



Rheuma

Lernen, auf den Körper zu hören

Rheuma kann mit den traditionellen, ayurvedischen Therapien erfolgversprechend behandelt werden. Entsprechend dem Stadium des Krankheitsverlaufs können die ayurvedischen Massnahmen die Beschwerden lindern und im Anfangsstadium sogar beseitigen.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz*

Rheuma zählt zu den häufigsten Volkskrankheiten der westlichen Welt, welche die Beweglichkeit der Betroffenen mit zunehmendem Fortschreiten der Krankheit einschränkt. Jedoch umfasst die Symptomatik ein weitaus breiteres Erscheinungsbild als dasjenige alter Menschen, die sich gebeugt, unsicheren Schrittes durch die Strassen bewegen, mit verknoteten Händen auf einen Krückstock gestützt und dem Ausdruck des Schmerzes im Gesicht.

Die rheumatischen Erkrankungen gliedern sich in vier Gruppen: Die **degenerativen Gelenk- und Wirbelsäu-**

lenerkrankungen, zu denen verschiedene Neuralgieformen (Nervenschmerzen) zählen, gehören zu den häufigsten Krankheitsbildern. Auch der **Weichteilrheumatismus** – die Fibromyalgie, die Sehnen, Bindegewebe und Muskeln befallen kann – tritt sehr häufig auf. Ebenso können **Stoffwechselerkrankungen** wie Gicht mit rheumatischen Beschwerden einhergehen, und schliesslich gibt es die Gruppe der **entzündlich-rheumatischen Erkrankungen**, zu denen die rheumatoide Arthritis oder Polyarthritits und Morbus Bechterew zählen.

Fast alle Organe können von einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung betroffen werden: Nieren-, Augen-, Rippenfell-, Herzmuskelentzündung sowie Entzündungen des Darms und der Gefässe.

Wer die Diagnose Rheuma erhält, sollte unbedingt nachfragen, um welches Krankheitsbild es sich genau handelt. Es gibt Auskunft über die Beteiligung der drei Funktionsprinzipien Vata, Pitta und Kapha, und das Vorgehen der ayurvedischen Behandlung wird danach ausgerichtet.

Die Lebensenergie ausgleichen

Für die Erhaltung der Gesundheit sind in der ayurvedischen Philosophie und ihrem Medizinsystem die Funkti-



Der Aufenthalt an der frischen Luft hilft, im Alltag zu entspannen.

onsprinzipien verantwortlich: **Vata**, gebildet aus den Elementen Luft und Äther, **Pitta**, gebildet aus den Elementen Feuer und etwas Wasser, und **Kapha**, gebildet aus den Elementen Wasser und Erde. Vata reguliert alle Bewegungs- und Transportabläufe, Pitta kontrolliert alle Umwandlungsprozesse und den Stoffwechsel und Kapha regelt den Aufbau und die Struktur des Körpers. Die Balance dieser Prinzipien sorgt für Gesundheit und Harmonie der Lebensenergie auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Geraten sie unkontrolliert über längeren Zeitraum aus dem Gleichgewicht, entsteht Krankheit.

Wenn nicht externe Einflüsse, wie Unfälle und Naturkatastrophen, das Leben und die Gesundheit erschüttern,

entstehen Erkrankungen also nicht durch einmaliges Fehlverhalten, sondern durch über einen langen Zeitraum anhaltende, sich wiederholende krankmachende Faktoren, wie falsche Ernährung, Stress, körperliche und geistige Überlastung und falsche Lebensführung.

Energiefluss blockiert

Rheuma, abgeleitet aus dem griechischen rheo (ich fliesse), wird heute frei übersetzt als **ziehende, reissende Schmerzen**. Rheo – ich fliesse, fließen – hier zeigt sich die Metapher der Symptomatik: Der Fluss stagniert. Die Beweglichkeit des Bewegungsapparats, des Stoffwechsels und des Nervensystems wird eingeschränkt, dabei können Gelenke, Wirbel, Knorpel, Gelenkinnenhaut, Sehnen, Muskeln und Nerven betroffen sein. Grobstoffliche und feinstoffliche Energien werden in ihrem Fluss durch Schlacken behindert und die Lebensenergie beeinträchtigt. Die Beschwerden wandern durch den Körper und verursachen Schmerzen, die auf ein erhöhtes Vata verweisen. Jede rheumatische Erkrankung wird durch eine Vata-Disbalance ausgelöst. Nicht selten ist ein akutes Trauma physischen oder psychischen Ursprungs der Auslöser für eine rheumatische Erkrankung.

