

# Ruhe finden

Therapie bei Multipler Sklerose



Wenn die Nerven nicht mehr mitspielen und der Vernetzungsfluss gestört wird, kann die Verbindung zwischen östlicher und westlicher Medizin viel Gutes bewirken. Der Ayurveda hat bei der Behandlung von Multipler Sklerose viel zu bieten.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz\*

**D**ie Diagnose Multiple Sklerose (MS) bedeutet für die Betroffenen Schock, Angst, Ungewissheit und die Unsicherheit – wie geht es weiter? Es stellen sich viele Fragen zur beruflichen und familiären Situation.

Auch die Angehörigen sind von der Diagnose betroffen. Das bedarf einfühlsamer Aufklärung, Beratung, sozialer und psychologischer Begleitung, um das Leben neu zu planen und es der Situation anzupassen. Pläne und Träume sind wichtig für MS-Betroffene, sie nähren die Seele, geben Kraft, Struktur und führen zurück in die Stabilität.

Die Multiple Sklerose gehört im Ayurveda zu den Erkrankungen des Nervensystems, das impulsgebend für jegliche Formen der Bewegung im menschlichen Körper ist. Dazu zählen der Puls- und der Lidschlag ebenso wie die Nervenimpulse, die Darmperistaltik, Fortpflanzungs- und Ausscheidungsfunktionen, die Bewegung des Körpers usw. Von daher bilden der Bewegungsapparat und das Nervensystem eine funktionelle Einheit, die durch Vata Dosha (Elemente Äther und Luft), das Prinzip der Bewegung, gesteuert werden.

## Frauen stärker betroffen

Die MS zählt in Mitteleuropa zu den häufigsten Erkrankungen des zentralen Nervensystems, von denen Frauen doppelt so häufig betroffen sind wie Männer. Es handelt sich um eine **Autoimmunerkrankung**, bei der das Immunsystem irrtümlicherweise körpereigenes Gewebe als Fremdkörper erkennt. Dies führt zu Entzündungsreaktionen, bei denen die Myelinscheiden der Nervenzellen angegriffen und die Nerven geschädigt werden. In Verbindung mit dem umgebenden Bindegewebe kommt es zu Vernarbungen, welche die Weiterleitung der Nervenimpulse verhindern und den Informationsfluss verzögern. Befehle können daher nur verlangsamt oder gar nicht ausgeführt werden.

Das Beschwerdebild der MS zeigt sich sehr unterschiedlich, auch die Symptomatik könnte verschiedenen Krankheitsbildern zugeordnet werden, was die Diagnose erschwert. **Die ersten Symptome treten überraschend auf**, es können Seh- und Gefühlsstörungen in den Armen und den Beinen, verbunden mit Gang- und Gleichgewichtsstörungen sowie Kraftlosigkeit auftreten. In selteneren Fällen können auch Trigeminusneuralgie, Schmerzen und kognitive Schwierigkeiten Symptome für eine beginnende MS sein.

## «Die Multiple Sklerose gehört im Ayurveda zu den Erkrankungen des Nervensystems.»

Ruhephasen zeigen zu Beginn keine Verschlechterung der Symptome, im fortgeschrittenen Stadium jedoch kommt es bei fünfzig Prozent der Betroffenen zu einer langsam zunehmenden Verschlechterung der Beschwerden, auch in der schubfreien Zeit. Gang- und Gleichgewichtsstörungen, Gefühlsstörungen, Spastik, Müdigkeit, Schwäche

Der Ausbruch der Krankheit verläuft bei den meisten MS-Betroffenen in Schüben, die Tage bis Monate andauern können. Zwischen diesen Schüben ruht die Krankheit. Diese



und Koordinationsstörungen in Armen und Beinen, Blasen- und Sexualstörungen können zum Beschwerdebild hinzukommen. Auch Doppelbilder, Schmerzen und Muskelspastik sowie Einbussen der kognitiven Leistungsfähigkeit (z. B. Konzentrationsstörungen) und andere psychische Symptome sind möglich.

Diese Vielzahl der Beschwerden müssen sich nicht alle miteinander zeigen. Bei manchen MS-Erkrankten treten nur wenige auf, bei anderen mehrere. Sie können kommen und gehen und in ihrer Ausprägung sehr unterschiedlich sein.

## VATA, PITTA, KAPHA

**Vata**, gebildet aus den Elementen Luft und Äther, das Prinzip der Bewegung, ist verantwortlich für alle Bewegungsabläufe im Körper, wie die Atmung, den Kreislauf, den Nahrungstransport, die Übertragung der Nervenimpulse und psychologische Vorgänge.

