

Ayurvedische Therapien bei Erkrankungen im Kopfbereich

Foto: NiDerLander / Fotolia

Der Kopf gehört im Ayurveda, der traditionellen indischen Medizin, zu den drei wichtigsten Vitalbereichen (marma) im Körper. Neben der Herzregion (hridaya) und dem Harntrakt/Beckenbereich (basti) wird er sogar als wichtigster Teil (uttama-anga) des menschlichen Körpers bezeichnet. In dem ältesten Text der Ayurveda-Tradition, der Caraka-Samhita, ist ihm ein eigener Abschnitt gewidmet. Dort heißt es, dass der Kopf der Sitz der Lebenskraft (prana) und der Sinnesorgane sei.⁽¹⁾ Augen, Ohren, Nase und Zunge sind direkt im Kopf lokalisiert, aber auch die Gesichtshaut ist sehr empfindsam und liefert dem Gehirn wichtige Informationen.

Die drei physiologischen Regulationsprinzipien des Ayurveda: Bewegungsprinzip (vata), Stoffwechselprinzip (pitta) und Substanzprinzip (kapha) sind alle besonders im Kopfbereich aktiv und werden dementsprechend nach Unterarten spezifiziert: Besonders wichtig sind natürlich alle Aspekte, die mit Bewegung und Aktivität (vata) zu tun haben, also mit der Koordination von Sinneswahrnehmungen, deren Verarbeitung und den darauf aufbauenden Reaktionsmustern sowie mit der Reizleitung in beide Richtungen (zentral und peripher). Krankheiten, die in diesem Bereich auftreten (siraoroga), werden dem supraklavikulären Fachgebiet (sha-

lakya) des Ayurveda zugeordnet⁽²⁾, dazu zählen Krankheiten des Mundes (mukharoga), der Nase (nasaroga), der Augen (netraroga) und der Ohren (karnaroga). Da der Ayurveda grundlegend eine präventive Dimension besitzt, wird allgemein eine ganze Reihe von Maßnahmen empfohlen, die helfen, die Vata-Aktivität im Kopfbereich zu reduzieren, und daher bei vielen Erkrankungen auch als begleitende Therapie geeignet sind:

- Ölmassage des Gesichtes und des Schädels (siro´bhyanga) – präventiv als leichte Selbstmassage, therapeutisch häufig mit anderen Kopf-Anwendungen kombiniert, empfehlenswert bereits bei Säuglingen.
- Ölspülung des Mundraumes (gandusha) – therapeutisch können dafür verschiedene Substanzen wie geklärte Butter (ghee), Milch, Honig, Sesampaste oder medizinierte Öle verwendet werden.
- Nasale Anwendungen (nasya) – von diesen gibt es viele Arten, die passende sollte man sich von einem Ayurveda-Therapeuten zeigen lassen.
- Behandlung der Ohren (karnapurana) – präventiv mit wenigen Tropfen Öl, kurativ mit medizinierten Ölen oder Pflanzendekokten.
- Anwendung von Augentropfen (Ashcyotana) – präventiv mit pflegenden Rezepturen, kurativ mit speziell angepassten medizinierten Flüssigkeiten.

Besonders als Einstieg in den Tag sind die aufgeführten Methoden sinnvoll, sie nähren und entspannen, beseitigen Unreinheiten und stärken auf der systemischen Ebene.

Zu den besonders häufigen Erkrankungen im Kopfbereich gehören Kopfschmerzen, Tinnitus, Schwindel und Gleichgewichtsstörungen (Vertigo), Erkältungen, Sinusitis, Heuschnupfen, Infektionen im Augenbereich und Ohrentzündungen (Otitis). Der Ayurveda hält dafür ein ganzes Spektrum von teilweise recht einfachen, aber doch sehr wirksamen Maßnahmen bereit, die nach Abklingen der Symptome auch präventiv für einen ganzen Zeitraum genutzt werden können.

Migräne

Unter diesem Namen bezeichnet man einen starken, in der Regel halbseitigen pulsierenden Kopfschmerz, der häufig mit Übelkeit, Erbrechen sowie Licht- und Geräuschempfindlichkeit verbunden ist. Ayurvedisch ist der Name „ardhavabhedaka“ und dies bedeutet wörtlich „die Hälfte zerspaltend“. In der Pathogenese ist Vata dominant mit einer sekundären Rolle von Pitta und Kapha. Auch die Blutgefäße (sira) spielen aus ayurvedischer Sicht eine Rolle.

