miteinander unverträglichen Nahrungsmitteln und Kuren
- schweres, öliges Essen
- extreme sexuelle Aktivität
- überstarke physische Ermüdung (durch Reisen, schweres Tragen etc.)
- mangelnde körperliche Betätigung (z. B. sitzende Lebensweise)
- schwaches Verdauungsfeuer

Dies sind Produkte unvollständiger Verdauung, die vom eigenen Immunsystem angegriffen werden⁴. Gleichzeitig wird Vata erregt. Von diesen für die Krankheit so bestimmenden Faktoren leitet sich dann auch ihr Name Amavata ab.

Das Ama wird im Verdauungstrakt durch unvollständigen Abbau gebildet und im Darm aufgenommen. Damit wird die Nähressenz (Speisesaft), die in die klaren Flüssigkeiten des Körpers eingeleitet wird, in ihren Eigenschaften verändert. Das durch Ama veränderte Plasma bekommt verschiedene Farben und wird sehr schleimig.

Ama wird mit und von Vata durch den Körper bewegt und erreicht die Gebiete von Kapha, die Gelenke. Dann wird es weiter verwandelt von den drei Bioenergien (Doshas) und verstopft die kleinen Biokanälchen.

In Folge unterdrückt Ama die Kraft aller Verdauungsfeuer (Agni) und damit den weiteren Stoffwech-

sel, die Verarbeitungswege, in den Geweben und sorgt so für Schwere im Herzen und das Fortbestehen der Erkrankung⁵.

Die Erkrankung Amavata ist also aus ayurvedischer Sicht zunächst eine Stoffwechselerkrankung, bei der die unvollständig verdauten Stoffwechselprodukte die Erkrankung entstehen lassen. Dies steht im Gegensatz zur Autoimmuntheorie der Schulmedizin.

SYMPTOME VON AMAVATA

Typisch für Amavata ist der Schmerz, der oft verbunden ist mit Schwellung im Körper, einem Schweregefühl und geringgradigem Fieber. Manchmal findet man auch Zeichen wie Übelkeit, Appetitlosigkeit, Magenverstimmung, Durst und Trägheit.

Im akuten rheumatischen Schub entstehen starke Schmerzen und Schwellung in den Gelenken von Händen, Ellenbogen, Kopf, den Iliosakralgelenken (den Kreuzbein-Darmbein-Gelenken) sowie den Hüft-, Knie- und Sprunggelenken. Dazu verstärkt sich oft der Appetit- und Geschmacksverlust sowie der Verlust von Energie und Lebensmut.

Wo immer Ama sich ansammelt, kommt es zu akuten Schmerzen, als wäre der Patient von einem Skorpion gebissen worden³.

KOMPLIKATIONEN VON AMAVATA

Wird diese Erkrankung nicht korrekt und vollständig behandelt, kann es zur Unterdrückung des Verdauungsfeuers im Magen-Darm-Trakt mit ▶

EINTEILUNG RHEUMATISCHER ERKRANKUNGEN¹

entzündlich-rheumatische Erkrankungen	<ul style="list-style-type: none"> • rheumatoide Arthritis (primär chronische Polyarthritiden) • Spondylarthritiden (entzündliche Erkrankungen der Wirbelsäule) • Kollagenosen (entzündliche Erkrankungen des Bindegewebes) • Vaskulitiden (entzündliche Erkrankungen der Blut- und Lymphgefäße) • juvenile Arthritisformen (entzündliche Gelenkerkrankungen im Kindesalter)
degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen	z. B. Arthrose
stoffwechselstörungsbedingte Krankheiten des Bewegungsapparates	z. B. Gicht, Osteoporose
nicht entzündliches Weichteilrheuma	z. B. Fibromyalgie-Syndrom



übermäßigem Speicheln, Appetitlosigkeit, Verstopfung, gurgelnden Geräusche im Bauch, Blähungen und Schweregefühl, zum Verlust der Begeisterungsfähigkeit, schlechtem Geschmack im Mund oder einem brennenden Gefühl im Körper kommen. Eine erhöhte Urinausscheidung mit Durst und Übelkeit können auftreten sowie schwere und kolikartige Schmerzen in der Beckengegend. Auch Schlafstörungen mit Schlafbedürfnis am Tag und Schlaflosigkeit nachts sowie Schwindel und Ohnmacht können entstehen⁶.

DREI FORMEN VON AMAVATA

Bei einer schweren Erkrankung wie Amavata werden auf die Dauer alle drei Doshas gereizt. Je nachdem, welches Dosha im Vordergrund steht, werden drei Formen unterschieden:

Kapha-artig: Bei Dominanz von Kapha-Dosha sind vermehrt Schwellung, Schweregefühl, Steifheit, Jucken und Kältegefühl zu beobachten.