Schmerzen sind Lehrmeister

Im Anfangsstadium ist der Ayurveda besonders wirksam. Schreitet die Krankheit jedoch unbehandelt fort, manifestiert sie sich und wird chronisch, werden die Funktionsprinzipien Pitta und Kapha immer mehr in den Krankheitsprozess involviert. Dementsprechend schwieriger und langwieriger gestaltet sich der Heilungsprozess.

STOFFWECHSELABLAGERUNGEN

kt. Bei Ama handelt es sich um Stoffwechselzwischenprodukte, Schlackenstoffe, Toxine, die durch eine geschwächte Verdauung im Organismus abgelagert werden und die Ursache für die Entstehung der verschiedensten Beschwerdebilder sein können.

Lokales Ama: Es wird normalerweise im Magen- und Darmtrakt produziert und kann recht einfach durch korrigierende Massnahmen in der Ernährung und Lebensführung ausgeleitet werden.

Systemisches Ama: Ama kann auch auf den systemischen Ebenen gefunden werden. Es hat den Magen- und Darmtrakt verlassen und die Symptomatik von Krankheitsbildern hervorgerufen. Hier ist eine Panchakarma Kur dringend zu empfehlen.

Das Behandlungsprinzip jeder Krankheit umfasst:
Ama besänftigen
die Schädigung beseitigen

Um Erkrankungen vorzubeugen, muss die Selbstwahrnehmung für die Signale, die der Körper sendet, geschult und ernst genommen werden. Er signalisiert durch Schmerz und Veränderungen, dass die Lebensführung zurzeit nicht optimal funktioniert. Mit dem Schmerz teilt uns der Körper mit: «Halt, bleib stehen und überdenke deinen Lebensstil.» Es liegt in der Eigenverantwortung, inne zu halten und nach Lösungen und neuen Wegen zu suchen, um die krankmachenden Faktoren zu ändern, sich in Dankbarkeit und Liebe dem eigenen Körper zuzuwenden, um ihn gesund zu erhalten.

Wichtig ist bei Auftreten von Gelenksbeschwerden die Unterscheidung von Arthrose und rheumatischen Beschwerden: Bei der Arthrose umschreiben Gelenkschmerzen eine alters- oder verschleissbedingte Veränderung des Gelenkes, bei dem die Knorpelschicht angegriffen ist. Bei rheumatoiden Gelenkschmerzen hingegen handelt es sich um eine entzündliche Erkrankung des Gelenkes, die auf ein gestörtes Immunsystem zurückzuführen ist. Je früher also die Symptome wahr- und ernstgenommen werden, umso grösser sind die Heilungschancen.

Vata beruhigen

Zu Beginn der rheumatischen Beschwerden kann durch einfache Massnahmen regulierend auf den Organismus und das Immunsystem eingewirkt werden. Im Vordergrund stehen Vata beruhigende Massnahmen und die

«Rheuma zählt zu den
häufigsten Volkskrankheiten
der westlichen Welt.»



Heilpflanzen wie Löwenzahn regen die Nierentätigkeit an.

Ausleitung von Ama, den Stoffwechselablagerungen, die den Stoffwechsel behindern. Der Ayurveda behandelt die auftretenden Beschwerdebilder im Anfangsstadium der Erkrankung, auch wenn diese noch nicht durch Laborwerte nachweisbar sind. Eine der Symptomatik und Konstitution angepasste Vata reduzierende Ernährung und Vata reduzierende therapeutische Massnahmen können im Frühstadium die Bioenergie Vata beruhigen und die Funktionsprinzipien harmonisieren.

SYMPTOME BEI RHEUMA

- Langandauernde Steifheit am Morgen, länger als zwei Stunden
- Versteifung der Gelenke in Fehlstellungen
- Beteiligung von mehr als einem Gelenk
- Breitet sich von einem Gelenk zum nächsten aus
- Andauernde lokale Schmerzen
- Lokale Blässe oder Rötung und Empfindlichkeit
- Evtl. lokal erhöhte Temperatur

Begleitsymptome oder systemische Symptome bei Rheuma

- Sie entstehen durch die Verbreitung von Ama im gesamten Körper
- Müdigkeit, Schwäche, Fieber, Gliederschmerzen, vermehrtes Wasserlassen, Herzschmerzen, Erbrechen, Schwindel, Verstopfung, Blähungen, Appetitverlust, Verlust des Geschmacksempfindens im Mund
- Schlechte Wundheilung
- Gewichtsabnahme