Bei der Behandlung gibt es als erste Stufe Maßnahmen, die der Patient selbst er-

greifen kann und die dazu dienen, die Schwere und Häufigkeit der Schmerzattacken zu reduzieren:

- Vermeidung bzw. Reduzierung von Lebensmitteln, die Vata und Pitta anregen, insbesondere saure und scharfe Speisen, tiefgekühlte Gerichte, Fisch, Fleisch, Alkohol usw.
- Reduzierung von Stress durch entspannende Maßnahmen, insbesondere regelmäßige Atemübungen und Meditation sowie Zeitmanagement.
- Regelmäßige Massage des Körpers bzw. des Kopfes mit Sesamöl.
- Anwendung von Nasya-Behandlungen: täglich 2 bis 3 Tropfen Ghee in jedes Nasenloch morgens und abends (außer während eines Migräneanfalls und bei schlechtem, trübem Wetter).
- Sobald der Schmerz sich annähert, möge sich der Patient in einem dunklen Raum hinlegen, langsam ein Glas Wasser trinken, dieses bewusst wahrnehmen und sich insbesondere auf die Berührung des Wassers mit der Mundschleimhaut konzentrieren. Hilfreich sind auch die Vergegenwärtigung schöner Lebenserfahrungen sowie sanfte Instrumentalmusik mit einem langsamen Rhythmus.
- Kauen von Gewürznelken (bis zu 10 bis 15 Stück täglich).

Die zweite Stufe der Behandlungen wird von einem erfahrenen und ausgebildeten Ayurveda-Therapeuten umgesetzt. Dabei kommen speziell die folgenden Methoden zum Einsatz:

- Purgieren (virecana), nachdem eine innere Ölung (abhantara snehana) mit Ghee durchgeführt worden ist.
- Einsatz von Einläufen (Niruha basti mit Dashamula Kvatha und Matra basti mit Narayanataila).
- Nasya mit Brahmi-Ghrita (Brahmi = Bacopa monnieri) oder reinem Ghee.
- Einnahme von Pathyadi kvatha, 2-mal tägl. 40 ml.

Regulationsprinzip Korrespondenz

Prana Vata Udana Vata	Vitalfunktionen, Sinnesaktivitäten, aktive Leistungen des Gehirns
Tarpaka Kapha	Schutz und Nahrung des Gehirns, cerebrospinale Flüssigkeit
Bodhaka Kapha Sadhaka Pitta Alocaka Pitta	Befeuchtung des Mundes, Speichelsekretion Unterscheidung, Intelligenz, Ich-Gefühl Visuelle Wahrnehmungen, Augen

- Einnahme einer Mischung von Avipattikara curna (2 bis 3 g), Godanti bhasma (300mg), Chardiripu = Hedychium spicatum (500 mg), 3-mal tägl. mit Honig
- Einnahme von Tagara curna (Tagara = Valeriana wallichii), 2-mal tägl. 1 g.

Heuschnupfen

Der Heuschnupfen (Pollinosis, allergische Rhinitis) verbreitet sich immer mehr, gegenwärtig sind 20 bis 25 % der erwachsenen Bevölkerung betroffen. Aus ayurvedischer Sicht sind Vata und Kapha die Hauptverantwortlichen für die Entstehung, unter einer leichten Beteiligung von Pitta. Wohltuende Maßnahmen sind die folgenden:

- Vermeidung oder Reduzierung von kalten und sauren Speisen, solchen die „klebrig“ sind wie z.B. Käse, sowie Fisch und Fleisch.
- Regelmäßige Durchführung von ausgleichenden Atemübungen (pranayama).
- Ölung der Nase (pratimarsha nasya): Jeweils 2 Tropfen Sesamöl oder Shadbindutaila, morgens, vor dem Verlassen des Hauses oder beim Zurückkehren.
- Einnahme von Pathyadi kvatha, 2-mal tägl. also morgens und abends 40 ml.
- Durchführung des therapeutischen

Erbrechens (vamana) vor der Pollenflugsaison im Frühling (unter Anleitung eines erfahrenen Ayurveda-Therapeuten).

- Inhalation von Yavani (= Trachyspermum ammi)-Dämpfen (während akuter Anfälle).

Mandelentzündung (Tonsillitis)

Die Mandelentzündung ist bei Kindern und jungen Erwachsenen besonders häufig und entsteht zuerst über Vata und Kapha und dann unter starker Beteiligung von Pitta, welches die Körpergewebe Plasma (rasa), rote Blutzellen (rakta) und Muskelgewebe (mamsa) in Mitleidenschaft zieht. Im Ayurveda wird die Krankheit nach dem Hauptsymptom des Anschwellens der Mandeln bezeichnet, „Tundikeri“ ist der Name der Baumwollpflanze. Wichtig ist bei einer ayurvedischen Therapie die frühzeitige Anwendung, um ggf. die Antibiotikagabe zu vermeiden. Ziel ist die allgemeine Stabilisierung der Situation, so dass ein Herausnehmen der Mandeln (Tonsillektomie) letztlich überflüssig wird. Dies sind die bewährten Maßnahmen:

- Vermeidung oder Reduzierung von kalten und sauren Speisen und Getränken, sowie solchen, die „klebrig“ sind, wie z.B. Käse

CHOLESTO-AKTIV® BIO

Cholesterinspiegel* Immunsystem**

Zur Aufrechterhaltung
eines normalen Cholesterinspiegels.

