

Ayurveda

Journal für ein gesünderes Leben

Jugendliche in der Pubertät

Berg- und Talfahrt der Lebensenergien

Weitere Themen:



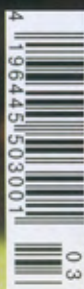
Ayurveda Resorts



Individuelle Kräuterrezepte



Rezept: Pakoras mit Chutney



Ayurveda und Physiotherapie - ein Konsens

Physiotherapie eingebettet in ein ayurvedisches Konzept

von Dr. Gerd-Steffen Bigus

Wie oft werden für die Absolvierung der häuslichen Physiotherapie oder Krankengymnastik in Eile, neben oder während der Arbeit gerade mal schnell die 30 Minuten bereitgestellt, um von der Liege kletternd sich den häuslichen oder beruflichen Pflichten zu widmen. Dabei können in diesen 20-30 minütigen Sitzungen nur die lokalen und mehr oder weniger stark schmerzenden Regionen behandelt werden. Zeit für eine aktuelle Funktionsanalyse, die Vor- und Nachbereitung des Gewebes mit Stimulation der Durchblutung und Verbesserung des Lymphabflusses, ganz zu schweigen von einer regulativen Beeinflussung gestörter Organfunktionen im Segment oder von Verkettungen, bleibt meist nicht.

Unser Ärzteteam widmet sich daher mit einer Einbettung gezielter und individueller krankengymnastischer Maßnahmen in ein grundlegendes ayurvedisches Therapiekonzept einem weitverbreiteten Gesundheitsproblem unserer Zeit - dem Rückenschmerz - mit der ayurvedischen Zielstellung: „Gesundheit beim Gesunden zu vertiefen und Krankheit beim Leidenden zu heilen“ (Caraka Samhita)

Jenseits einer ayurvedischen Tagesroutine und vieler Ursachen der zivilisierten Lebensweise, insbesondere der vata-organisierten Einschränkung und Reduzierung der allgemeinen Vitalität und Beweglichkeit, schlichtweg gesagt dem Bewegungsmangel, und andererseits dem stressbedingten Leistungsdruck stellen Schmerzen ein weit verbreitetes und folgerichtiges Problem des Organismus auf diese vata-störenden Reize dar. Diese Dysbalance zwischen Spannung und Entspannung als Verletzung rhythmischer Funktionsprinzipien bedingt eine Störung der Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Schmerz - ein komplexes Thema

Schmerzen sind in der Regel eine zentralnervös ausgelöste Schutzreaktion des Körpers oder

einzelner Körperteile. Sie können im Rahmen einer durch Vata stimulierten Lebensweise als Überlastungsfolge entstehen. Sie können aber auch Ausdruck einer lokalen oder überregionalen entzündlichen Reaktion (Pitta) sein. Gestörte Verdauungsabläufe führen nicht selten im Rahmen einer segmentalen Reaktion zu schmerzhaften muskulären Veränderungen.

Aber auch bereits abgeschlossene strukturelle Veränderungen von Geweben, z.B. Vertebralgelenksarthrosen (Kapha) mit mehr oder weniger starken Bewegungseinschränkungen sind mögliche Ursachen für Schmerzzustände. In jedem Falle sind Haltung und Beweglichkeit und damit die Vitalität eindringlich gestört. Die therapeutischen Ansätze unterscheiden sich jedoch je nach Ursache.

Die Folge solcher gestörter Funktionsprinzipien sind schmerzauslösende biochemische Regulationen und Reaktionen im Gewebe. Hierdurch entsteht eine entsprechende Schonhaltung, die eine Veränderung der muskulären Balance zur Folge hat. Muskuläre und ligamentäre Strukturen verkürzen sich und haben somit einen eingeschränkten Stoffwechsel.

Eine solche Haltungsveränderung oder auch muskuläre Dysbalance ist aufgrund der Schmerzsituation häufig nicht sofort durch aktive Bewegungstherapien, wie zum Beispiel Medizinische Trainingstherapien oder Yoga, ohne Verschlechterung oder Manifestation der muskulären Dysbalance behandelbar. In der Regel bedarf es erst eines Einsatzes passiver und gezielter krankengymnastischer Behandlungsmethoden zur Behebung dieser muskulären Dysbalance. Des weiteren bildet der

Schmerzpatient auf Grund der meist sehr langen Schmerzanamnese und Schmerzsymptomatik nicht nur die beschriebene Schonhaltung, sondern auch mentale Blockaden gegen „aktive Bewegungstherapien“ aus.

