

Ayurvedische Therapie bei Multipler Sklerose

Autorin: Hedwig H. Gupta

ZUSAMMENFASSUNG

Für die Multiple Sklerose existiert im schulmedizinischen System keine kausale Therapie. Im Ayurveda wird die energetische Grundlage der Erkrankung betrachtet, dadurch sind alle Störungen sicher diagnostisch einzuordnen. Alle Symptome sind aus ayurvedischer Sicht Zeichen einer Übererregung des *dosha vata*, die sich insbesondere in den Geweben von Muskeln und Mark sowie dem *ojas*, dem Immunsystem, abspielt. Durch diese Reizung wird *agni*, das Verdauungsfeuer, geschwächt und *ama*, krankheitsfördernde Metabolite, gebildet.

Die ayurvedische Therapie konzentriert sich darauf, erst *ama* zu verdauen und dann *vata* im Alltag zu beruhigen. Es gibt eine Fülle von *vata*-reduzierenden Ansätzen mit Phyto- und Ernährungstherapie, äußerlichen Behandlungen und Yoga. Bei schweren Formen und zur Prävention von Schüben sind Reinigungstechniken indiziert.

Schlüsselwörter

Multiple Sklerose, Ayurveda, Yoga

ABSTRACT

Multiple sclerosis is a disease, whose cause is unclear in the system of conventional medicine. Therefore, there is no causal therapy from the point of view of conventional medicine. Ayurveda deals with the energetic basis of the disease, therefore all disorders can be safely classified diagnostically. From an Ayurvedic point of view, all symptoms are signs of an overexcitation of the *dosha vata*, which takes place especially in the tissues of the muscles and marrow as well as in the *ojas*, the immune system. By this irritation *agni*, the digestive fire, is weakened, and *ama*, disease-promoting metabolites, are formed.

Ayurvedic therapy concentrates on digesting *ama* first and then calming down *vata* in everyday life. There is a great number of *vata* reducing approaches with herbal medicine, nutrition therapy, forms of external treatments, and yoga. In the case of severe forms and for prevention of relapses, cleansing techniques are indicated.

Keywords

Multiple sclerosis, Ayurveda, Yoga



Eine Förderung des Stoffwechsels kann u. a. mit aktivierenden *asanas* – soweit vom Patienten umsetzbar – erreicht werden, z. B. mit Drehhaltungen. Foto: fizkes/Adobe Stock

Die Multiple Sklerose ist eine chronisch verlaufende, entzündlich-demyelinisierende Erkrankung des zentralen Nervensystems. Dabei gehen Nervenzellen unter, weswegen die Multiple Sklerose zu den neurodegenerativen Erkrankungen gezählt wird. Die Multiple Sklerose kommt am häufigsten in Ländern mit gemäßigttem Klima vor. Sie hat ein Vorkommen von ca. 1 %, damit ist sie eine der häufigsten

hirnorganischen Krankheiten. Die Ätiologie der Multiplen Sklerose ist bis heute nicht vollständig geklärt. Man geht von einer von T-Lymphozyten-vermittelten Autoimmunerkrankung aus, bei deren Ausbruch genetische Faktoren sowie epidemiologische und Umweltfaktoren (z. B. Stress) eine Rolle spielen.

Symptome

Frühzeichen sind oftmals eine Neuritis nervi optici mit Gesichtsfeldausfällen oder vernebeltem Blick. Dabei können wegen Augenmuskelparesen Doppelbilder auftreten. Diese Frühsymptome bilden sich meist wieder zurück.

Häufige Symptome der Vollerkrankung sind spastische Lähmungen mit Mono-, Hemi-, Para- und Tetraparesen, zerebelläre Störungen wie ein schwankendes Gangbild und Intentionstremor, Sensibilitätsstörungen wie eine verminderte Berührungs-, Schmerz- und Temperaturwahrnehmung an umschriebenen, oft bandartigen Stellen des Körpers, eine N.-opticus-Reizung. Typisch ist auch die Beeinträchtigung der vegetativen Funktionen, v. a. Blasen-, Darm- und Sexualfunktion, sowie die vermehrte Erschöpfbarkeit und mangelnde Wärmetoleranz. Auch Fazialis paresen, Sprach- oder Sprechstörungen sowie psychische Veränderungen mit depressiver Verstimmung können auftreten.