**Pitta**, gebildet aus den Elementen Feuer und etwas Wasser, das Prinzip der Transformation und der Umsetzung. Es steuert den Stoffwechsel und den Wärmehaushalt.

**Kapha**, gebildet aus den Elementen Wasser und Erde, das Prinzip der Struktur, der Ausdauer und der Widerstandsfähigkeit. Es steht für Knochen, Zähne, Fingernägel und die Fürsorge, für das soziale Prinzip.

## Grosse medizinische Fortschritte

Bisher gilt MS als nicht heilbar, ihr Verlauf ist individuell und nicht absehbar. Daher ist eine Prognose über den Verlauf schwer möglich.

In den letzten Jahren hat die Medizin in der MS-Forschung allerdings erfreuliche Fortschritte gemacht. Der rechtzeitige Beginn der Therapie kann den Verlauf der Erkrankung deutlich verlangsamen oder ein Fortschreiten verhindern. Gerade hier kann die Ayurveda-Medizin begleitend zur Schulmedizin gute Unterstützung bieten, um die Selbstheilungskräfte und den Heilungsprozess positiv zu aktivieren.

Die Unberechenbarkeit der MS führt bei den Erkrankten nicht selten zur Schwächung der psychischen Stabilität und zu Depressionen. Folglich gilt der **Stärkung der emotionalen und seelischen Verfassung** besondere Aufmerksamkeit im ganzheitlichen Ansatz der ayurvedischen Therapie. Die Motivation des Patienten und der Glaube an den Erfolg der Behandlung unterstützen den Heilungsprozess essentiell.

Aus ayurvedischer Sicht handelt es sich bei der multiplen Sklerose um ein von der Bioenergie Vata (Bewegungsprinzip) verursachtes Krankheitsgeschehen, bei dem jedoch alle drei Bioenergien, Vata, Pitta und Kapha beteiligt sind. Dementsprechend gestaltet sich die Therapie ebenso aufwendig wie die der Schulmedizin; gemeinsam



Gewürze wie Kreuzkümmel und langer Pfeffer helfen, die Verdauung zu regulieren.

aber können sie viel bei der Behandlung der MS erreichen.

### Lebensgewohnheiten anpassen

Eine kurative Massnahme – wie nachfolgend erwähnt – zu Beginn der Ayurveda-Behandlung ist unbedingt zu empfehlen. Sie schafft die Grundlage für alle Folgebehandlungen und die weiterführenden medizinischen und therapeutischen Massnahmen:

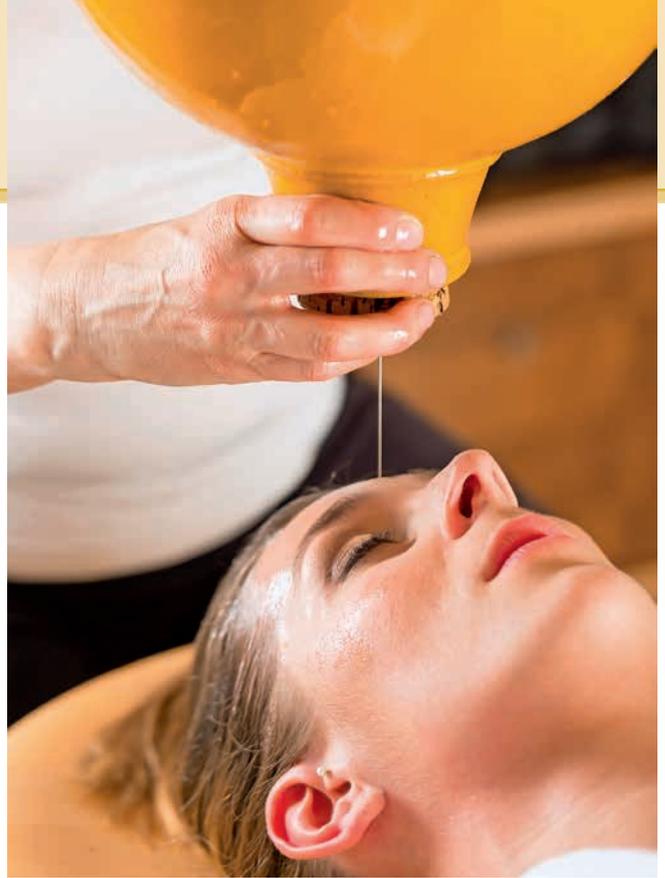
Die individuelle **Ernährungsberatung** zu Beginn der Kur, die intensive **manualtherapeutische Versorgung** und die **psychologische Begleitung** ermöglichen eine sensible Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten sowie der Einstellung zum Leben.

