

Was bringt Ayurveda für die Physiotherapie?

Martin Mittwede

1. Einführung

Ayurveda ist der Name der alten indischen Heilkunde und Lebenskunst, die sich in den letzten 20 Jahren schrittweise auch bei uns in Europa etabliert hat. Wörtlich bedeutet es „das Wissen vom Leben“. Besonders verbreitet sind inzwischen die Ayurveda-Massagen, die in vielen Institutionen und Wellness-Einrichtungen angeboten werden. Weniger bekannt ist die Tatsache, dass es im Ayurveda gerade über manualtherapeutische Verfahren darum geht, die Gesundheit der Patienten wieder herzustellen.

Der Ayurveda betrachtet immer den Menschen als Ganzes und berücksichtigt dabei nicht nur Interaktionen zwischen Psyche und Körper, sondern auch Vernetzungen auf der körperlichen Ebene. Eine lokale Störung ist immer Ausdruck einer Störung des Gesamtsystems, daher werden auch viele Ganzkörperanwendungen in der ayurvedischen Therapie eingesetzt, die auf den ersten Blick

unspezifisch erscheinen, aber letztlich doch sehr spezifisch wirken.

Zur Beschreibung der physiologischen Regulation dienen die drei *Doshas*, die sich von den grundlegenden Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum ableiten. Die Elemente stellen ja auch die Basis der alten griechischen Medizin dar, aus der heraus sich die abendländischen heilkundlichen Traditionen entwickelt haben. Kurz gesagt handelt es sich dabei um:

- *Vata* – das Prinzip der Bewegung – dynamisch
- *Pitta* – das Prinzip der Transformation und des Stoffwechsels – wärmend, feurig
- *Kapha* – das Prinzip der Stabilität und Substanz – verlangsamend, stabilisierend.

Auf der Basis dieser *Doshas* erfolgt in der Regel auch die Diagnostik, so können auch Störungen des Bewegungsapparats nicht nur mechanisch-technisch, sondern auch qualitativ betrachtet werden. Jede einzelne physiotherapeutische Technik könnte unter diesem Blickwinkel neu betrachtet oder auch in Varianten ihrer Ausführung analysiert werden.

Richtige Therapie ist im Ayurveda immer ausgleichend und stärkt darum das Gleichgewicht der physiologischen Regulation. Dafür werden alle Aspekte des Lebensstils und der Ernährung miteinbezogen. So kann z. B. die physiotherapeutische Behandlung eines Gelenkproblems mit entzündlicher Komponente durch passende Empfehlungen des Ayurveda ergänzt und dadurch erfolgreicher gestaltet werden.

Ein wichtiger Aspekt ist auch die Berücksichtigung der individuellen Kon-

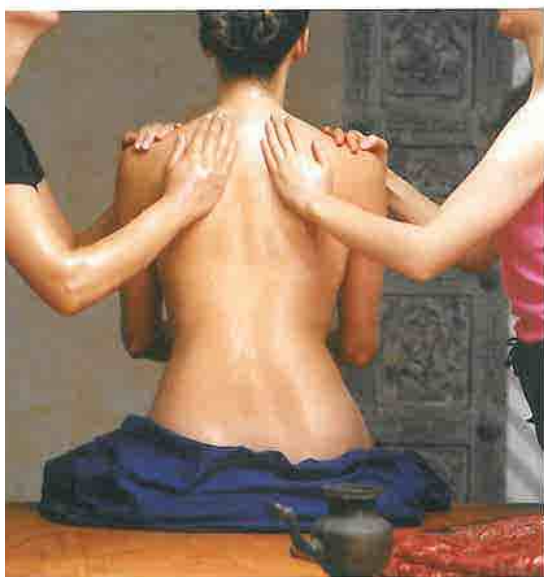
stitution eines Menschen. Für den Ayurveda ist eben nicht jeder Mensch gleich, sondern weist eine besondere Grundkonstitution auf, die ihn durch sein ganzes Leben begleitet. Überwiegt in einer Konstitution beispielsweise *Pitta*, ist dieser Mensch leichter anfällig für Erkrankungen, die ein zu starkes *Pitta* beinhalten, z. B. Entzündungen. Ein von *Vata* bestimmter Mensch neigt eher zu An- und Verspannungen, zu Krämpfen und Schmerzsyndromen. Außerdem ist seine Belastungsfähigkeit geringer.