Pitta-artig: Ist Pitta-Dosha im Vordergrund, äußert sich das vermehrt mit Rötung der Gelenke, brennendem Schmerz in dem betroffenen Gelenk und einer erhöhten Temperatur des Gelenks.

Vata-artig: Liegt primär eine Reizung von Vata-Dosha vor, bestimmen vor allem Schmerz, Trockenheit und eine raue Gelenkoberfläche das Geschehen³.

Diese drei Formen können auch als Stadien verstanden werden und nacheinander auftreten.

VORHERSAGE DER KRANKHEITSENTWICKLUNG

Zu jeder Erkrankung definiert der Ayurveda, wie die Vorhersage der Krankheitsentwicklung ist. Je ungünstiger die Vorhersage, desto schwerer, längerfristig und mühsamer wird die Therapie im individuellen Fall. Wenn die Erkrankung durch die Reizung nur eines Doshas verursacht ist, dann ist sie leicht heilbar. Dies finden wir manchmal in sehr frühen Stadien der Erkrankung.

Wenn zwei Doshas in das Krankheitsgeschehen einbezogen sind, dann ist die Krankheit therapierbar, aber nicht mehr vollständig heilbar. Sind alle drei Doshas involviert, ist sie unheilbar und nur geringgradig verbesserbar.

VERGLEICH: RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN UND AMAVATA

Wie die rheumatischen Erkrankungen der Schulmedizin zeigen sich die Symptome von Amavata im gesamten Menschen und nicht ausschließlich in den Gelenken. Im Ayurveda werden die Allgemeinsymptome deutlicher beschrieben und erfahren mehr Aufmerksamkeit. Doch auch aus Sicht der Schulmedizin führt eine chronisch-entzündliche Erkrankung zu Gewebsabbau und leicht erhöhten Temperaturen, Schwäche und Verdauungsstörungen. Die Formen des Amavata ähneln im Pitta-Stadium denen einer akuten Entzündung, im Kapha-Stadium den wuchernden und flüssigkeitsbildenden Formen und im Vata-Stadium der ausgebrannten Form von entzündlich-rheumatischen Gelenkerkrankungen.



Amavata

das ayurvedische Krankheitsbild, welches den rheumatischen Erkrankungen am nächsten kommt

Die schulmedizinischen Möglichkeiten einer Vorhersage der Krankheitsentwicklung liegen mehr im röntgenologischen Verlauf, in der Ansprechrate auf therapeutische Ansätze, in Laborparametern sowie in der Art des Erkrankungsbeginns und im Alter zu Erkrankungsbeginn. Im Gegensatz dazu beruht die Vorhersage der Krankheitsentwicklung aus ayurvedischer Sicht auf der Anzahl der beteiligten Doshas.

THERAPIEANSÄTZE IM AYURVEDA

Dosha-beruhigende Erhaltungstherapie

Die dosha-beruhigende Therapie dient dem Ausgleich der erregten Doshas, der Kräftigung aller Verdauungsfeuer und der Stärkung der betroffenen Gewebe. Diese wird ideal nach einer dosha-reinigenden Therapie als Erhaltungstherapie eingesetzt. Sie kann aber auch von Anfang an angezeigt sein, wenn der Patient für eine Reinigungsbehandlung aus medizinischer Sicht nicht geeignet ist oder sie aus anderen Gründen, z. B. aus Kostenüberlegungen oder Zeitgründen, nicht angehen kann. Die dosha-beruhigende Erhaltungstherapie beinhaltet verschiedene therapeutische Säulen:

Ernährungs- und Verhaltenstherapie

Man arbeitet mit Eigenschaften, die denen der ursächlichen Faktoren entgegengesetzt sind. Die Ursachen

aus ayurvedischer Sicht liegen primär im Ernährungs- und Lebensstil, die in ihren Eigenschaften so gestaltet sind, dass Vata gereizt und Ama gebildet werden. Daher sollte therapeutisch die Ernährung individuell angepasst eher leicht, warm und regelmäßig sein. Dazu werden bittere oder scharfe Speisen empfohlen.