Passive und aktive Therapie

Unter Würdigung dieser pathophysiologischen Umstände zielt eine Kombination des multimodalen ayurvedischen Therapieansatzes mit dem Einsatz gezielter, aber dennoch ganzheitlicher krankengymnastischer Maßnahmen auf eine Beeinflussung veränderter biochemischer Regulationsabläufe in den gestörten Strukturen und deren Verkettungen ab. Somit werden alle Ebenen von Stoffwechsel, Körperwahrnehmung, Bewegungskoordination, Körperstruktur und -haltung auf physischer und psychischer Ebene auf der Grundlage des ayurvedischen Prinzips der Einheit von Körper, Geist und Seele miteinander verbunden. Die Erklärungen für die höhere Wirksamkeit dieser Vernetzung lassen sich in der doshagerechten Einflussnahme auf die zellulären und intrazellulären Stoffwechselvorgänge finden.





Ayurveda beschreibt eine Vata-Störung auf der Grundlage einer gestörten Lebensrhythmik mit dem psychischen Korrelat der Angststörung als Verlust der Vitalität und Körperhaltung. Hingegen haben Demotivation und Depression der Kapha-Störung den Ausdruck in einer psychischen und physischen Immobilisation. Die daraus resultierende Zunahme geweblicher Strukturen und einer zwangsläufigen Anhäufung von Ama führt dann unter schlechteren Stoffwechselbedingungen zu einer weiteren Zunahme der Belastung dieser Strukturen sowie einer weiteren Inaktivierung und Demotivierung. Bewegungsstörungen, muskulärer Verfall sind progredient, wenn diese Fehlregulation nicht durchbrochen wird.

Die Einordnung gezielter krankengymnastischer Maßnahmen in ein multidimensionales ayurvedisches Behandlungskonzept basiert nicht nur, wie sonst üblich, auf der Funktionsanalyse des muskulären oder Bewegungssystems, sondern geht entsprechend des ganzheitlichen Ansatzes des Ayurveda weit über dieses Maß hinaus, bezieht die gesamte Störung der Lebensenergie nach ayurvedischen Kriterien mit in die Behandlung ein. Von besonderer und nicht zu unterschätzender Bedeutung ist die Gestaltung der Therapie gemäß dem therapeutischen Grundsatz im Ayurveda: *Die Therapie der Doshastörung geschieht mit dem Gegensätzlichen*. So gliedert sich z.B. die passive, mobilisierende Krankengymnastik eines vatabedingten Schmerzsyndroms in die Ruhe, Regelmäßigkeit und das „Entspanntsein“ der ayurvedischen Tagesroutine, die Wärme, Schwere und Wohligkeit der Ölbehandlung und die Leichtigkeit der angebotenen Kost sowie der gezielten Unterstützung des schwachen Agnis ein.

Besonderen Wert genießt im Behandlungszeitraum die Harmonisierung der Verdauungsenergie Agni und die Anpassung der Ernährung an den jeweiligen Dasha. Dabei spielen die Rhythmik der Mahlzeiten, eine leichte Verdaulichkeit durch gedünstete oder blanchierte Nahrungsmittelzubereitung sowie ein stark reduzierter Eiweiß- und Fettanteil eine entscheidende Rolle. Eine vegetarische, basische Kost belastet die Pufferkapazität des Körpers nicht, so dass diese

für die maximal möglichen Entgiftungsprozesse im gestörten Gewebe unter Ausgleich des pH-Wertes zur Verfügung steht.