Nahrungsergänzungsmittel
mit Monacolin K aus rot fermentiertem Reis
und Vitamin C aus Acerola.

* Monacolin trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei.
** Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

sanitas GmbH & Co. KG

32839 Steinheim · Tel. 05233 93899 · Fax 997084 · info@sanitas.de · www.sanitas.de

Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensführung. Trocken, kühl und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Bitte überschreiten Sie nicht die empfohlene tägliche Verzehrmenge.



Nährwerte	pro 100 g	2 Kaps. (1/2)
Brennwert	1311,1 kJ / 313,7 kcal	14,0 kJ / 3,3 kcal
Eiweiß	11,1 g	0,1 g
Kohlenhydrate	69,9 g	0,7 g
Fett	3,0 g	0,02 g
Monacolin K	1,1 g	10 mg
Vitamin C	1,4 g	13 mg / 16 % ²⁾

¹⁾ empf. Tagesdosis

²⁾ Prozentsatz der empfohlenen Tagesdosis nach NKV

Coupon bitte an die unten genannte Adresse schicken, faxen oder mailen.

Exklusives Vorteilsangebot

Bitte Lieferadresse nicht vergessen!

Ja, ich bestelle: (Bitte ankreuzen.)

Kennenlern-Angebot
1 Packung **Cholesto-Aktiv® BIO**
€ 19,95

6-Monatskur
4 Packungen **Cholesto-Aktiv® BIO**
zum **Vorteilspreis von € 69,95**
(statt € 79,80 u.v.P.)

Versandkostenfreie Lieferung auf Rechnung
innerhalb Deutschlands. Kein Risiko: Wir gewähren ein uneingeschränktes Rückgaberecht innerhalb von 14 Tagen.



Ayurveda: Behandlung der Ohren (karnapurana) – präventiv mit wenigen Tropfen Öl, kurativ mit medizinierten Ölen oder Pflanzendekokten.
Foto: NiDerLander / Fotolia

- Vermeidung von Kälte
- Lokale Anwendung von Gelbwurzpulver (= *Curcuma longa*). Dabei wird eine Prise Pulver auf den Zeigefinger getan und damit eine leichte Massage der Mandeln durchgeführt, am besten auf nüchternen Magen und direkt am Waschbecken. Bei Kindern können dies auch die Eltern tun, 2-mal tägl. oder häufiger je nach Symptomatik.
- Einnahme des ayurvedischen Präparats Septilin, welches als Kernbe-

standteile Guduchi (= *Tinospora cordifolia*), Süßholz / *Yashtimadhu* (= *Glycyrrhiza glabra*) und Guggulu (= *Commiphora mukul*) enthält.

Gute Ausbildung erforderlich

Um die vielfältigen Methoden des Ayurveda richtig umsetzen zu können, ist eine qualifizierte Ausbildung von größter Wichtigkeit. Dazu dienen einerseits

Fachkurse und Ausbildungen für therapeutische Professionals. Für eine umfassende Kenntnis des Ayurveda ist ein Studium der Ayurveda-Medizin ratsam, das in seinem Curriculum dem in Indien durchgeführten Studium entspricht. In Kooperation mit der renommierten Londoner Middlesex-Universität setzt die Europäische Akademie für Ayurveda einen Master-Studiengang um, den Ärzte, Heilpraktiker und Angehörige anderer therapeutischer Berufsgruppen belegen können. Die berufliche Ausbildung kombiniert mit der Berufserfahrung wird dabei einem Bachelor-Niveau gleichgesetzt. Ein solches Studium ist gut mit der ausgeübten Berufspraxis vereinbar und bietet zahlreiche Vorteile:

- Teilzeitstudium in 6 Semestern mit Blockseminaren, Eigenstudium und Praktika.
- Unterricht sowohl durch westliche Ayurveda-Experten, die das hiesige Gesundheitssystem kennen, als auch durch renommierte indische Professoren.
- Hohe Praxisorientierung für die direkte Umsetzung des Wissens in den therapeutischen Alltag.
- Ayurveda ermöglicht es, sich selbst besser einschätzen zu lernen und damit eine tiefgehende Bereicherung für den eigenen Lebensweg zu erlangen.

Fallbeispiel einer Migränebehandlung

Eine 50-jährige Hausfrau suchte das P.D. Patel-Krankenhaus in Nadiad (Indien) am 22. Februar 2013 auf. Seit einem Jahr litt sie an Kopfschmerz verbunden mit Übelkeit und Brechreiz. Als weitere Erkrankung lag bei ihr eine Durchblutungsstörung des Herzens vor, die mit einem Medikament behandelt wurde, so dass sich keine Symptomatik mehr zeigte.