Verlauf

Der Verlauf ist oft schubweise mit unvollständigen Remissionen. Selten beobachtet man einen foudroyanten Verlauf, der nach Monaten tödlich sein kann. Meist ergibt sich eher ein jahrzehntelanger Verlauf mit langsam abnehmender Leistungsfähigkeit. Erheblich häufiger wird die Diagnose durch bildgebende Diagnostik gestellt. Man kann feststellen, dass es wesentlich öfter gutartige Verläufe gibt als früher angenommen [1].

Grundprinzipien des Ayurveda

Der Ayurveda ist eines der ältesten Medizinsysteme der Welt, das naturphilosophische Grundlagen hat. Er hat seine Stärke in der Beschreibung der energetischen Prozesse und der Erkenntnis von deren Beeinflussung der Funktionen auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene.

Im Ayurveda wird beschrieben, dass 3 kybernetische Kräfte, *doshas* genannt, die Prozesse im Menschen regeln. Dabei ist *vata* verantwortlich für Bewegung, Impulsgebung, Taktung und Kontrolle. Der 2. *dosha*, *pitta*, ist zuständig für Umwandlung, und der 3., *kapha*, sorgt für Masse und Stabilität.

Man kann *doshas* an ihren Eigenschaften erkennen:

- *vata*, der *dosha*, der Bewegung initiiert, wird als trocken, kalt, leicht, subtil, beweglich und rau beschrieben.
- *pitta* erkennt man an Eigenschaften wie feucht, heiß, durchdringend, dünnflüssig, sauer, beweglich und scharf.
- *kapha* ist dagegen schwer, kalt, weich, fettig, süß, unbeweglich und schleimig.

Die Eigenschaften, die denen eines *doshas* entsprechen, lassen diesen *dosha* zunehmen, die entgegengesetzten Ei-

genschaften sorgen für eine Abnahme des *doshas*. Da die Eigenschaften der *doshas* immer teilweise gegensätzlich sind, werden bei der Zunahme eines *doshas* gleichzeitig die anderen weniger stimuliert.

Nimmt ein *dosha* übermäßig zu, wird die Harmonie der 3 *doshas* gestört, und die Prozesse im Individuum verlaufen disharmonisch. Auf die Dauer führt diese Funktionsstörung zu einer Erkrankung der Strukturen, und so mündet die zunächst energetische Veränderung in einer Erkrankung, die sich tief in die Gewebe einbrennen kann.

Aus ayurvedischer Sicht gehen Gewebe in ihrem Aufbau auseinander hervor. Sind die *doshas* gestört, wird der Stoffwechsel nicht korrekt reguliert. Dann können die Gewebe nicht physiologisch aufgebaut werden. Dadurch kann es zur Bildung von unvollständig abgebauten Metaboliten, *ama*, kommen. Diese sind reizend, schwer, sauer, klebrig und fadenziehend. Setzen sich die mit *ama* gemischten *doshas* in den Kanälchen der Gewebe fest, verkleben diese. An dieser Stelle kommt es zu entzündlichen Reaktionen.

Ist eine Erkrankung entweder ausgeprägt oder dauert sie lange an, schwächt sich zudem die Immunität des Individuums, das *ojas*. Dann beginnt die Spirale der Erkrankung sich schneller zu drehen.

Multiple Sklerose aus ayurvedischer Sicht

Die Multiple Sklerose ist im Ayurveda nicht als eigene Krankheitsentität beschrieben. Aber das ist durchaus kein Grund, diese Erkrankung nicht ayurvedisch zu verstehen und zu behandeln.

Im ältesten klassischen Lehrbuch des Ayurveda, der „*Carakasamhita*“, heißt es dazu:

„Derjenige, der eine Krankheit nicht mit einem Namen benennen kann, sollte sich nicht schämen, weil nicht alle Krankheiten mit einem Namen ausgezeichnet sind.“

Ca. Sa. Su. 18: 44

Der Grund dafür ist, dass der gleiche veränderte *dosha* verschiedene Krankheiten hervorrufen kann, je nach Verursachung und Stelle, an der die Erkrankung dann in das Gewebe dringt.

