

Ayurveda und Multiple Sklerose

Insbesondere in Nordeuropa nimmt die Zahl der an Multipler Sklerose erkrankten Menschen stetig zu. Die Ayurveda-Medizin öffnet als ganzheitliche Therapie Möglichkeiten, betroffene Menschen auf ihrem Weg zu begleiten und Symptome zu lindern. Die Dozentin und Heilpraktikerin Sandra Grünes gibt einen Überblick über den Krankheitsverlauf von Multipler Sklerose (MS) und stellt ihr Therapiekonzept vor. Ihr Wissen dafür gewann sie in einem Master-Studiengang Ayurveda-Medizin an der Europäischen Akademie für Ayurveda.

MS aus ayurvedischer Sicht

Gemäß dem Ayurveda reicht es nicht aus, der Erkrankung nur einen Namen zu geben. Viel wichtiger ist es, die Ursache und den Hergang der Störung genau zu erforschen, um somit die Wurzel der Ursache zu entfernen.

Die genaue Analyse aller Faktoren (*samprapti*) ermöglicht uns, den Hergang zu erklären, Ursachen zu finden und festzustellen, welche Körpergewebe (*Dhatu*) und Körperfunktionen (*Dosha*, siehe Kasten) betroffen sind. Die Frage, wann und wie die Disharmonie in Körper-Geist-Seele Einheit entstanden ist, gibt uns Hinweise für die folgende Behandlung.

Dosha

Dosha bezeichnet die drei verschiedenen Lebensenergien beziehungsweise Grundkonstitutionstypen Vata, Pitta und Kapha, die dem Menschen seine individuelle Konstitution verleihen und seine körperliche und geistige Funktion regulieren. Jeder Mensch wird danach mit einer ihm eigenen Konstitution (*Prakriti*), das heißt einer nur ihm eigenen Mischung der drei Doshas geboren.

Vata bildet den wichtigsten Bestandteil des Dosha-Gerüsts und ist verantwortlich für alle Bewegungsabläufe im Körper. Dazu gehören Atmung, Kreislauf, Nahrungstransport, die Steuerung der Nervenimpulse wie auch psychische Vorgänge. Die Elemente sind Äther und Luft. Vata ist leicht, beweglich, kalt, trocken und rau.

In meiner langjährigen Arbeit mit MS-betroffenen Menschen konnte ich aus ayurvedischer Sicht gewisse Parallelen feststellen. In einem gewissen Zeitraum, bevor der „erste Schub“ ausbrach, wurde das Immunsystem oder auch die Harmonie von Körper-Geist-Seele geschwächt.

Verschiedene Faktoren konnten dabei beobachtet werden:

- Starke emotional einschneidende Ereignisse (Trennung, Trauer, Ängste)
- Lebensveränderungen wie Umzug, berufliche Veränderungen, Geburt
- Starke körperliche Belastungen (Stress, schlechte Ernährung, fehlende Regenerationsphasen)
- Infektionen, Auslandsreisen, Umweltbelastungen

Pitta besteht aus den Elementen Feuer und Wasser. Es steuert den Stoffwechsel, inklusive Wärmehaushalt. Das Grundprinzip ist die Umwandlung. Pitta ist heiß, leicht, subtil, flüssig.

Kapha besteht aus den Elementen Wasser und Erde, das Grundprinzip ist die Trägheit. Es steht für Stabilität, Ausdauer, Widerstandsfähigkeit und das Fürsorgliche. Auf körperlicher Ebene ist es für alles Feste wie Knochen, Zähne und Nägel, aber auch die Bildung von Magenschleim, Speichel (= Schutzfunktion), zuständig. Kapha ist kühl, feucht, schwer, weich, stabil und langsam.

Die bei der Geburt festliegende Konstitution stellt für die jeweilige Person die Basis, den ausgeglichenen Zustand, dar. Dabei kann ein oder mehrere Doshas stark ausgeprägt sein und als Ursache symptomatischer Störungen dienen.