In der Diagnose wird also nicht nur gefragt: „Welche Symptome sind Anzeichen für welche *Dosha*-Störung?“ Sondern auch: „Wer ist es, der diese Erkrankung jetzt bekommen hat?“ Der Therapieplan wird sich somit immer auf konstitutionelle und aktuelle Aspekte beziehen.

2. Gemeinsamkeiten zwischen Ayurveda und Physiotherapie

Der Ayurveda beruht auf einer sehr genauen Beobachtung des Menschen und seiner Reaktionen und hat die dabei gemachten Erfahrungen systematisiert. Der Ayurveda-Therapeut soll bei Diagnose und Therapie alle seine Sinne einsetzen und in direkten Kontakt mit dem Patienten eintreten – ein Aspekt, der in der modernen, technisch orientierten Medizin immer mehr verloren geht, aber ein essentieller Bestandteil physiotherapeutischen Arbeitens ist.

Die Kunst der spezifischen und gleichzeitig umfassenden, auf Zusammenhänge hin orientierten Wahrnehmung bildet einen essentiellen Bestandteil der ayurvedischen Heilkunde. Daher wird



Ayurvedische Synchronmassage der rechten und linken Körperhälfte

in der Regel eine Vorgehensweise gewählt, die auf die individuelle Situation des Patienten abgestimmt ist.

Im Ayurveda spielt die Manualtherapie eine bedeutende Rolle. Das Besondere dabei ist, dass sie nicht nur bei klassischen Problemen des Bewegungsapparats eingesetzt wird, sondern integrierter Bestandteil der Therapie für die meisten Erkrankungen ist. In der heutigen Zeit hat sich gezeigt, dass die ayurvedischen Therapien speziell bei vielen chronischen Erkrankungen sehr hilfreich sind. Die gezielte Kombination von an sich einfachen Maßnahmen wie Ordnungstherapie, Diät, Massage, Manualtherapie und Wärmeanwendungen vermag in vielen Fällen Linderung und sogar Heilung zu bringen, wo moderne Therapien versagen.

Dies eröffnet auch für verschiedene Methoden der Physiotherapie neue Denkansätze für deren Anwendung innerhalb umfassender Therapiekonzepte. Neben dem spezifischen Effekt ist dabei auch immer an die allgemeine Stärkung und Regeneration, die Aktivierung des Stoffwechsels, die Förderung von Flexibilität und Leistungsfähigkeit, die Verbesserung der Immunantwort u. a. zu denken.

3. Überblick über die ayurvedische Manualtherapie

Als *Bahihparimarjana* werden alle Therapien bezeichnet, die von außen angewendet werden, dazu gehört eine Vielzahl von Verfahren und Techniken: Massagen, lokale Ölanwendungen, Packungen, Abreibungen, Güsse, diaphoretische Verfahren, Manualtherapie an besonderen Punkten und Nervenzentren etc. Bemerkenswert sind insbesondere folgende Verfahren:

Klassische Ölmassagen

Diese haben nicht nur entspannende und lösende Wirkungen, sondern werden insbesondere auch angewendet, um dem Patienten medizinierte Öle zu verabreichen. Dies ist eine Besonderheit



Ayurvedische Ölmassage (*abhyanga*)

des Ayurveda, der davon ausgeht, dass die Haut ein sehr empfängliches Körperorgan ist. Heilsame Kräuter werden nach speziellen Verfahren in Öl eingekocht, so dass ihre Wirkungen auf den Körper übergehen können. Eine spezifisch ayurvedische Ölanwendung ist also in gewissem Sinne immer auch eine Phytotherapie.

Darüber hinaus ist die Verwendung von Wärme und Öl Bestandteil einer therapeutischen Strategie, die einerseits ausleitende und andererseits nährnde Komponenten besitzen kann. Damit sind zwei

grundlegende Ansätze bezeichnet, die das ayurvedische Denken kennzeichnen. Im Kontext der anzustrebenden Balance gibt es immer ein Zuviel oder ein Zuwenig, das über gezielte Maßnahmen ausgeglichen werden muss.

