

Schmerztherapie aus ayurvedischer Sicht

am Beispiel von

Rückenschmerzen und des Schulter-Arm-Syndroms

Autoren: Dr. med. Detlef Grunert und Ulrike Grunert

Artikel für Vylk-aktuell

Unser Rücken soll gleichzeitig stabil und beweglich sein – wir sollen Rückgrat zeigen. Schulter und Arm müssen kraftvoll und gleichzeitig mit Leichtigkeit ihre Arbeit verrichten.

Durch unsere Arbeits- und Lebensgewohnheiten werden Wirbelsäule, Nacken, Schulter und Arm stark belastet. Die Muskulatur, die Bänder, die Gelenke usw. sind für diese Belastungen häufig zu schwach und zu wenig trainiert. In vielen Fällen werden auch die wichtige Entspannung und die Regeneration vergessen.

Sehr viele Menschen leiden daher unter Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen. Anfänglich werden die Beschwerden nicht selten auf die leichte Schulter genommen oder einfach ignoriert. Die Folgen davon sind am Ende starke Schmerzen mit Bewegungseinschränkungen bis zur Unbeweglichkeit und einem erheblichen Verlust an Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Vor der Therapie steht die wichtige Frage nach der Ursache

Vor einer sinnvollen Therapie muss unbedingt die Ursache geklärt und wenn möglich beseitigt werden. Sinnloses „herumdoktern“ an Symptomen kann auf Dauer keinen Erfolg bringen.

Die häufigsten Ursachen aus moderner Sicht sind:

- Langdauernde körperliche Fehl- oder Überbelastung
- Psychisch bedingte Verspannungen – man hat sich zuviel psychische Last und unbewältigten Stress auf die Schultern geladen
- Nicht ausgeheilte Verletzungen der Gelenkkapsel, Sehnen, Bänder oder Muskeln
- Akute Entzündungen

Typische Ursachen aus ayurvedischer Sicht sind:

- Stress und Überlastung
- Falsche Ernährung, Mangel an Spurenelementen und/oder Vitaminen

- Mangel an Sport und Bewegung
- Unpassende Bewegung, auch ungünstige Yoga-Asanas
- Fehlende Regeneration, Ruhe und Entspannung.

Die moderne Therapie

Die Säulen der modernen Therapie sind

- Schmerztherapie mit Medikamenten, Injektionen, auch Akupunktur usw.
- Physiotherapie
- Muskel- und Beweglichkeitstraining
- Operative Eingriffe, wenn notwendig

Die ayurvedische Sichtweise

Bei allen Schmerzsyndromen und allen Erkrankungen mit Abnutzungserscheinungen steht die Vata-Störung im Vordergrund. Die körperliche und auch die psychische Stabilität ist verloren gegangen. Das Muskel- und Knorpelgewebe, sowie Knorpel, Sehnen und Bänder und evtl. auch das Nervengewebe sind geschwächt. Bei entzündlichen Veränderungen kommt eine Pitta-Störung dazu.

Die ganzheitliche ayurvedische Therapie

Ayurveda und Yoga setzen in der Gesundheitsvorsorge und Therapie auf die Eigenverantwortung jedes Menschen für seine Gesundheit. Dies wird nicht nur im Ayurveda so gesehen, wie das folgende Zitat des XIV. Dalai Lama verdeutlicht:

„Jeder ist der Meister seines Schicksals; es ist an uns, die Ursachen des Glücks zu schaffen. Das liegt in unserer eigenen Verantwortung und nicht in der irgendeines anderen.“

Alle therapeutischen Maßnahmen sollen Vata und bei entzündlichen Reaktionen zusätzlich Pitta besänftigen, Strukturen und Gewebe stabilisieren und wieder aufbauen sowie die Beweglichkeit erhalten oder wieder herstellen.

Grundlage ist eine weitgehend sattvische Ernährung, d.h. die Nahrung soll frisch zubereitet, nahrhaft und aufbauend sein. Hauptbestandteile sind Kohlenhydrate („Geschmacksrichtung süß“), gekochtes Gemüse, frisches Obst und gutes Eiweiß. Vitamine und Spurenelemente müssen bei Bedarf ergänzt werden. Gemieden werden sollten zu scharfe,

bittere, sehr saure, sehr salzige und unnötig fette Speisen. Besonders die geliebte Wurst, der Schweinebraten und größere Mengen Alkohol etc. können eine Regeneration oder Heilung verzögern oder unmöglich machen.

Yoga-Asanas (Yoga-Körperübungen) sollen Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Ruhe bringen. Sie werden anfangs ausschließlich nach den Richtlinien für Vata ausgeführt. Es soll gleichmäßig, mit moderatem aber anhaltendem Einsatz geübt werden. Körper und Geist bleiben trotz Anstrengung ruhig und entspannt. Dabei muss auf die spezifischen Einschränkungen und Probleme besondere Rücksicht genommen werden. An erster Stelle steht regelmäßiges, vorsichtiges und sattvisches Üben der betroffenen Gelenke, der Rumpfmuskulatur und des Rückens. Sattvisch Üben bedeutet ausgleichend, im richtigen Maß, voll positiver Energie und fair zu sich selber. Um eine Besserung zu erreichen, müssen die Übungen regelmäßig (mindestens dreimal pro Woche) durchgeführt werden.