Wir können also im Ayurveda anhand der Eigenschaften der Symptome, die von einer Erkrankung hervorgerufen werden, die Energetik verstehen. Sobald man die Erkrankung in ihrer Wirkweise ganz verstanden hat, kann man diese ayurvedisch korrekt und sogar kausal behandeln. Genau dieses Vorgehen wird in den Klassikern empfohlen:

„Deshalb sollte man die Therapie dann einleiten, wenn man vollkommenes Verständnis über die Natur der Erkrankung, den Ort der Erkrankung und die ursächlichen Faktoren erlangt hat.“

Ca. Sa. Su. 18: 45–46

Setzen wir dieses Vorgehen um und klären die Frage der Natur der Multiplen Sklerose, der Stelle der Erkrankung bei der Multiplen Sklerose und die ursächlichen Faktoren dafür:

Natur der Multiplen Sklerose

Wenn man die oben angegebenen Symptome der Multiplen Sklerose mit ayurvedischem Verständnis analysiert, zeigt sich, dass die meisten Symptome sich einer übermäßigen Zunahme des *dosha vata* zuordnen lassen.

Wenn *vata* zu sehr gesteigert ist, kann die Kontrolle und die Taktung nicht korrekt erfolgen. Es kommt zu Störungen der Bewegung mit Lähmungen und Zittern, zu Störungen der vegetativen Kontrolle mit Propulsionsstörung und Störung des Temperaturhaushalts sowie zu Störungen der Emotionalität.

Ist *vata* vermehrt, wird auch der Stoffwechsel instabil. Dann entstehen klebrige, aggressive und reizende Abbauprodukte, *ama*. Diese sorgen für ein entzündliches Reaktionsbild und die Zeichen der Schwere mit dem Fatigue-Syndrom und der Depressivität.

Die Bedeutung des *dosha vata* kann man im folgenden Zitat erkennen:

„*vata* ist Leben, Stärke und Erhalter aller Kreaturen. *vata* ist die ganze Welt, ist der Meister von allem. Der Mensch, dessen *vata* frei in unbeschränkten Bewegungen fließt und in ausgeglichenem Zustand ist, lebt hundert Jahre lang ohne Krankheit“

Ca. Sa. Ci. 28: 3–4

Ort der Erkrankung der Multiplen Sklerose

Wenn sich *vata* in verschiedenen Organen oder Geweben festsetzt, führt er zu unterschiedlichen Erkrankungen. Wo er sich festsetzt, wird durch eine Empfänglichkeit des betroffenen Systems bestimmt. Zudem hängt das von der Dauer der Erkrankung ab. Stückchenweise haben die Krankheiten im Verlauf die Neigung, in immer tiefer gelegene Gewebe vorzudringen und zuletzt auch das *ojas*, das Immunsystem des Individuums, anzugreifen.

Ein Festsetzen von *vata* im Muskelgewebe führt beispielsweise zu Trockenheit, Schwäche der Sinnesorgane, Schwäche, Müdigkeit und Gelenkschmerzen. Setzt sich *vata* im Mark ab, führt das z. B. zu Ausdünnung der Knochen mit kontinuierlichem dumpfem Schmerz und Schwäche der Knochen sowie zu Schwindel. Hat *vata* sich schon so weit fortgesetzt, dass das *ojas*, das Immunsystem, angegriffen

wird, dann entstehen z. B. die folgenden Symptome: Steifheit und Verlust der Beweglichkeit in verschiedenen Körperteilen, Schweregefühl, Erschöpfung und Benommenheit [2].

Bei der Multiplen Sklerose handelt es sich also um eine Erkrankung, die in mehreren Geweben sitzt, vor allem aber in den Muskeln, dem Mark und dem *ojas*, dem Immunsystem.

Ursächliche Faktoren der Multiplen Sklerose

vata wird durch alles gereizt, was ähnliche Eigenschaften hat wie er. Dies können Handlungsweisen, Ernährung, Wetter oder Denkmuster sein.