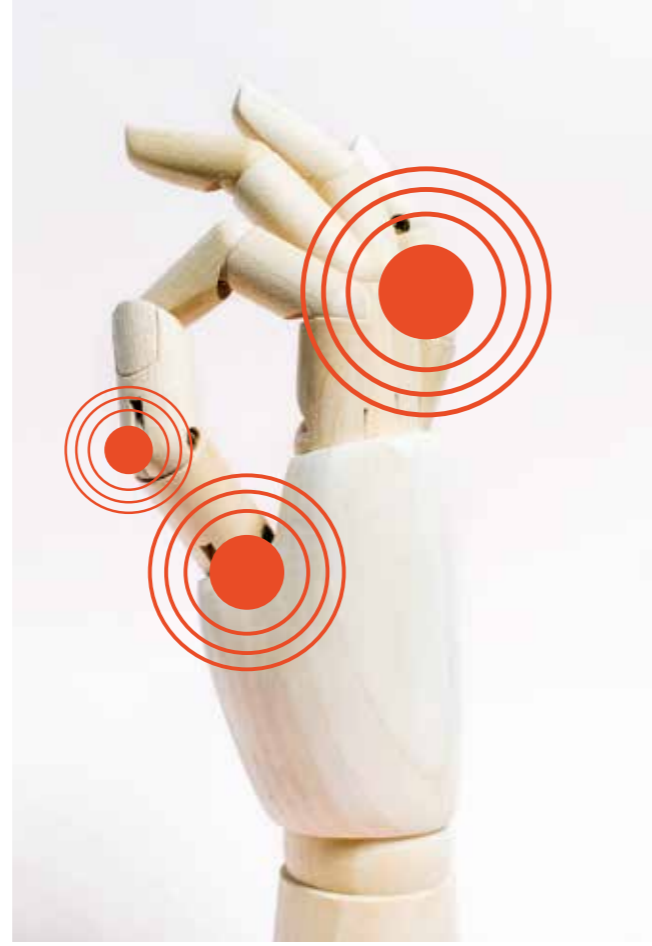
Abgeraten wird von der Einnahme von schwer verdaulichen Speisen wie Quark, Fisch, schwarzen Linsen oder Bananen, von einem unregelmäßigen Lebensstil, kaltem Essen, kaltem Trinken, kaltem Wasser oder kaltem Wind.

Kräuterprodukte/Nahrungsergänzungen

Die Auswahl an antirheumatisch wirkenden Pflanzen ist groß im Ayurveda. Diese werden je nach Konstitution und Alter des Patienten, Form und Stadium der Erkrankung, Zustand der Verdauungsfeuer und Kraft des Patienten ausgewählt. Meist kommen Mischpräparate von mehreren Pflanzen zum Einsatz⁷. Die Auswahl sollte nur von fachkundigen Personen getroffen werden, auch wenn es sich nach europäischem Gesetz „nur“ um Nahrungsergänzungen handelt.

Physikalische Anwendungen

Die ayurvedische Massagetherapie ist ausgefeilt. Abhängig von der Art der Störung, der Jahreszeit, den Begleiterkrankungen etc. werden Öl-, Stempel- oder ►



Kräutermassagen entweder lokalisiert an den am meisten betroffenen Stellen oder am ganzen Körper eingesetzt. Viele verschiedene Öle können in der Therapie verwandt werden, die alle unterschiedliche Wirkungsschwerpunkte haben. Auch die Art der Behandlung wird unterschieden in Dauer, Massagerichtung und Druckintensität.

Ebenso verschieden sind die Möglichkeiten der Schwitztherapie, die abhängig von dem genauen Behandlungsziel feucht oder trocken, lokal oder am ganzen Körper, mit verschiedener Hitze und Dauer eingesetzt wird.

Yogatherapie

Obwohl der Yoga kein Bestandteil der ayurvedischen Therapie ist, wird er gerne im Rahmen der ayurvedischen Behandlung therapeutisch eingesetzt. Dabei sollen je nach Stadium und Betroffenheit des Patienten die körperlichen Übungen stark angepasst werden. Ebenso wichtig in der Yogatherapie sind aber auch Atem- und Visualisierungsübungen, Mantras und Entspannungsverfahren⁸.

REINIGUNGSTHERAPIE – AUSLEITUNG GESTÖRTER DOSHAS

Die Ausleitungstherapie zur Reinigung von sehr stark gestörten Doshas und zur Wiederherstellung des Verdauungsfeuers ist nur dann möglich, wenn der Patient nicht zu stark entkräftet ist und kein frisches Ama im System ist. Ist Ama frisch im Patienten vorhanden, muss dies zunächst mittels der folgenden Techniken

verbrannt werden: zunächst reduzierende Maßnahmen wie leichte Speisen, Fasten, bittere und scharfe Speisen, dann Appetitsteigerung, Förderung des Verdauungsfeuers und Einsatz von Schwitztechniken.