Die sehr spezifischen ayurvedischen Anwendungen sollten nicht mit dem verglichen werden, was heute in der allgemeinen Wellnesspraxis umgesetzt wird. Natürlich kann auch eine solche Anwendung – gut und differenziert ausgeführt – sehr erholsam und entspannend sein, in Einzelfällen sogar eine spezifische heilsame Wirkung entfalten, sie unterscheidet sich aber grundsätzlich von jeglichen therapeutischen Maßnahmen, die auf Basis einer differenzierten Diagnostik eingesetzt werden. In einem therapeutischen Kontext geht es darum, die Wirkungen der einzelnen Öle und Substanzen sowie der angewendeten Techniken genau zu kennen, die Indikationen und Kontraindikationen zu beachten und dadurch möglichst heilsam zu wirken.

Lokale Ölanwendungen

Neben den Rücken- und Fußbehandlungen ist der Kopf sehr bedeutsam. Neben der Kopfmassage gibt es spezielle Behandlungen der Augen und den sehr bekannten Stirnguss, bei dem warmes Öl in einer bestimmten Weise rhythmisch auf die Stirn fließt. Insbesondere das autonome Nervensystem wird da-

TCM in Prävention und Therapie

Theorie und Praxis

Alexander MENG

2011, 271 Seiten, ISBN 978-3-85175-943-3, Euro 36,00, Fr. 47,90 (CH), maudrich, Wien

Das Werk vermittelt Neues über TCM aus erster Hand bzw. direkt aus chinesischen Originalquellen.

Hauptanliegen sind die Integration der TCM in die westliche Medizin unter Berücksichtigung des kulturellen Hintergrundes sowie das Erarbeiten effektiver Vorbeugungs- und Therapiekonzepte mittels Akupunktur, Tuina, Moxibustion, Guasha, Qigong, Taijiquan, Diät, chinesischer Kräutertherapie und Fengshui. ■



durch positiv beeinflusst. Eine andere Therapie ist *Shirobasti*, bei der Öl für eine längere Zeit lokal einwirkt.

Wärmebehandlungen

Obwohl der Ayurveda in einem sehr heißen Klima entstanden ist, wo anscheinend schon genügend Wärme vorhanden ist, spielen die Wärmeanwendungen (*svedana*) eine große Rolle im Ayurveda. Dies beruht auf dem Grundverständnis, dass der Stoffwechsel des Menschen auf einer Balance von anabolen und katabolen Prozessen, von Substanzaufnahme und Ausscheidung beruht. Wärme ermöglicht nicht nur den Ausgleich von Kälte, sondern unterstützt den Körper bei der Ausscheidung, ermöglicht mehr Fließfähigkeit, entspannt Muskeln, verringert Steifheit, Spasmen und Kontraktionen.

Eingesetzt werden Wärmebehandlungen bei Erkrankungen der Atemwege, Otagien, Nacken- und Kopfschmerzen, Problemen des Nerven- und Verdauungssystems u.v.a., insbesondere auch als Vor- und Nachbereitung anderer Therapien.

Eingesetzt werden das Ganzkörperdampfbad, die lokale Wärmepackung oder auch trockene Wärme, die in unterschiedlicher Weise eingesetzt werden kann. Hier kann auch mit warmen Beuteln oder trockenen Pulverabreibungen gearbeitet werden. Auch die nährenden Beutelmassagen (*pindasveda*), bei denen gekochter Reis oder Linsen – kombiniert mit Kräutern und Gewürzen – in einem Stoffbeutel ein-

gesetzt wird, haben eine stark wärmende Komponente.

Indikationen für *Pinda-Sveda* sind Polyneuropathie, Myopathie, Muskeldystrophie, Parese, Paralyse sowie multiple Sklerose, Morbus Parkinson und Poliomyelitis. Kontraindiziert ist diese Methode immer dann, wenn das Substanzprinzip (*Kapha*) bereits sehr stark oder überstark ausgeprägt ist, oder auch, wenn die Haut zu empfindlich oder angegriffen für diese Behandlungsform ist.

Spezifisch ausgewählte Kräuter wie *Withania somnifera* (*Ashvagandha*) oder *Sida cordifolia* (*Bala*) werden in Milch eingekocht. Der Reis oder die Linsen werden, nachdem sie weichgekocht worden sind, in ein Baumwolltuch gegeben und zu einem Beutel geformt. Dieser Beutel wird während der Behandlung immer wieder in die Kräutermilch eingetaucht; denn es geht darum, dass die warme Flüssigkeit auf den ganzen Körper aufgebracht wird.