Typischerweise werden die folgenden möglichen ursächlichen Faktoren genannt:

- Ernährung
 - trockene, kalte, zu leichte Speisen in zu geringer Menge
 - Fasten
- Verhalten
 - zu starke körperliche Aktivität
 - häufiges Wachbleiben über Nacht
 - unangebrachter Schlaf am Tag
 - unbequeme Betten oder Sitzmöbel
 - zu starke sexuelle Aktivität
 - Unterdrücken von natürlichen Bedürfnissen (wie Urinieren, Defäkieren etc.)
 - zu viel Sorgen, Ärger, Angst, Trauer
- Krankheit/Trauma
 - lange Krankheit
 - Verlust von Körpergewebe
 - *ama* (unvollständig abgebaute Metabolite)
 - Blutverlust
 - Verletzung, besonders der vitalen Organe
 - Unfälle
- Therapie
 - falsches therapeutisches Vorgehen
 - zu starker Einsatz von ausleitenden Verfahren

Fassen wir die 3 Aspekte zum Verständnis der Multiplen Sklerose im Ayurveda zusammen: Der von den o. g. Faktoren gereizte *vata* fließt in den Kanalsystemen und verstopft diejenigen Kanäle, die eine Bereitschaft dafür haben. Das sind im Fall der Multiplen Sklerose die Kanäle von Muskeln und Mark im ganzen Körper. *vata* schwächt den Stoffwechsel und führt zu *ama*, den unvollständig abgebauten Metaboliten, die wiederum selbst *vata* reizen. Durch die Erkrankung werden die Muskeln schwächer und Gewebe baut sich ab. So verstärkt sich die Symptomatik der Erkrankung.

Wann immer vermehrt *ama* gebildet wird, entsteht ein neuer Schub.



Gewürze wie Ingwer und Pfeffer stimulieren *agni*, das Verdauungsfeuer, und fördern so den Stoffwechsel. Foto: Marajos/Adobe Stock

Multiple Sklerose aus yogischer Sicht

Ebenso wie im Ayurveda ist die Multiple Sklerose aus yogischer Sicht nicht klassisch beschrieben. Dennoch kann man die Störung auch mit den Mitteln des Yoga erfassen. Auch dazu müssen die Symptome genau angesehen und interpretiert werden.

Die Energiearmut, die Patienten mit Multipler Sklerose befällt und sich in Fatigue und Depressivität äußert, ist ein Mangel an *prana* (Lebenskraft). *prana* hängt wiederum sehr eng an den im Ayurveda beschriebenen *vata* und *ojas*.

prana bewegt sich in den *pranavaha-srotas*, dem lebenskrafttragenden Kanälchensystem. Bei der Multiplen Sklerose fließt die Kraft nicht frei in diesen Kanälen, sodass die Ungenauigkeit der nervalen Übertragung und der zunehmende Abbau der Muskulatur nachvollziehbar sind. Da die Erkrankung das Mark und damit den ganzen Körper betrifft, liegt sie im Einflussbereich der beiden oberen *cakras*, *ajna*- und *saharara-cakra* [3].

In der Ätiologie, dem Verständnis der Krankheitsursache und der Pathogenese, der Krankheitsentstehung, würde man in der Yogatherapie den Ansichten des Ayurveda folgen.

Ayurvedische Therapie der Multiplen Sklerose

Ziel der Behandlung

Bevor man mit einer Therapie beginnen kann, sollten die Ziele der Behandlung definiert werden. Im Falle der Multiplen Sklerose geht es dabei vor allem um das Verhindern, dass die Ursachen, die die Erkrankung haben entstehen lassen und sie aufrecht erhalten, weiter vorhanden sein

können. Dies erreicht man durch die Stärkung des Stoffwechsels. Dadurch werden die unvollständig abgebauten Stoffwechselprodukte, *ama*, verdaut. Gleichzeitig sollte der *dosha vata* beruhigt werden.

Dann plant man, die Symptome der Erkrankung zu lindern und ein Fortschreiten der Erkrankung zu stoppen. Das erreicht man, indem man *vata* kontrolliert und im harmonischen Fluss fördert und die betroffenen Gewebe und das Immunsystem, *ojas*, aufbaut und stärkt.