Kräuter und Gewürze in der ayurvedischen Therapie

Ursachen wie diese können eine Disharmonie entstehen lassen, wenn die individuelle Konstitution überbeansprucht wird. Aus ayurvedischer Sicht kommen die Doshas aus dem Gleichgewicht, Körpergewebe werden in ihrer Funktion und Qualität geschwächt. Die innere Homöostase ist gestört, Zirkulations- und Transportkanäle (*Srotas*) können durch Blockaden ihren Anforderungen der Stoffwechselaktivität nicht mehr nachkommen.

Der Ayurveda beschreibt die Krankheiten nicht nur allgemein in ihrer Symptomatik, sondern schaut immer auf die individuelle Ausprägung der Symptome, die über die zugrunde liegenden Störungen Aufschluss geben, zum Beispiel die Anregung des Bewegungsprinzips – *Vata*, das auch das Nervensystem und die psychischen Aspekte dominiert. Meist sind bei der MS alle drei Funktionsprinzipien (*Tri-dosha*) gestört.

Ayurvedische Therapie bei MS

Im Ayurveda behandeln wir den Menschen und nicht nur den Symptomkomplex. Dieser Ansatz strebt an, die Gesundheit des Menschen zu stärken und die Krankheit zu heilen. Die Therapiestrategie richtet sich nach Ursache und Symptombild in Bezug auf die individuelle menschliche Konstitution. Eine gründliche ayurvedische Diagnostik ist unabdingbar, um genau die Disharmonie der Körperfunktionen und ihrer Strukturen zu erkennen und zu behandeln. Daraus resultiert die individuelle und sensible Behandlung.



Pulsdiagnose in der ayurvedischen Medizin

Lebensweise

Im Vordergrund steht eine gesunde Lebensweise bei der MS-Erkrankung. Damit ist gemeint, eine Lebensweise, die sich immer nach der jeweiligen Konstitution des Menschen richten sollte.

Eine große subjektive Verbesserung lässt sich hier durch geregelte Biorhythmen erzielen. Stabilisierung durch regelmäßige Tagesabläufe, ausgewogene Schlaf-Wach-Rhythmen, Arbeitspausenregelungen sowie genügend Ruhe nach den Mahlzeiten und angepasste körperliche Betätigungen, am besten in der freien Natur. Entspannungstechniken wie Yoga und Meditation helfen, verbrauchte Energien wieder zu ersetzen. Die »seelische Nahrung« sollte dabei nicht zu kurz kommen. Aktivitäten, die Freude bringen, erhöhen ebenfalls die Immunität und sorgen für mentale Ausgeglichenheit. Ein Konzertbesuch oder ein gemütliches Candlelight-Dinner gehören ebenfalls mit zur Therapie.

Ernährung

Die Ernährung sollte leicht, ausgewogen, warm und regelmäßig sein. Da das ZNS eng mit dem Bewegungsprinzip (*Vata-Dosha*) in Verbindung steht, sollten die Vata-Funktionen über die Ernährung harmonisiert werden.

Trockene, kalte, extrem bittere und scharfe, sowie saure Nahrungsmittel sollten vermieden werden; vorrangig sind süße, neutrale Geschmäcker zu bevorzugen, zum Beispiel Karotten, Fenchel, Zucchini. Frische zubereitete Menüs aus Reis, Mung-Dal, Gemüse, Suppen und Süßspeisen sind zu empfehlen. Zwei bis drei warme Mahlzeiten, jeweils zur selben Tageszeit, brin-

gen Ruhe und Harmonisierung in Körper, Geist und Seele.

Auf Nahrungsmittel wie Käse, Joghurt und Quark sollte aufgrund der blockierenden Eigenschaften auf die Körperkanäle verzichtet werden. Ghee und gekochte Milch sind gut geeignet. Rohkost richtet sich nach der Verdauungskraft und kann zum Mittagessen in geringen Mengen zu sich genommen werden.

