

Heike Seegebarth

Der See der erstarrten Tränen

Die Behandlung rheumatischer Erkrankungen im Ayurveda

Jede Erkrankung hat Ursachen, wenn auch sehr unterschiedliche: Sie kann durch unsere Ernährung (wir bestehen aus dem, was wir essen, oder besser: was wir verdauen können), durch unsere Handlungen oder durch die Psyche entstehen. Wenn man eine vollständige Heilung will, das heißt Gesundheit von Leib und Seele und Geist, dann ist es unerlässlich, auch die Erkrankung von ihrer psychischen Seite zu betrachten. Nur so kann die Entstehung der Erkrankung vollständig enturzelt werden und sich nicht nach einiger Zeit einen anderen Weg suchen.

Oftmals kann Rheuma auf ein akutes Trauma physisch oder psychischen Ursprungs zurückgeführt werden („Rheuma, der See der erstarrten Tränen“). Ayurveda beschreibt noch weitere Ursachen. Eine chronische Erkrankung entsteht demnach nicht durch eine einmalige „Verfehlung“, sondern durch gewohnheitsmäßige, über Jahre anhaltende, sich täglich wiederholende, krankmachende Faktoren.

Es existieren drei alte ayurvedische Texte, die vor Jahrtausenden entstanden sind. In diesem Artikel beziehe ich mich bei der Auflistung der Ursachen, Vorzeichen, Symptome und Klassifizierung der unterschiedlichen Typen der rheumatischen Erkrankung auf das jüngste Werk: Ashtangha Hridayam, Entstehung 600 n. Chr. (Chowkhamba Press, Varanasi, Indien, Übersetzung ins Englische von Prof. K.R. Srikantha Murthy).

Rheuma aus ayurvedischer Sicht

Ayurveda sieht drei Funktionsprinzipien für die Gesundheit im Körper verantwortlich:

Vata steht für Bewegung und Transport, Pitta für den Stoffwechsel und die Umwandlungsprozesse und Kapha für den Körperaufbau und die Stabilität. Wenn eine dieser Funktionen aus dem Gleichgewicht gerät, das heißt vermehrt, reduziert oder gestört wird, dann kommt es zu einer Erkrankung.

Der Begriff Rheuma stammt aus dem Griechischen und bedeutet Fließen. Die Griechen gründeten ihr Verständnis von Rheumatismus auf im Körper umher fließenden Stoffen. Auch das ayurvedische Verständnis von Rheuma lässt sich mit diesem Begriff erklären: Die Beschwerden sind im Körper in Bewegung. Es kommt zu Schmerzen, die fließend, reißend oder ziehend sein können (Hauptsymptom von Vata).

Jede rheumatische Erkrankung ist eine Vata-Erkrankung, das heißt zuviel Vata ist vorhanden und muss reduziert werden. Die Erkrankung kann jedoch unterschiedliche

Untertypen **haben**¹ (weitere Ausführungen siehe weiter unten).

Wenn Vata aus dem Gleichgewicht gerät, hat das auch einen Einfluss auf Pitta und Kapha. Der Ayurveda-Therapeut muss auch die beiden anderen Funktionsprinzipien in einer ganzheitlichen Therapie mitbehandeln.

Vata Rakta – eine Erkrankung des Knochengewebes und des Blutes

Vata Rakta bedeutet beispielsweise, dass eine Störung von Vata im Gewebe Blut (Rakta) vorhanden ist. Charakteristisches Merkmal ist ein entzündlicher Prozess mit starken Schmerzen. Wenn Vata erhöht wird, bewegt sich alles in die falsche Richtung. Das kann Verstopfung, Blähungen und bei der Frau Menstruationsbeschwerden zur Folge haben.

Bevor es jedoch zu einer manifesten rheumatischen Erkrankung kommt, ist Vata schon über einen langen Zeitraum gestört bzw. erhöht, bedingt durch ungesunde Ernährung (bzw. unzureichende Verdauung), falsches Verhalten oder psychische Probleme (siehe oben).