Nachdem deutlich geworden ist, wie die Multiple Sklerose aus ayurvedischer Sicht entsteht, kann man sinnvoll – und im Ayurveda immer auch kausal – behandeln.

Hier sollte noch einmal die unterschiedliche Einschätzung der Pathogenese und dadurch der Therapierichtung unterstrichen werden: Die Multiple Sklerose stellt aus schulmedizinischer Sicht eine Autoimmunerkrankung dar. Das Therapieziel ist daher darauf ausgerichtet, das Immunsystem zu schwächen, um seine zerstörerische Wirkung zu stoppen. Im Ayurveda geht man davon aus, dass die Erkrankung durch *vata* und *ama* verursacht wird. Dies schwächt das Immunsystem so, dass es zu den typischen Symptomen kommt. Im Ayurveda wird daher stets versucht, das Immunsystem zu stärken.

Vorbereitung und Auswahl der Therapiemethode

Die korrekte Auswahl der Therapiemethoden und -stärke hängt im Ayurveda von vielen Faktoren ab, z. B. von der Konstitution des Patienten, dessen Alter, dem Zustand des *agnis* und der Widerstandskraft, der Jahreszeit, der Erkrankungsdauer und Schwere des Verlaufs etc.

Zunächst ist es wichtig festzustellen, ob die Erkrankung gerade in einer *vata*-lastigeren und *ama*-freien Phase ist

oder in einer Phase der akuten Entzündlichkeit, in der sich viel *ama* im System befindet. Ist *ama* akut vorhanden, muss dieses zuerst verdaut werden [4]. Das wird über folgende Schritte erreicht:

- Reduzierte Nahrungsaufnahme: Diese soll nährend sein, um *vata* nicht erneut zu reizen, aber leicht verdaulich, damit *agni*, das Verdauungsfeuer, nicht immer wieder neues *ama* produziert; z. B. sind Suppen mit klarer Brühe oder das Kochwasser von Reis oder Mungdal mit Ghee und Gewürzen geeignet.
- Förderung des Stoffwechsels: Durch Kräuter und Gewürze wird *agni*, das Verdauungsfeuer, so stimuliert, dass es *ama* verdauen kann. Vom Prinzip her funktioniert es so, wie wenn man den Docht einer Öllampe höher stellt, sodass sie heller brennen kann. *agni*-steigernde Gewürze sind beispielsweise Ingwer, Pfeffer oder Kreuzkümmel. Diese können in gleichen Anteilen zu einem Tee verkocht werden. Manche Ayurveda-Ärzte bereiten aus einer Prise Pippali und etwas Honig einen *agni*-fördernden Aperitif.

Auch mit yogischen Methoden kann eine Förderung des Stoffwechsels erreicht werden, indem reinigende und aktivierende Atemtechniken (z. B. *bhastrika-pranayama* oder *agnisara*) und aktivierende *asanas* – soweit vom Patienten umsetzbar – eingesetzt werden [3]. Aktivierende *asanas* sind z. B. Übungsfolgen wie der Sonnengruß, Drehhaltungen oder Übungen, die die Bauchmuskulatur beanspruchen (z. B. das Boot).

Ist *ama* verdaut und *agni* gestärkt, können wir in der Therapie *vata* besser erreichen und die Gewebe wieder aufbauen.

Therapieschritte

Die weitere Therapie besteht aus verschiedenen Säulen:

Verhindern der Ursache (*nidana-parivarjana*)

Da in allen Aspekten des Lebens die Ursachen der Erkrankung liegen können, erfolgt eine individuelle und differenzierte Lebensstil- und Ernährungsberatung. Darin werden alle Faktoren durchleuchtet, um die weitere Reizung von *vata* im Leben zu vermindern. Dabei wird auf folgende Prinzipien besonders viel Wert gelegt:

- konsequente Rhythmisierung und Stabilisierung
- Vereinfachung des Alltags, Nutzen von Pausen
- Gedanken- und Emotionshygiene
- warme, nährnde, leicht verdauliche Ernährung

Für die Umsetzung dieser Empfehlungen ist die yogische Übung im Alltag ausgesprochen hilfreich. Eine Pille für eine Erkrankung einzunehmen ist verhältnismäßig einfach – aber den Lebensstil zu ändern, braucht viel Selbstbeobachtung und Disziplin.