Die Yoga-Asanas müssen durch einen kompetenten und medizinisch versierten Yoga-Lehrer oder eine Yoga-Lehrerin individuell ausgewählt werden, evtl. auch in Zusammenarbeit mit einem Arzt und/oder Ayurveda-Spezialisten.

Mit Atemübungen können Sie Energien lenken, ausgleichen oder auch („Ihr Mütchen“) kühlen. Geeignet sind beispielsweise tiefe Bauchatmung, Bhramari, Ujjayi-Atmung, Shitali und andere Atemübungen.

Ayurveda-Massagen und sonstige Therapien sollen körperliche und geistige Schlacken entfernen, regenerieren, Körper und Geist entspannen und bei Bedarf Entzündungen hemmen. Besonders wirksam sind Massagen mit Mahanarayana Thailam. Mahanarayana-Thailam ist eines der besten Vata reduzierenden Ayurveda-Öle. Entzündungshemmend und regenerierend wirken auch lokale Massagen mit Murivenna Keram und Pinda Thailam. Zur Verbesserung des Muskelstoffwechsels und zur Unterstützung der Regeneration ist auch Balashwagandadi Thailam gut geeignet. Ideal sind Massagen durch einen erfahrenen Ayurveda-Therapeuten. Massagen können jedoch auch in Form von Eigenbehandlungen durchgeführt werden. Sehr nützlich zur psychischen Regeneration und zum Löschen des Schmerzgedächtnisses ist auch Shirodhara – der „königliche Kopf-Ölguss“.

Ayurvedische Heilpflanzen und Kräuter können die Therapie sehr wirkungsvoll unterstützen. Besonders geeignet sind Shallaki (*Boswellia serrata*) und auch Amrita (*Tinospora cordifolia*).

Shallaki wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd insbesondere bei Beschwerden im Gelenkbereich aber auch bei anderen chronisch entzündlichen Erkrankungen z.B. im Darmbereich. Erhältlich ist Shallaki als Kapsel oder in Tablettenform. Boswellia serrata ist auch in Deutschland in wissenschaftlichen Studien gut untersucht. Der wichtigste wirksame Inhaltsstoff ist die Boswellinsäure. Verlieren Sie aber nicht die Geduld! Die Wirkung setzt erst nach 4 bis 6 Wochen ein!

Amrita wirkt blutreinigend, verjüngend, abwehrsteigernd, entzündungshemmend, abschwellend und fiebersenkend. Amrita besitzt eine cortisonähnliche Wirkung allerdings ohne Nebenwirkung. Amrita ist als Pulver, Kapsel oder Pressling erhältlich.

Kommen psychische Probleme dazu, insbesondere bei chronischen Schmerzen, ist Brahmi (Bacopa monniera) zu empfehlen. Brahmi reguliert, normalisiert und verbessert die Gehirnfunktionen, stabilisiert die Nerven und wirkt stresslösend. Brahmi ist verfügbar als Pulver, Kapseln, Tabletten und gemischt mit Ghee („Butterfett“) als Brahmi-Ghritam. Brahmi gilt als wichtigstes Rasayana („Mittel zur Jungerhaltung“) für das Gehirn.

Abschließende Bemerkung

Eine ayurvedische Therapie kann die moderne Therapie sehr gut ergänzen. Bei akuten Beschwerden ist die moderne Therapie zwar schneller, bei lang andauernden Schmerzen ist der Nutzen einer zusätzlichen oder alleinigen ayurvedischen Behandlung jedoch sehr groß und auf die Dauer Erfolg versprechender.

*Tu erst das Notwendige, dann das Mögliche und plötzlich schaffst Du das Unmögliche.
(Franz von Assisi)*

Und denken Sie daran, auch wenn es bei Schmerzen manchmal schwer fällt:

Wenn Du glaubst etwas ist unmöglich, dann ist es unmöglich. (Bruce Lee)

Buchempfehlungen und DVD:

Für den Einstieg in Ayurveda-Yoga, Yogaübende, Ayurveda-Therapeuten, etc.:

Grunert, U. / Grunert, D. (2006): AyurVedaYoga. Yogaprogramme für die eigene Konstitution. 3 DVDs. pro literatur

Für Fortgeschrittene, Yogaübende, Yogalehrer, Ärzte und Therapeuten:

Trökes, A. / Grunert, D. (2007): Das Yoga Gesundheitsbuch. Gräfe und Unzer, München

Anschrift der Autoren:

Dr. med. Detlef Grunert
Arzt für Kinder- und Jugendmedizin
Ayurvedaspezialist (SEVA)
Am Goldbach 18
86720 Nördlingen

Ulrike Grunert
Yogalehrerin (SKA)
Ayurvedatherapeutin (SEVA)
Am Goldbach 18
86720 Nördlingen

Email: info@yoga-schule.de
info@kinderarzt-grunert.de
Internet: www.yoga-schule.de
www.kinderarzt-grunert.de