Individuelle Anpassung

Von entscheidender Bedeutung ist in diesem multimodalen Konzept die Anpassung der Qualität und Intensität der Behandlung an den individuellen energetischen und lokalen Zustand bzw. Schmerzcharakter. Eine sehr gute optimierende Möglichkeit bietet Ayurveda in den möglichen vor- bzw. nachbereitenden Therapien. Die Stoffwechselbeeinflussung geschieht durch lokale, die regionale Durchblutung verbessernde und gleichzeitig lymphentlastende bzw. detoxikierende Maßnahmen wie Lepana, Pichu oder Pinda-Svedana, dies bietet die Möglichkeit, trotz schmerzfernen Arbeitens grundlegend in die Störung einzugreifen. Die erreichte Tonussenkung der betroffenen Muskulatur kommt dem anschließenden krankengymnastischen Arbeiten sehr zu nutze. Andererseits kann eine sich an die krankengymnastische Therapie anschließende lokale ayurvedische Behandlung die Ausscheidung saurer Stoffwechselprodukte und die Entgiftung der betroffenen Region beschleunigen.

Schmerzreduktion und eine Wiederherstellung der muskulären Balance sind unabdingbare Voraussetzung für einen Übergang zu einer haltungs- und bewegungsmusterändernden aktiven Therapie (z.B. Yoga). Ganz entscheidend ist, die einzelnen Schritte genau zu dosieren und den richtigen Zeitpunkt ihres Einsatzes zu wählen, um eine erneute schmerzbedingte muskuläre Verkürzung der gestörten Muskulatur durch „Überanstrengung“ oder eine falsche therapeutische Dosis bzw. zu vermeiden.

Lokalisierte und meist pitta-bezogene Schmerzzustände verleiten häufig zur Annahme einer ausschließlich lokalen Schmerzursache und -therapie. Dabei zeigen gerade diese Schmerzzustände, wie wichtig eine generalisierte Stoffwechselformharmonisierung oder auch Pittareduzierung ist. Eine Optimierung der Ernährung lässt nicht selten „fibromyalgische oder rheumatoforme“ Schmerzkomplexe relativ schnell sich bessern.

Erstaunlicherweise lassen sich unter den ayurvedischen Behandlungen auch sehr gut muskuläre Triggerpunkte schonend auflösen, die allein schon ursächlich für eine Schmerzausbreitung verantwortlich sein können. Das wiederum spricht für die gute stoffwechselaktivierende und „abfallbeseitigende“ Wirkung der ayurvedischen Anwendungen in einer gestörten Region.

Eine einmal erfahrene therapeutische Dynamik im Schmerzgeschehen, das sich nämlich etwas ändern lässt, überzeugt den Patienten, den eingeschlagenen Weg „Gesundheit wieder zu finden und zu vertiefen“. Die reelle Erkenntnis des positiven Einflusses einer gesunden und realisierbaren Lebensweise und Tagesroutine sowie Ernährung auf die Schmerzsituation darf als Ansporn gelten, den ayurvedischen Weg zur Gesundheit und Schmerzfreiheit auch über den Behandlungszeitraum hinaus weiter zu gehen.

Das vorgestellte Konzept auf der Grundlage der ayurvedischen Idee vereint gerade diesen therapeutischen Gedanken gemäß der ayurvedischen Idee. Denn ein rein biomechanisch an degenerativen Prozessen sich orientierendes Krankheitsverständnis wird den multifaktoriellen, insbesondere aber biochemischen Geschehnissen des Rückenschmerzes, aber auch anderer chronischer Schmerzsyndrome nicht gerecht.

Ausgestattet mit diesen Erkenntnissen und einer Gemeinschaft hervorragender therapeutischer Virtuosen obliegt es dem ayurvedischen Arzt als Dirigent des ayurvedisch-therapeutischen Orchesters das doshagerechte Zusammenspiel auf der Grundlage des Ayurveda zu organisieren.



Dr. med. Gerd-Steffen Bigus:
Facharzt für Anästhesiologie, Arzt
Naturheilverfahren & Homöopathie,
Ganzheitliche Schmerztherapie,
Ayurvedische Medizin.

Seit Anfang 2010 ist Dr. Bigus als Ayurveda-Arzt im Parkschlösschen tätig.

Kontakt: Ayurveda Parkschlösschen,
Wildbadstraße 201, D-56841 Traben-Trarbach
Tel +49 (0)6541 705-0, info@parkschloessen.de