dosha-ausgleichende Therapie (*doshasamshamana*)

Diese verhindert, dass *vata* immer wieder neu gereizt wird. Ist *ama* eliminiert, wird mittels des therapeutischen Einsatzes gegenteiliger Eigenschaften *vata* beruhigt. Dafür sind 3 Ansätze zentral:

- innerliche Therapie mit
 - Ernährung
 - Gewürzen
 - Heilkräutern (speziell wichtige Kräuter sind z. B. Ashvagandha [*Withania somnifera*], Brahmi [*Bacopa monnieri*], Bala [*Sida cordifolia*] und Guggulu [*Commiphora mukul*])
- äußerliche Therapie mit den verschiedensten Variationen von
 - Wärmebehandlungen
 - Ölmassagen
 - Kräuterauflagen oder Stempeln etc.
- Yogatherapie [3] mit
 - regelmäßigen körperlichen Übungen mit Betonung der Erdung
 - Atemtherapie mit Betonung der Ausatmung

- Mantren (Musik/Gesangstherapie)
- Meditations- und Tiefenentspannung

Das Ausgleichen der *doshas* erfolgt über den therapeutischen Einsatz gegenteiliger Eigenschaften. Da der *dosha vata* instabil, unregelmäßig, leicht, kalt, trocken, schnell etc. ist, sollte die Therapie genau die entgegengesetzten Eigenschaften aufweisen.

Die Ernährung, der Lebensrhythmus und die Yogapraxis sollten regelmäßig erfolgen. Es sollte langsam gelebt und geübt werden. Jeder Aspekt des Lebens sollte vereinfacht und mit Ruhe und Achtsamkeit bedacht werden.

dosha-reinigende Therapie (*doshasamshodhana*)

Sollte *vata* so weit verändert sein, dass er sich nicht mehr ausgleichen lässt, oder für die Förderung des Aufbaus neuer, nicht veränderter *doshas* und Gewebe kann der Patient, wenn er nicht übermäßig geschwächt ist, auch einer *dosha*-ausleitenden Therapie unterzogen werden. Die besteht in diesem Fall vor allem aus [4]:

- Einläufen (*bastis*), dies reinigt *vata* aus seiner Wurzel heraus
- Nasenbehandlungen (*nasyas*), dies reinigt *vata*, wenn er im Mark im Kopf sitzt

Spezielle Techniken

Bei Erkrankungen, bei denen sich *vata* im Mark festgesetzt hat, sind spezielle Behandlungen des Kopfes indiziert, z. B. der Stirnguss (*shirodhara*), bei dem warmes Kräuteröl über die Stirn geleitet wird, oder das Kopfölbad (*shirobasti*), bei dem mittels eines oben offenen Lederhuts Kräuteröl auf dem Kopf gehalten wird.

Interessenkonflikt

Die Autorin erklärt, dass keine wirtschaftlichen oder persönlichen Verbindungen bestehen.

Literatur

- [1] Masur KF, Neumann M. Neurologie. 7. Aufl. Stuttgart: Thieme; 2013
- [2] Gupta HH. Einführung in den Ayurveda. 2. Aufl. Ludwigsburg: Verlag für vedische Wissenschaften; 2018
- [3] Gupta HH. Yogatherapie bei Multipler Sklerose – die Ursachen bekämpfen. Deutsches Yogaforum 2015; 6: 24–27
- [4] Gupta HH. Pancakarma – die Kunst des Ausleitens im Ayurveda. Naturheilkunde 2014; 2

Autorin



Hedwig Gupta

ist Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie, Ayurveda, therapeutisches Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin. Vorstandsmitglied von DÄGAM und DeGYT, Leiterin der vidya-sagar-Akademie für Ayurveda und Yogatherapie.

Korrespondenzadresse

Dr. med. Hedwig H. Gupta

Seestr. 5
71638 Ludwigsburg
E-Mail: info@dr-gupta.de
www.vidya-sagar.de

Bibliografie

DOI <https://doi.org/10.1055/a-0961-6470>
EHK 2019; 68: 205–210
© MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG
ISSN 0014-0082