Je nach Konstitution des Patienten, dem Stadium der Erkrankung, dem Alter, dem Allgemeinzustand, der Jahreszeit, können ca. 30 verschiedene Arten von Therapie zum Einsatz kommen. Einige der Therapien sind: Murdi Thaila (Öleinreibung des Kopfes), Kanji Dhara (Kräutersudguss), Abhyanga (Massage), Shiro Dhara (Stirnguss), Shiro Vasti (mit Hilfe eines Lederhuts kommen ca. elf Kräuteröle in Kontakt mit der Kopfhaut), Kizhi (Kräuterbeutelmassage), Thaila Dhara (Ganzkörperölguss), Pizhi-

«MS ist ein von der Bioenergie

Vata verursachtes

Krankheitsgeschehen.»



Therapieformen wie Ölgüsse  
entschlacken den Körper.

chil (Variation von Ganzkörperölguss), Anuvasana Basti (Öleinlauf), Asthapana Basti (Kräutersudeinlauf), Karna Poorana (Ohrenbehandlung) oder Tarpana (Augenbehandlung).

Die Schwerpunkte der Behandlungen bezwecken einerseits, **Vata zu beruhigen**, speziell das zentrale Nervensystem, um so Ruhe und Stabilität in die Lebensführung zu bringen.

## LINDERUNG VERSCHAFFEN

kt. Ruhe, ein regelmässiger Biorhythmus, ein gesunder Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, ein gesunder Schlaf-Wachrhythmus, eine ausgewogene Ernährung, körperliche Betätigung und frische Luft unterstützen den Heilungsprozess und die Immunität ebenso wie seelische Nahrung in Form von Lebensfreude.

Die Ernährung sollte sich durch folgende Vata beruhigende Eigenschaften auszeichnen: Sie sollte vorwiegend feucht, warm, regelmässig und leicht verdaulich sein. Frisch zubereitete Gemüse, Reis, Mung-Dal, Suppen, Süssspeisen, gekochte Milch und Ghee sind zu empfehlen. Sollte die Verdauungskraft gut sein, kann am Mittag nach der warmen Mahlzeit ein kleiner Salat verzehrt werden.

Trockene, rohe, kalte, saure, scharfe und bittere Nahrungsmittel sollten vermieden werden, sie fördern Vata. Ebenso Käse, Joghurt und Quark, denn diese Nahrungsmittel blockieren die Körperkanäle, die Srotas.

«Ayurveda verfügt über  
viele Aufbaumittel, die den  
Zellstoffwechsel aktivieren.»

Andererseits stärken und stabilisieren sie das Verdauungsfeuer (Agni), um Schlacken (Ama) zu beseitigen.

Dies kann das Fortschreiten der Erkrankung zum Stillstand bringen und die Lebensqualität positiv beeinflussen. Verdauungsregulierende Gewürze wie Kreuzkümmel, Ingwer, Koriander, etwas schwarzer und langer

Pfeffer und Hing (Teufelsdreck) können hier positiv zum Einsatz kommen.

Voraussetzung für die Behandlung sind einerseits eine genaue Anamnese und die Bestimmung der individuellen Konstitution, der Prakriti, und andererseits die Analyse des Ist-Zustandes, der Vikriti, der momentanen Konstitution. Das heisst herauszufinden, inwieweit der Klient gegen seine ihm angeborene Konstitution lebt und inwiefern sich demzufolge die Doshas als Störfaktoren in Form von Krankheitssymptomen manifestieren.

Ayurveda verfügt über viele Heilkräuter und Aufbaumittel, sogenannte Rasayanas, die den Zellstoffwechsel aktivieren und die Regeneration anregen. Sie sollten durch einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker verordnet werden. Die begleitenden Manualtherapien vitalisieren den Körper, lösen Verhärtungen, entkrampfen die Muskeln und beruhigen das Nervensystem. Sie regen den Stoffwechsel und die Durchblutung an und fördern so die Entschlackung und die Elastizität der einzelnen Körpergewebe.