Ihre Kopfschmerzen waren sehr intensiv und pochend, verbunden mit Ruhelosigkeit und Empfindsamkeit. Sie traten fast täglich auf, ohne dass ein zeitliches Muster erkennbar war. Betroffen waren die temporalen, parietalen und okzipitalen Regionen des Kopfes. Durch Druck auf die betroffenen Stellen trat keine Besserung ein. Seit drei Monaten litt sie zudem unter brennenden Empfindungen im Kopfbereich und Schwindel. Die eingesetzten Schmerzmittel (Propranolol, Alprazolam, Aceclofenac) brachten nur vorübergehende Erleichterung.

Die Ernährung der Patientin war vegetarisch mit den typischen indischen Speisen, Vorlieben: süße und vergorene Lebensmittel. Das Verdauungsfeuer (agni) und die Verdauung waren normal, ebenso die Menstruation.

Die ayurvedische Diagnose ergab eine ursächliche Vata-Dominanz für den halbseitig auftretenden Schmerz. Die Patientin erhielt innere Ölung mit Shatavari-Ghrita (2 x tägl. 40ml bis zu 85ml am vierten Tag). Um die Übelkeit zu beruhigen, wurde Chardiripu-

Pulver (*Hedychium spicatum*, Ingwerlilie) gegeben (3 x tägl. 1g). An den Tagen 5 und 6 erhielt die Patientin Ganzkörpermassage (abhyanga) mit Narayana-Taila (Öl mit verschiedenen Kräutern) sowie eine Wärme-Anwendung (Bashpasveda mit Nirgundi-Blättern = *Vitex nigundo* Linn.)

Am Tag 7 erfolgte das therapeutische Abführen (virecana mit 5g Dinadayala-Pulver = Kombinationspräparat zum Abführen und 30 ml Rizinusöl) nach der Durchführung der Ganzkörpermassage und der Wärme-Anwendung. Die Ausscheidung geschah 25 Mal und der Kopfschmerz verringerte sich spürbar. Die Patientin wurde für 4 Tage auf eine Pancakarma-Diät gesetzt, bei der ein stufenweiser Kostaufbau umgesetzt wurde (samsarjana krama). Am 11. Tag war die Patientin schmerzfrei. Sie erhielt ein Dekokt aus verschiedenen Kräutern (Pathyadi Kvatha, 2 x 40ml) und einen Einlauf (Niruha Basti mit Dashamula Kvatha, 300ml vor dem Essen). Am Abend des nächsten Tages wurde ihr ein weiterer Einlauf verabreicht (Matra Basti mit Narayana-Öl, 40 ml), ebenso an den Folgetagen im Wechsel.

Am 11. März 2013 wurde die Patientin aus dem Krankenhaus entlassen und erhielt Hinweise für ihre Ernährung und ihren Lebensstil sowie ein Kombinationspräparat (Shirahshuladriyajarasa, 2 x tägl. 2 Tabl.). Zur Nachbetreuung erschien die Patientin regelmäßig. Am 5. August 2013 war sie weiterhin frei von Kopfschmerz und den damit verbundenen Symptomen.

Prof. Dr. S. N. Gupta
Leiter des Fachbereichs Therapie a
m J. S. Ayurveda College und
Chefarzt im P. D. Patel Ayurveda
Hospital, Nadiad, India.
Leiter des wissenschaftlichen Beirates
der Europäischen Akademie für
Ayurveda, Birstein, Deutschland.

Prof. Dr. Martin Mittwede
Indologe und Ayurveda-Forscher,
Studienleiter des MSc Studiengangs
an der Europäischen Akademie
für Ayurveda, Birstein, Deutschland.

Literatur

- (1) Dash B, Sharma R.K. (Übers.): *Caraka-Samhita*. Neu-Delhi, Indien: *Chaukhamba Orientalia*; 1997. *Sutrasthana* 17.12
 - (2) Sharma, P.V. (Übers.): *Sushruta Samhita*. Varanasi, Indien: *Chaukhamba Vishabharati*; 1999. *Sutrasthana* 1.7
- Lehrbücher für Therapeuten:
Gupta, SN, Stapelfeldt, E.: *Praxis der Ayurveda-Medizin (kaya-cikitsa)*. Stuttgart, Haug. 2008.
Gupta SN, Stapelfeldt E, Rosenberg K: *Ayurveda Manualtherapie und Ausleitungsverfahren*. Stuttgart: Haug; 2006.

Informationen zum Studiengang:
Europäische Akademie
für Ayurveda
www.ayurveda-akademie.org/
hochschulprogramm
Telefon +49 (0) 6054-9131-0