Aber – nicht jede Person entwickelt rheumatische Beschwerden. Es gibt zwar konstitutionelle Dispositionen, die die Entstehung einer rheumatischen Erkrankung begünstigen, das heißt aber nicht, dass diese zwangsweise ausbricht. Die Personengruppe, die anfälliger ist, umfasst sehr emp-

HEIKE SEEGBARTH



ist Heilpraktikerin und seit 1997 in eigener Ayurveda-Praxis in Nürnberg niedergelassen, wo sie schwerpunktmäßig den traditionellen Ayurveda anwendet. Ihr Ayurveda-Studium absolvierte sie in Indien an der Universität in Coimbatore, Tamil Nadu und lernte bei den Vaidyas (Traditionelle Ayurveda-Ärzte). Seit neun Jahren hält sie Seminare und bietet Ausbildungen zum Thema Ayurveda in Europa an.

findliche Menschen und Personen, die sich wenig **bewegen**² (auch im Freien).

Gerade dann, wenn man von einer genetisch bedingten Disposition weiß, ist es möglich, vorbeugend so viel zu tun, dass die Erkrankung gar nicht erst entsteht. Vorbeugung wird im Ayurveda besonders groß geschrieben. Wenn bereits bei den ersten Vorzeichen einer Erkrankung etwas verändert wird, ist die Prognose am besten. Es muss nicht abgewartet werden, bis etwa der Rheumafaktor, der CRP-Wert oder die Blutsenkungsgeschwindigkeit erhöht sind. Es sollte dann auf entsprechende Ernährung, Verdauung, Lebensführung und psychisches Gleichgewicht geachtet werden.

¹ Der Pitta-Untertyp entwickelt beispielsweise entzündliche Gelenke, die sich heiß anfühlen. Eine Person mit diesem Untertyp braucht im Gegensatz zum Kapha-Untertyp, dem Wärme immer gut tut, eine andere Behandlung, nämlich eher kühlende Maßnahmen – aber trotzdem keine Kälteanwendungen, wie sie unter anderem teilweise in der Schulmedizin gebraucht werden. Diese sind zwar im Moment angenehm, hindern die Erkrankung aber nicht daran fortzuschreiten.

² Die Erkrankung beginnt normalerweise an den Beinen. In der alten Schrift wird beschrieben, dass vor allem Menschen, die ihre Beine während des Reitens auf einem Tier herunterhängen lassen, rheumatische Erscheinungen ausbilden. Das heißt die Person bewegt sich vorwärts, ohne ihre Beine zu bewegen. Auf die heutige Zeit übertragen ist das jemand, der sich in einem Fahrzeug vorwärts bewegt, ohne die Beine dabei zu benutzen. Daher existiert im Ayurveda eine weitere Bezeichnung für diese Erkrankung: Adhyaroga, übersetzt aus dem Sanskrit: „die Erkrankung der Könige“, da nach einem opulenten Essen die Könige in einer Sänfte getragen wurden. Heutzutage wäre es jemand, der gewohnheitsmäßig schweres Essen zu sich nimmt und danach weite Strecken mit dem Auto, Bus, Zug oder Flugzeug zurücklegt.

„Vorbeugung ist besser als Heilung“ –
und vor allem einfacher! **Ashtanga
Hridayam, Nidana Sthana (Diagnose
von Erkrankungen) 16. Kapitel:
Vatasonita Nidanam**

Wann beginnt die Erkrankung?