Pflanzenheilkunde

Stoffwechsellkorrektur

Ein zentraler Punkt ist, den Stoffwechsel zu korrigieren, das heißt Verdauungsstörungen, Blähungen, Verstopfung, Schlafstörungen entgegen zu wirken. Den Körper zu reinigen (Stoffwechselschlacken – *Ama* ausleiten, falls vorhanden), *Agni* (= Verdauungsfeuer) und *Doshas* zu regulieren. Hier können *Agni*-regulierende Kräuter wie Cumin, Ingwer, schwarzer und langer Pfeffer, Koriander und Hing zum Einsatz kommen. Die Ausscheidungen von Stuhl und Urin sollten regelmäßig und natürlich kommen.

Kräuter zur Stärkung der Lebensenergie (Rasayana)

Rasayanas bieten Möglichkeiten, um Körpergewebe (*Dhatu*) aufzubauen und sie immunmodulierend einzusetzen. Hier sind *Ashvagandha* (*Withania somnifera*), *Shatavari* (*Asparagus racemosus*), *Guduci* (*Tinospora cordifolia*), *Gokshura* (*Tribulus terrestris*), *Triphala* und *Brahmi* (*Bacopa monniera*) zu nennen.

Äußerliche Anwendungen

Ganzkörperölungen, Kopfguss (*Shirobasti*), Stirnguss (*Shirodhara*) und Kräuterstempel-Therapien (*Pinda-Sveda*) kommen zum Einsatz. Unterstützend sind Darmeinläufe (*Basti*), gerade in der ambulanten ayurvedischen Behandlung. Eine Ayurvedakur (*Panchakarma*) ist empfehlenswert, um über eine längere Phase körperliche Funktionen zu stärken und den Körper von Toxinen zu befreien.

Psychologische Ansätze

Die ayurvedische Behandlung zeichnet sich durch einen ganzheitlichen Ansatz aus. Die körperliche Harmonisierung

ANZEIGE

P. Jentschura®

entlasten
wohlfühlen

4-Wochen-Set
Meine BasenKur®

Frühjahrsputz
für Ihren
Körper

Bitte schicken Sie mir kostenlos Proben und Informationen zum P. Jentschura Sortiment.

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Jentschura International GmbH
Dülmener Straße 33 · D-48163 Münster
Tel.: +49 (0) 25 36 / 33 10-155 · Fax: +49 (0) 25 36 / 33 10-10
oder per Kontaktformular unter

www.p-jentschura.com

Der Heilpraktiker 02/12



Ayurvedische Kräuterstempel-Anwendung

wirkt auch positiv auf den Geist. Oft sind nach der Erstdiagnose viele Fragen offen, eine große Verunsicherung und Ängste entstehen, die den Organismus noch weiter schwächen. Dann ist es wichtig, wieder Vertrauen zu gewinnen, Vertrauen in den eigenen Körper, Vertrauen in das Leben.

Eine psychologische Therapie bietet Möglichkeiten, Familienstrukturen und Muster aufzuarbeiten, sowie die Krankheit zu verarbeiten und übermäßigen Stress zu vermeiden.

Fallbeispiel

Zum Veranschaulichen der ayurvedischen Behandlung möchte ich einen Fall aus meiner Praxis vorstellen.

Der Befund ist von einer 35-jährigen Patientin, Journalistin von Beruf. Erstdiagnose MS seit 1992 mit Gangataxie in beiden Beinen. Leichte Feinmotorik-Störungen in den Händen. Das Hauptproblem sind starke Gleichgewichtsstörungen, Angst vor Stürzen, und starke Verstopfungen mit anhaltenden Blähungen.

Anamnese

Die Patientin ist von kleiner zierlicher Statur, reitet seit ihrer Kindheit und ist sehr naturverbunden. Im Alter von 20 trat eine Entzündung der Sehnerven auf, die mit Kortison behandelt wurde. Ansonsten gab es keine weiteren Symptome zu dieser Zeit.