GESUNDHEIT  
**AYURVEDA**  
MIT DER INTELLIGENZ DER NATUR

**Maharishi  
Ayurveda**

Entdecken Sie die Vielfalt authentischer Ayurveda Produkte!  
[www.veda.ch](http://www.veda.ch)

AyurVeda AG | 6377 Seelisberg | 041 820 55 44 | info@veda.ch

**ROSENBERG** AG Schweiz  
Europäische Akademie für Ayurveda

Zum neuen Beruf mit  
**Ayurveda**

Ayurveda studieren in Zürich • authentisch • qualifiziert • praxisnah

**Ausbildungen**

**Ayurveda-Spezialist\***  
3-jährige Fachausbildung in Ayurveda-Komplementärtherapie (berufsbegl.)

**Ayurveda-Massage-Praktiker & -Therapeut\***

**Ayurveda- & Ernährungs-Gesundheitsberater\***  
Fachlehrgang in ayurvedischer Heilkunde  
Hochschulstudium für Ärzte, Mediziner und Naturärzte  
\*EMR-konform

**Seminare**

**Ayurveda-Basiskurs** · Start 25.10.  
Anrechenbar auf die Ausbildungen

**Abhyanga & Kalari** · Start 04.07.  
Die ayurvedische Ganzkörpermassage

**Sommerakademie**  
Ayurveda intensiv in der Ferienzeit!

**Kompakt-Ausbildungen**  
Massage · Ayurveda-Koch · Vastu Shastra (Architektur) · Ernährung  
in Birstein / Deutschland

**Kostenloses Jahresprogramm 2014 anfordern:**  
Europäische Akademie für Ayurveda  
8032 Zürich · Sempacherstr. 48 · Tel 044 260 70 -70  
[www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org)

## ZÜRICH | MÜNCHEN

Workshops  
Teacher Trainings  
Yogakurse für alle Levels  
Ayurveda & Massagen

YOGIFILMS on Demand  
das Premium  
Online Yoga Studio  
Praktiziere online mit deinem  
AIRYOGA Lehrer  
[www.airyoga.com](http://www.airyoga.com)



### AIRYOGA WORKSHOPS ZÜRICH 2014

- 30 Mai-7 Juni Detox Woche mit Manuela Peverelli Thomas
- 31 Mai-1 Juni Atem & Yoga Workshop mit Adrian und Guido
- 14 Juni Leben-Reloaded Workshop mit Dieter Gurkasch
- 15 Juni Klangreise mit Adrian Wirth und Tony Majdalani
- 21 Juni Body, Sound & Soul Workshop mit Karin Mari
- 21-22 Juni Anatomie Workshop mit Stefanie Zimmermann
- 28-29 Juni Astrologie Workshop und Readings mit Gahl Sasson
- 29 Juni Open End Yoga Workshop mit Frank Schmid
- 31 August Yoga Nidra Workshop mit Adrian Wirth
- 5-7 Sept Ashtanga Yoga Workshop mit Tim Feldman
- 13-14 Sept Hatha Yoga Workshop mit Marc Holzman
- 20 Sept Mantra Yoga Workshop mit Janin Devi
- 21 Sept Integrative Yoga-Therapie Workshop mit Mira Popper
- 27-28 Sept Hatha Yoga Workshop mit Nico Luce
- 27-28 Sept Kundalini Yoga Workshop mit Gurmukh Kaur Khalsa
- 2-4 Okt 3-Tage Intensiv-Training mit Katchie Ananda
- 5 Okt Workshop mit Katchie Ananda
- 11 Okt Hormon Yoga Workshop mit Salome Noah
- 18-19 Okt Yoga & Dance Workshop mit Diana Schöppllein
- 19 Okt Open End Yoga Workshop mit Frank Schmid
- 31 Okt-1 Nov Yoga Workshop mit Michael Stone
- 2 Nov Hatha Restorative Yoga Workshop mit Claudia Garati
- 7-9 Nov Hatha Yoga Workshop mit Rod Stryker
- 15-16 Nov BurnOut und Stressmanagement Workshop mit Adrian & Paola
- 14-16 Nov Anusara Yoga Workshop mit Barbra Noh
- 22-23 Nov Atem & Yoga Workshop mit Adrian und Guido
- 22 Nov Prana Flow Yoga Workshop mit Christine May
- 29 Nov Ashtanga Yoga Workshop mit Chiara Castellan
- 30 Nov Open End Yoga Workshop mit Frank Schmid
- 6 Dez Yoga Workshop mit Claudia Eva Reinig
- 14 Dez Klangreise mit Adrian Wirth und Tony Majdalani