Sicherlich nicht erst in dem Moment, in dem Rheuma diagnostiziert wurde. Fast alle Menschen haben vor ihrer Diagnose schon jahrelang wandernde (Gelenk-)Beschwerden, sind vielleicht auch schon ohne Ergebnis von einem Arzt zum anderen gegangen – der Schmerz, das Warnsignal des Körpers, war jedoch da („Nimm' ein bisschen Rücksicht auf mich, tu' etwas für mich.“). Ein anderes Aufmerksamkeitssignal des Körpers ist die (Gelenk-)Schwellung, somit versucht er die Beweglichkeit / Bewegung einzuschränken. Wird das Gelenk, z. B. das Knie, nun punktiert, wird nur das Symptom beseitigt, aber nicht nach der wirklichen Ursache gesucht.

Auslöser rheumatischer Erkrankungen

- Einnahme von Nahrungsmitteln, die zu einem brennenden Gefühl während der Verdauung führen
- Unverträgliche Nahrungsmittelkombinationen (z. B. Milch und Fisch)
- Nahrungsmittel, die zu einer Verunreinigung des Blutes führen (z. B. viele Pilze oder Joghurt)
- Zuviel Schlaf
- Nicht ausreichender Schlaf, Schlafstörungen
- Sexuelle Probleme
- Trauma, durch Unfall oder auch psychisch
- Nie Entgiftungs- oder Entschlackungsbehandlungen gemacht zu haben
- Sich häufig einer kalten Brise aussetzen

Vorzeichen

Alle Vorzeichen kommen und gehen, sie sind teilweise denen der Psoriasis (Kushta) ähnlich. Erst später nimmt die Erkrankung einen anderen Verlauf:

- Schwäche
- Jucken
- Schlechte Wundheilung
- Pochender Schmerz
- Zerspaltender Schmerz, kommend und gehend in Vorderbein, Wade, Oberschenkel, Hüfte, Schulter, Hand und anderen Gelenken im Körper
- Gefühl der Schwere in den Gliedern
- Verlust des Tastsinns, Sensibilitätsstörungen
- Zwar wäre dieser Zeitpunkt der beste, um die Erkrankung zu behandeln, da der Patient in diesem Stadium bereits Beschwerden spürt. Jedoch ist organisch und im Blutbild noch keine Veränderung nachweisbar. Sollten nun das gleiche

Verhalten, dieselbe Ernährung und psychische Grundstruktur beibehalten werden, dann verstärken sich die Vorzeichen und entwickeln sich zu manifesten Symptomen.

Symptome

Symptome sind deutlich wahrnehmbar, sie nehmen Form an, sind nicht so verschwommen wie die ersten Vorzeichen.

- Der Schmerz und die anderen genannten Symptome verfestigen sich in den Füßen, manchmal auch in den Händen. Als nächstes verteilen sie sich im ganzen Körper, wie „das Gift bei einem Rattenbiss“, das heißt langsam und stetig über einen langen Zeitraum.
- Akutes Stadium, *uttana* (erhöht): Jucke der Haut, verschiedene Arten von Schmerz und Verfärbungen (kupferfarben, grau oder rot). Starkes brennendes Gefühl und Hitze.
- Übergang in das *gambhira*-Stadium: Schwellungen, vorangehend starke Schmerzen. *Vata* verteilt sich in den Gelenken, dem Knochen und Knochenmark und führt dort zu schneidenden Schmerzen und Deformationen der Knochen und Gelenke.
- Nach der Ausbreitung im ganzen Körper wird die Person auf einem oder beiden Beinen „lahm“.

Auch andere, von Rheuma scheinbar unabhängige Krankheitssymptome können damit zusammenhängen: Störungen im Verdauungstrakt in Form von Blähungen und Verstopfung oder unverdaute Essensreste im Stuhl. Weitere scheinbar unbedeutende Symptome können trockene Haut, kalte Hände oder kalte Füße sein.

Untertypen der rheumatischen Erkrankungen

Rheumatische Krankheiten sind dadurch charakterisiert, dass in einem Teil des Muskel- und Skelettsystems Schmerzen und Steifheit überwiegen. Dies ist entweder auf entzündliche, stoffwechselbedingte oder degenerative Prozesse zurückzuführen.