Diese Techniken werden differenziert eingesetzt: Ist Kapha dominant, werden die reduzierenden Maßnahmen intensiviert und verlängert. Es wird eine trockene Wärmetherapie ausgewählt. Bei Pitta-Dominanz wird die Ernährung nur wenig reduziert und Wärme kommt nur sanft zum Einsatz. Bei Vorherrschen von Vata wird sehr vorsichtig reduziert, aber verstärkt mit feuchten und öligen Schwitztechniken gearbeitet.

Vorbereitende Techniken

Als nächster Schritt erfolgt die eigentliche Vorbereitung der Reinigungstherapie mit Trinken von Ghee zur innerlichen Fettung. Auch hier wird Dosha- und Verdauungsfeuer angepasst, sowohl die Auswahl und Dosierung des Fettes als auch die Dauer der Anwendung variiert.

Haupttechniken

Sind die Zeichen der hinreichenden Fettung klinisch sichtbar, erfolgt das Abführen (Virecana). Im Falle eines sehr kräftigen Patienten mit einer kapha-betonten Erkrankung wird davor ein therapeutisches Erbrechen (Vamana) eingeleitet.

Im Anschluss erfolgt ein sorgfältiger, individuell begleiteter Nahrungsaufbau.

Die nächste und zentrale Technik der Reinigung vor allem von Vata-Dosha, das ja in jedem Fall in das Krankheitsgeschehen einbezogen ist, erfolgt durch

eine Serie von Einläufen (Basti). Deren Anzahl, Kräuter-Öl-Mischung und Dauer sind ebenfalls Variablen, die individuell sind und von der Form der Erkrankung abhängen⁹.

SCHLUSSFOLGERUNG

Die Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises und Amavata sind selbstständige, aber sich ähnelnde Krankheitsbilder.

Es gibt viele Gemeinsamkeiten: In beiden Fällen handelt es sich um schmerzhafte Erkrankungen, die in Stadien verlaufen und, neben dem Gelenksystem, den gesamten Organismus betreffen können.

Demensprechend ist für die sinnvolle Therapie dieser Erkrankungen ein stadiengerechtes Vorgehen notwendig.

In diesem Artikel wurde dargelegt, wie ein sinnvolles, stadiengerechtes Vorgehen aus ayurvedischer Sicht aussehen sollte. Aufgrund der hervorragenden Verträglichkeit der ayurvedischen Medizin, die durchaus nicht nur die Gelenke behandelt, sondern dem Gesamtorganismus die Ursache der chronisch-entzündlichen Reaktion abnimmt und die Gewebe kräftigt, ist meines Erachtens die ayurvedische Therapie von rheumatischen Erkrankungen absolut angezeigt. Sie sollte allerdings heutzutage von einer modernen Diagnostik und Therapie begleitet werden. ■



Dr. med. Hedwig H. Gupta Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie, Ayurveda, therapeutischer Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin; Leiterin der vidya sagar Akademie für Ayurveda und Yogatherapie. Vorstandsmitglied der Deutschen Ärztesgesellschaft für Ayurveda-Medizin und der Deutschen Gesellschaft für Yogatherapie. www.vidya-sagar.de; ausbildung@vidya-sagar.de

Literatur

- ¹ Brückle W (2016): Was ist Rheuma? Deutsche RheumaLiga Bundesverband e. V., Bonn
- ² Hettenkofer HJ, Schneider M, Braun J (2014): „Rheumatologie“. Georg Thieme Verlag, Stuttgart

- ³ Shrikantha Murthy KR (1993): Madhava Nidanam of Madhavakara. Chaukambha Orientalia, Varanasi, Delhi
- ⁴ Dwarakanath, C (1997): Digestion and metabolism in Ayurveda. Krishnadas Academy, Varanasi
- ⁵ Gupta, HH (2013): Ayurveda-vijnana, Bd. II. Verlag für Vedische Wissenschaften, Ludwigsburg
- ⁶ Shrikantha Murthy, KR (1997): Sarngadhara Samhita. Chaukambha Orientalia, Varanasi, Delhi
- ⁷ Dash, B, Kashyap, L (1980): Diagnosis and treatment of diseases in Ayurveda. Concept Publishing Company, New Delhi
- ⁸ Jain, MD, Hepp, HH (1998): Yoga als adjuvante Therapie, Hippokrates-Verlag, Stuttgart
- ⁹ Ranade, S, Ranade, S (2007): A Textbook of Kayachikitsa, Bd. II. Chaukhambha Sanskrit Pratishthan, Delhi