Beruflich war die Patientin sehr ausgelastet, hatte jedoch sehr viel Freude an ihrer Arbeit. 1991 nahm die berufliche und private Belastung zu. Die Patientin führte zu dieser Zeit eine Wochenendehe mit langen Autofahrten und die beruflichen Anforderungen wuchsen. 1992 trat eine Fazialislähmung mit motorischer Schwäche der rechten Hand auf. In der Klinik wurde mittels Kernspintumographie und Liquoruntersuchung die Diagnose MS gestellt. Zunächst behandelten die Ärzte die Symptome der Patientin mit Kortison in Form von Stoßtherapien. 1997 und 1998 folgten drei weitere Krankheitsschübe: Ataxie mit deutlicher Gangunsicherheit kamen hinzu. Infolgedessen wird sie seit 1998 mit Interferon behandelt.

Die Patientin leidet an Schlafstörungen, starken Blähungen, die nicht

abgehen und Verstopfung. Schleimhäute und Haut sind trocken. Sie ernährt sich am Morgen von Müsli mit Früchten und kalter Milch. Mittags gibt es Gemüse, Getreide und Fisch oder Fleisch, abends Vollkornbrot mit Käse und Salat.

Ayurvedische Therapie

Ernährung

- Morgens: warme Breis aus Dinkel, Reis, Haferflocken mit Wasser gekocht mit Gewürzen wie Kardamom, Zimt, Anis und Vanille.
- Mittags: Reis, Mung Dal, Gemüse, Vermeiden von Fisch und Fleisch.
- Abends: Warme Gemüsesuppen, Gemüse oder ein Reis-Mung-Eintopf.

Kräuterempfehlungen

Für vier bis acht Wochen nüchtern täglich einen halben Teelöffel Rizinusöl (*Amapacana*). Kochen mit Ghee, eine Rezeptur aus *Dashamula-Arishta* (Ayurvedisches Kräutergetränk mit Alkohol) täglich dreimal einen Teelöffel, *Churna* aus 2 g *Brahmi*, 2 g *Ashvaganda* und 2 g *Triphala* mit warmer Milch morgens und abends nach der Mahlzeit.

Nach einer Woche hatte die Patientin einmal am Tag Stuhlgang, fühlte sich sehr erleichtert, spürte ein Gefühl von Freude. Sie schlief besser durch und musste nachts nicht mehr auf die Toilette zum Wasserlassen.

Danach begann ich mehr mit der Öltherapie, *Abhyanga* mit *Narayana Taila*, sie selbst gibt sich zweimal wöchentlich Öleinläufe am Abend mit 30 ml warmem Sesamöl. Körperlich

ANZEIGE



Jede Krankheit greift in das Immunsystem ein...
Deshalb Spenglersan Kolloide.

Weitere Informationen: Meckel-Spenglersan GmbH | Postfach 1418 | D-77804 Bühl | www.spenglersan.de

Sprühende Gesundheit!



Balance für die Seele



fühlte sie sich sehr gut, dennoch blieb die Angst vor Stürzen und dadurch auch eine bedingte Tonuserhöhung, was die Ataxie verstärkte. Physiotherapie und Feldenkrais wurden täglich durchgeführt.

Seit März dieses Jahres sind Stuhl und Urinverhalten regelmäßig und normal. Das Rizinusöl konnte die Patientin nach sechs Wochen absetzen. Sie hält sich streng an die ayurvedische Ernährung, um das *Vata-Pitta-Dosha* zu regulieren. Das Gehen ist sicherer, die Gangataxie reduziert und die Libido verbessert. Die Frau gewann an Selbstvertrauen, wurde in ihrem Alltag aktiver und fährt auch wieder längere Strecken mit dem Auto. Unterstützend begann sie mit einer körperorientierten Psychotherapie, welche ihr sehr gut tut.