Obwohl die Haupterkrankung immer dem Funktionsprinzip *Vata* zuzuordnen ist und sowohl die Ernährung als auch das Verhalten folglich immer *Vata* reduzierend sein sollten³, gibt es doch verschiedene „Untertypen“ der rheumatischen Erkrankungen, die entsprechend unterschiedlich behandelt werden müssen (siehe Kasten).

Der Therapeut muss den „Untertyp“ erkennen und entsprechende Heilmittel und Behandlungen auswählen. Der Untertyp kann sich während der Behandlung verändern,

³ Da *Vata* kalte und trockene Eigenschaften hat, sollte zum Beispiel das Essen eher warm und mit viel Soße (Feuchtigkeit) zubereitet sein. Ein ruhiges Verhalten und Regelmäßigkeit im Lebensstil sind heilsam.

und wenn dies geschieht, so muss auch die Therapie angepasst werden. Je nach Jahreszeit können sich die rheumatischen Beschwerden verändern. Auch dies stellt einen wichtigen Faktor in der Behandlung dar.

Die verschiedenen Untertypen der rheumatischen Erkrankungen

- **Reine *Vata* Form:** Hierzu zählen die degenerativen Krankheiten wie Osteoarthritis, Spondylose und Morbus Raynaud. Schmerz steht im Vordergrund, auch Pochen und Stechen. Sehnen und Bänder verkürzen sich in den Finger- oder Zehengelenken, trockene Schwellungen, starke Schmerzen in den Gelenken. Abneigung gegen Kälte. Kälte führt zu Steifheit, Zittern, Gefühlsverlust und anderen Unannehmlichkeiten. Vermehren der Schmerzen während der „*Vata*-Zeit“ (*Vata*-Jahreszeit: Herbst, *Vata*-Tageszeiten sind zwischen 2.00 und 6.00 Uhr und zwischen 14.00 und 18.00 Uhr).
- **Rakta, Blut steht im Vordergrund:** Hierzu gehört die Psoriatische Arthritis. Schwellungen mit sehr starken Schmerzen und Stechen. Kupferfarbene Hautverfärbungen. Kribbeln bis hin zu leichtem Brennen. Weder ölige noch trockene Substanzen bringen Erleichterung. Einhergehend sind Jucken und eventuell Absonderungen.
- ***Pitta*-Untertyp:** Entzündliche Krankheiten des Bindegewebes beinhalten rheumatische Arthritis und andere Arten von entzündlicher und infektiöser Arthritis. Ein Beispiel hierfür ist der systematische Lupus erythematoses. Auch andere Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Poliomyelitis gehören dazu. Beschrieben werden Symptome wie: brennendes Gefühl am ganzen Körper, Wahnvorstellungen, Schwitzen, Ohnmacht, Durst, Berührungsempfindlichkeit, Schmerz, Röte, Schwellung, Geschwürbildung und große Hitze.
- ***Kapha*-Untertyp:** Diese metabolischen (stoffwechselbedingten) Krankheiten sind durch Ablagerungen wie bei Gicht und Chondrokalzinose charakterisiert. Auch Arthrose gehört hier dazu. Die Symptome sind: Inaktivität, Schwere, Gefühlsverlust, die Haut ist eher ölig und kalt. Es kann zu stärkeren Wasseransammlungen und Schwellungen kommen. Des Weiteren können Schmerzen und schwaches Jucken auftreten.

Die Therapie rheumatischer Erkrankungen

Im Ayurveda existieren zwei Formen der Behandlung:

- Wenn die Erkrankung erst seit kurzer Zeit besteht oder einen weniger schweren

Verlauf zeigt, reicht es aus, die ursächlichen Faktoren (Ernährung, Verhalten und Psyche) zu verändern und einfache pflanzliche Präparate zur Unterstützung zu geben.