4. Qualifiziert mit Ayurveda arbeiten

Um all diese Methoden des Ayurveda richtig umsetzen zu können, ist eine qualifizierte Ausbildung erforderlich. Dazu dienen Fachkurse und Ausbildungen für therapeutische Professionals. Inzwischen ist es auch in Deutschland möglich, ein Studium in Ayurveda-Medizin durchzuführen, 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 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.

Mehr Informationen zum Studiengang:
Europäische Akademie für Ayurveda
www.ayurveda-akademie.org/hochschulprogramm
Tel.: 06054-9131-0

5. Perspektiven

Die Physiotherapie besitzt auch in der europäischen Kultur sehr alte Wurzeln. Manche Therapieansätze wurden bereits von HIPPOKRATES beschrieben, daher erscheint es nur folgerichtig, dass sich die Physiotherapie weiterhin eigenständig emanzipiert und damit auch Themen aufgreift, die über die heute üblichen Indikationen der Physiotherapie hinausreichen.

Eine Sicht des Menschen, die den organischen Zusammenhang aller Lebensäußerungen betrachtet und auch die psychosomatischen Dimensionen im Blick behält, muss eigentlich physiotherapeutische Verfahren als ein zentrales Element umfassender Therapiekonzepte betrachten. Dass dies im Rahmen des Kostendrucks im Gesundheitswesen nicht leicht umsetzbar ist, zeigt sich deutlich in vielen Bereichen.

Gerade deshalb ist es wichtig, sich mit neuen Themenbereichen aktiv auseinanderzusetzen und diese ggf. in die eigene Praxis zu integrieren. Der Ayur-



Nährende Beutelmassage (*pindasveda*)

veda beginnt auf qualifizierter Ebene erst jetzt seine Entwicklung in Europa, erste Forschungsprojekte laufen an Kliniken und die Ausbildung wurde in den letzten Jahren zunehmend professionalisiert. Über Kooperationen mit ayurvedisch geschulten Ärzten oder anderen Therapeuten lassen sich viele ayurvedische Therapien auch ambulant umsetzen. Dies kann eine sinnvolle und die Physiotherapie von innen her bereichernde Aufgabe sein.

Literatur:

Caraka Samhita. Engl. Übersetzung von SHARMA, P. V. (1981). Varanasi: Chaukhambha Orientalia

GUPTA, S. N.; STAPELFELDT, E. (2009): Praxis Ayurveda-Medizin. Stuttgart: Haug

MITTWEDE, M. (1997): Ayurveda – Von den Wurzeln zur Medizin heute. Heidelberg: Haug

Über den Autor:

Prof. Dr. Martin Mittwede studierte Indologie und Religionswissenschaften; Durchführung eines interdisziplinären Forschungsprojekts der DFG über Ayurveda-Medizin; Habilitation an der Universität Frankfurt am Main. Er verfügt über langjährige Erfahrungen in der ärztlichen Fortbildung und entwickelte ein ernährungsmedizinisches Curriculum. Aktuell ist er als Studienleiter des Master-Studiengangs Ayurveda-Medizin an der Europäischen Akademie für Ayurveda tätig.

WOLZ-GOTTWALD, E. (1991): Heilung aus der Ganzheit. Ayurveda als Philosophie in der Praxis. Gladenbach: Hinder & Deelmann

Internet:

BRATTINGER, Petra: Ayurveda-Massagen für innere Balance. http://www.ayurveda-akademie.org/fileadmin/user_upload/PDFs/Artikel/Winterdepression_PB.pdf

BACHMAIER, Karin: Das Marma-Nadi-System für Fitness und Gesundheit. http://www.ayurveda-akademie.org/fileadmin/user_upload/PDFs/Artikel/artmarmabachmaier.pdf

Der Autor:

Prof. Dr. Martin Mittwede
Forsthausstr. 6
36381 Birstein
martin.mittwede@ayurveda-akademie.org

Stichworte:

- Ayurvedische Manualtherapie
- Grundkonstitution
- Physiologische Regulation