Sie hat sich für diesen Sommer zu einer zwölf-tägigen *Pancakarma-Kur* angemeldet und möchte dort unter Kontrolle das Interferon ausschleichen. Die ayurvedische Rezeptur nimmt sie weiter, genauso sowie Basti-Einläufe am Abend. Mit dieser Kombination aus Ayurveda, Feldenkrais, Psychotherapie fühlt sie sich sehr aufgefangen und begleitet auf ihrem Weg. Sie bleibt weiterhin regelmäßig in ayurvedischer Behandlung.

Schlussbemerkung

Für mich stehen bei der MS-Erkrankung neben der körperlichen Stärkung und Harmonisierung die geistige Kraft und Positivität im Vordergrund. Oft ist die Prognose besser als die Diagnose selbst. Ayurveda lehrt uns, eine aktive Rolle zu übernehmen, sich selbst wieder in ein Gleichgewicht bringen zu können und somit nicht ein Opfer dieser Krankheit zu werden. Ich möchte an dieser Stelle allen Betroffenen und Kollegen Mut machen, die Erkrankung aus ayurvedischer Sicht zu betrachten, und dieses wertvolle Wissen einzusetzen.

Um Ayurveda richtig einsetzen zu können, ist eine qualifizierte Ausbildung erforderlich. Inzwischen ist es auch in Deutschland möglich, ein Studium in Ayurveda-Medizin zu absolvieren, 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 sowohl Ärzte als auch Heilpraktiker oder andere medizinische Professionals mit Berufserfahrung belegen können.

Mehr Informationen zum Studiengang:

Europäische Akademie für Ayurveda
www.ayurveda-akademie.org/hochschulprogramm
Tel.: (06054) 9131-0



Verfasserin:

Sandra Grünes, Hp
Praxis für Ayurveda Medizin & Naturheilverfahren
Kaiser-Joseph-Str. 183
79098 Freiburg

ANZEIGE

Bitte senden Sie mir kostenlos:

- Muster von metakaveron®N Tropfen (nach AMG §47 Absatz 3/4) – Das homöopathische Anxiolytikum –
- Patientenbroschüre „Stressbewältigung“



Per Fax an: 05041 9440-49

Absender/Praxisstempel

Datum/Unterschrift

metakaveron® N Mischung. **Zusammensetzung:** 10 g (= 10,6 ml) enthalten folgende Wirkstoffe: Argentum nitricum Dil. D5 3,0 g, Mandragora e radice siccata Dil. D6 1,0 g, Piper methysticum e radice siccata Dil. D6 1,0 g (HAB, Vorschrift 4a), Sumbulus moschatus (HAB 34) Dil. D2 2,0 g (HAB, Vorschrift 4a). Sonstige Bestandteile: Ethanol 94% (m/m), gereinigtes Wasser. 1 ml entspricht 37 Tropfen. **Warnhinweis:** Enthält 42,5 Vol.-% Alkohol. Die **Anwendungsgebiete** leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: vegetativ und nervös bedingte Störungen. Hinweis: Bei anhaltenden nervösen Störungen sowie bei allen unklaren oder neu auftretenden Beschwerden, sollte ein Arzt aufgesucht werden. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Alkoholkranken sowie bei Überempfindlichkeit (Allergie) gegen einen der Wirkstoffe oder sonstigen Bestandteile. Bei Kindern unter 12 Jahren sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden. Der Alkoholgehalt ist bei Schwangeren bzw. Stillenden sowie bei Kindern und Patienten mit erhöhtem Risiko aufgrund einer Lebererkrankung oder Epilepsie zu berücksichtigen. **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. **meta Fackler Arzneimittel GmbH**, Philipp-Reis-Str. 3, 31832 Springe, Tel.: 05041 9440-10, Fax: 05041 9440-49, E-Mail: kontakt@metafackler.de, Stand: 04/10, www.metafackler.de.