- Ist die Erkrankung schwerer, bedarf es einer gezielten Reinigungsbehandlung, dem Panchakarma. Die Präparate, die während dieser Behandlung angewendet werden, sind veränderlich, je nachdem, welche Krankheitssymptome im Vordergrund stehen.

Die drei Schritte der Panchakarma-Behandlung

„Es gibt keine bessere Behandlung für Vatarakta als eine Reinigungsbehandlung mit Einläufen“ (Ashtanga Hrdayam, Chikitsa Sthana (Behandlungskapitel) 21, 14). Dies gilt besonders dann, wenn die Erkrankung mit Schmerzen im Darm, den Oberschenkeln, Gelenken, Knochen oder / und im Unterleib einhergeht.

1. Als erstes werden Kräuterabkochungen (Kashaya) oder fermentierte Kräuterabkochungen (Arishta) innerlich gegeben, um die Schlackenstoffe (Ama) im Körper zu reduzieren.
2. Dann folgt in der nächsten Stufe, die weitere Vorbereitung auf die Reinigung. Hierzu werden ayurvedische Massagen, die auf den Untertyp abgestimmt sind, durchgeführt – täglich jedoch die gleiche Art der Massage: Abhyanga (einfache sanfte Ölmassagen), Kaya seka (Öl wird über den Körper gegossen, da selbst die Hände zu viel Hitze geben) oder Upa-naha (kräftige Massage mit Kräuterpulvern in Beuteln). Durch die innere Einnahme von Präparaten (wie in Punkt 1) und die Massage, die an fünf bis 28 aufeinander folgenden Tagen durchgeführt wird, wird das Ama (Schlackenstoffe, Toxine) wieder mobilisiert und dorthin zurückgebracht, wo es hergekommen ist: zum Verdauungstrakt. Wenn es dort angekommen ist, ist der richtige Zeitpunkt für die Ausleitung gekommen. Dies stellt die Hauptbehandlung dar – alle anderen beschriebenen Maßnahmen stellen Vor- bzw. Nachbehandlungen dar. Welche Reinigung durchgeführt wird, wird nach dem Untertyp ausgewählt: Entweder Virechana (therapeutisches Abführen), Rakta Moksha (Aderlass, dazu gehören auch Blutegel) oder Vastis. Meistens werden Vastis (Einläufe mit Öl, Kräuterabkochung, mit Heilpräparaten versehene Milch...) gegeben.
3. Die Nachbehandlung erfolgt mit individuell ausgewählten immunstärkenden Nahrungsergänzungsmitteln. Nach der Reinigung können diese aufbauenden Präparate in die Tiefe dringen und vorbeugend an den Schwachstellen wirken. Es sollte eine regelmäßige Selbsteinölung mit ayurvedischen Ölen, die mit unterschiedlichen Heilpflanzen aufbereitet sind, durchgeführt werden.

Die wichtigsten Heilpflanzen, die bei Vata Rakta angewendet werden, sind Guduchi (*Tinospora cordifolia*) und der Galgant, der in Sanskrit Rasna (*Alpinia Galanga*) heißt. Auch Weihrauch (*Olibanum*) kann ein Bestandteil eines Präparats sein. Jedoch sind die Mittel, die angewendet werden, von Mensch zu Mensch unterschiedlich und individuell abgestimmt, da im Ayurveda immer das Individuum betrachtet wird (Welche Krankheitssymptome, auch sonstige, die nicht dem Rheuma zuzuordnen sind?) Wichtig ist weiterhin, in welchem Medium die Pflanzen zu welchem Behandlungszeitpunkt gegeben werden. Es ist demnach keine ayurvedische Behandlung, wenn allen Rheumatikern Weihrauch über mehrere Monate oder Jahre verabreicht wird.