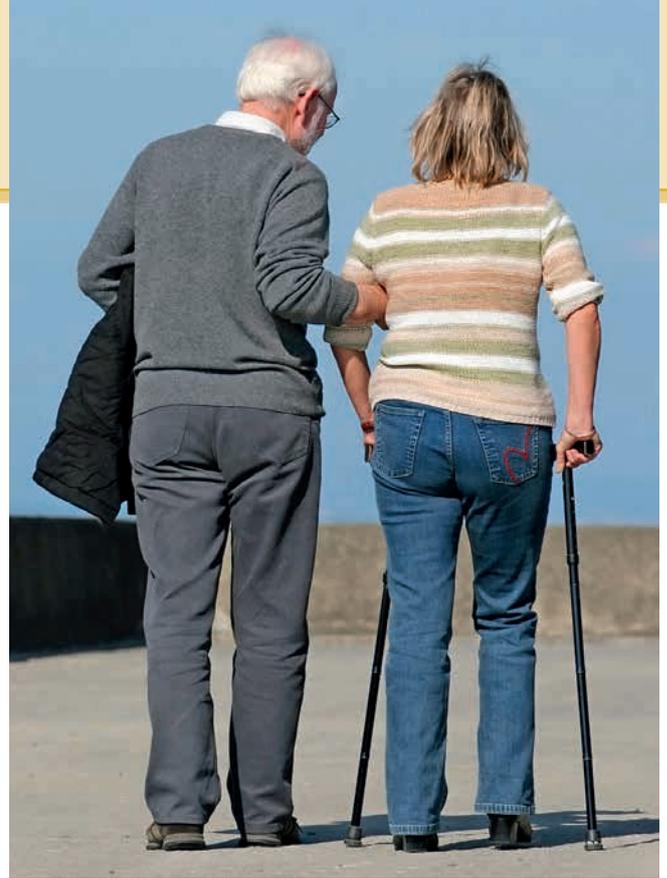
### 200 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES TEACHER TRAINING

Der nächste Kurs findet vom 20. März bis 15. November 2015 statt.  
Anmeldungen werden ab Sommer 2014 entgegengenommen.

### +300 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES ADVANCED TEACHER TRAINING

Der ATT+300 Lehrgang 2014/2015 ist ausgebucht.  
Der nächste Lehrgang startet in 2016.

**AIRYOGA KONTAKT:** Fabrikstrasse 10 Oberdorfstrasse 2  
zuerich@airyoga.com 8005 Zürich 8001 Zürich  
[www.airyoga.com](http://www.airyoga.com) +41 (0)44 422 01 01 +41 (0)43-4 99 01 01



Auch die Angehörigen sind von der Diagnose MS betroffen.

### Traumata anschauen

Aber nicht nur Schlacken auf der körperlichen Ebene können so ausgeleitet werden, es findet eine ganzheitliche Reinigung auf allen Ebenen statt, sowohl auf der körperlichen als auch auf der psychischen sowie der seelischen Ebene. Auch tief sitzende Traumata – seelische Schlacken – können durch die Therapiemassnahmen gelöst und der Heilung übergeben werden. Traumata spielen mitunter eine ernst zu nehmende Rolle bei der Entstehung von Krankheit. Treten sie durch die eingeleiteten Massnahmen und Behandlungen an die Oberfläche, kommen besonders die spirituellen Therapiemethoden und die Psychotherapie des Ayurveda zum Einsatz.

Die Möglichkeiten der Ayurveda-Therapie gerade für MS sind in Europa durch die eingeschränkte Infrastruktur leider nur bedingt möglich. Auch die Schulmedizin steht an ihren Grenzen, aber beide könnten **mit gegenseitiger Offenheit gemeinsam** einen hervorragenden Beitrag zur Behandlung von Multipler Sklerose leisten, zum Beispiel durch stationäre Aufenthalte, kurative Massnahmen, ambulante Betreuung. Es lohnt sich, Visionen in den Raum zu geben, damit sie sich manifestieren können.

.....  
\*Die Autorin ist Ayurveda-Spezialistin und Heilpraktikerin / Naturärztin mit eigener Praxis in Biel. [www.ayurvedabalance.ch](http://www.ayurvedabalance.ch)

INSERATE



Achten Sie beim Fischeinkauf auf das MSC-Siegel.  
Es kennzeichnet Produkte aus Fischereien, die Fisch auf nachhaltige Weise fangen.



YOGA TREE  
[www.yogatree.ch](http://www.yogatree.ch)  
sustainable online yoga shop