Fallbeispiel: Patientin, 62 Jahre

- Beschwerden durch rheumatische Arthritis seit sechs Jahren, betroffene Gelenke: erst linker Fuß, linkes Knie und beide Hüften. Jetzt fast alle Gelenke
- Verstopfung seit mindestens 30 Jahren, eigentlich schon als Kind Probleme damit
- Vor 15 Jahren OP Hysterektomie, Totalektomie der Gebärmutter, wegen eines großen Myoms
- Fünf Jahre später starke Rückenschmerzen im Lumbalbereich, manchmal ausstrahlende Schmerzen in das linke Bein (Ayurveda: Ist die Gebärmutter entfernt worden, ist mehr Raum für Luft, also für Vata. Es kann sich nun ungehindert vermehren und ansammeln und zu starken Rückenschmerzen führen).
- Menstruation: sie hatte früher immer sehr starke Beschwerden
- Schlaf: wacht um 4.00 Uhr früh auf und braucht dann eine Stunde, um wieder einzuschlafen (Vata-Tageszeit)

Nach der Diagnosestellung folgte eine Ernährungsberatung: Vata provozierendes Verhalten sollte vermieden werden. (Ein unregelmäßiger Lebensstil, häufiges Auslassen von Mahlzeiten, während des Essens noch tausend andere Dinge gleichzeitig machen, das Essen in Hast hinunterschlingen, da man mit den Gedanken schon ganz wo anders ist, auch regelmäßig zu schweres Essen, das nicht verdaut werden kann, führt zu erhöhtem Vata.)

Einhergehend konnte mit der ersten Phase einer Panchakarma-Behandlung begonnen werden. Die Einnahme von Heilpflanzen erstreckte sich über vier Wochen. Danach waren ihr Stuhlgang und die Verdauungskraft (keine Blähungen mehr) so gut „wie noch nie in ihrem Leben“.

Nach der ersten Panchakarmakur (5 Tage): Schlaf meistens sehr gut, manchmal kurz aufgewacht, zur Toilette gegangen und wieder eingeschlafen. Rückenschmerzen manchmal noch vorhanden. Gelenkbe-

schwerden besser, der Schmerz fühlt sich dumpfer an.

Nach der zweiten Panchakarmakur (5 Tage): Nur noch selten Schmerzen, eher bei Wetterumschwung und nach übermäßiger Anstrengung.

Eine dritte Panchakarmakur steht noch aus, auch wenn die Patientin momentan weitestgehend beschwerdefrei ist, ist es notwendig, sie durchzuführen.

Schlussbemerkung

Wenn ein Dosha bei Vata Rakta überwiegt oder der Beginn der Beschwerden erst kurz zurückliegt, ist eine rheumatische Erkrankung vollkommen heilbar. Ayurveda ist zwar keine Wundermedizin, aber gerade bei rheumatischen Erkrankungen sehr effektiv⁴. In den meisten Fällen sind die Symptome fast vollständig zu beseitigen. Damit die Therapie Erfolg hat, erfordert sie jedoch eine langfristige gute Zusammenarbeit zwischen Patient und Therapeut. Dies bedarf Geduld und Durchhaltevermögen auf beiden Seiten.

Eine Panchakarma-Kur (fünf bis 28 Tage) sollte insgesamt drei Mal im Abstand von einem Jahr durchgeführt werden. Da man den Körper nicht als getrennte Einheit von seiner Psyche verstehen kann, findet während einer Reinigungsbehandlung auf körperlicher Ebene auch eine Bewegung auf der psychischen Ebene statt.



Anschrift der Autorin:

Heike Seegebarth
Ayurveda- Praxis
Raiffeisenstr. 23
D-90427 Nürnberg

Tel.: 0911 / 222 699
Fax: 0911 / 321 88 88
info@traditionelles-ayurveda.de
www.traditionelles-ayurveda.de

Hinweis der Redaktion:

Weitere Informationen zum Thema Ayurveda finden Sie im Internet unter www.ayurveda-portal.de

⁴ In Indien ist es Normalität, dass rheumatische Patienten von den schulmedizinischen Ärzten an Ayurveda-Kliniken überwiesen werden.