Vata steht in sehr enger Verbindung zum Nervensystem, deshalb gilt es, die Lebensführung zu harmonisieren und **einen gesunden Wechsel von Anspannung und Entspannung** in den Tagesablauf zu integrieren. Spaziergänge an der frischen Luft, Meditation, Yoga, Atemübungen und ein der Konstitution angepasstes Bewegungsprogramm sind empfehlenswert. Eine der Jahreszeit angemessene Bekleidung schützt vor Kälte und bei feucht kaltem Klima. Die Nahrung sollte **regelmässig, warm und leicht verdaulich** sein. Saure, kalte und schwer verdauliche Nahrungsmittel wie Käse, Joghurt, gesäuerte Milchprodukte, Quark, fettiges Fleisch, Eier, Kokosöl und Sonnenblumenöl sollten vermieden werden.

Heilpflanzen wie Brennnesseln, Löwenzahn, Birkenblätter regen die Nierentätigkeit an und sorgen dafür, dass Säuren ausgeschieden und der Stoffwechsel angeregt wird. Kohlwickel und Bäder in einem Heublumenabsud können die Schmerzen lindern. Eine Ernährungsberatung und eine genaue, individuelle, konstitutionelle Zusammenstellung der entsprechenden Heilkräuter ist dringend zu empfehlen. Befindet sich die Rheumaerkrankung in einem fortgeschrittenen Stadium, ist eine **gezielte Reinigungsbehandlung** unabdinglich. Eine Panchakarma-Kur (fünf ausleitende Massnahmen/Reinigungsbehandlungen) ist dringend zu empfehlen, um den gesamten Organismus von Ama zu befreien und den Heilungsprozess zu aktivieren.

**Die Autorin ist Ayurveda-Spezialistin und Heilpraktikerin/Naturärztin mit eigener Praxis in Biel. www.ayurvedabalance.ch*



Entdecken Sie die Vielfalt authentischer Ayurveda Produkte!
www.veda.ch

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

ZÜRICH | MÜNCHEN

Workshops
 Teacher Trainings
 Yogakurse für alle Levels
 Ayurveda & Massagen

Online
 Yogaklassen von
 YogiFilms
www.airyoga.ch/video



AIRYOGA

AIRYOGA WORKSHOPS ZÜRICH 2015

- 10. – 11. Jan. Jivamukti Yoga Workshop mit Yogeswari
- 17. – 18. Jan. Vinyasa Yoga Workshop mit Anya Porter
- 18. Jan. Yoga Nidra Workshop mit Adrian Wirth
- 24. Jan. „Awakening the Spine“ Workshop mit Michael Hamilton
- 25. Jan. „Body, Sound & Soul“ Workshop mit Karin Mari
- 14. Feb. „Yoga-Elemente“ Workshop mit Diana Schöppllein (1. Teil: Erde)
- 14. – 15. Feb. Vinyasa Flow Yoga Workshop mit Micheline Berry
- 15. Feb. „Yoga-Elemente“ Workshop mit Diana Schöppllein (2. Teil: Wasser)
- 26. Feb. – 1. März Yoga Therapy Training mit Doug Keller
- 28. Feb. „Yoga-Elemente“ Workshop mit Diana Schöppllein (3. Teil: Feuer)
- 1. März „Yoga-Elemente“ Workshop mit Diana Schöppllein (4. Teil: Luft)
- 8. März Integrale Yoga Therapie (2. Teil) mit Mira Popper
- 14. – 15. März Hatha Yoga Workshop mit Chris Chavez
- 28. März Kopfstand Workshop mit Manuela Peverelli Thomas
- 29. März Restorative Yoga Workshop mit Claudia Garati
- 3. – 6. April Oster Immersion mit Michael Hamilton
- 11. April Anatomie Workshop mit Stefanie Zimmermann
- 17. – 19. April Ashtanga Yoga Workshop mit Eddie Stern
- 30. April – 3. Mai Yin Yoga Foundation Training mit Josh Summers
- 9. Mai Ashtanga Yoga Workshop mit Chiara Castellan
- 9. – 10. Mai ISHTA Yoga Workshop mit Rachel Zinman
- 10. Mai Hormon Yoga Workshop mit Salome Noah
- 14. Mai (AUFFAHRT) Kundalini Yoga Workshop mit Gurmukh Kaur Khalsa
- 28. – 31. Mai Intensiv Yoga Training mit Katchie Ananda
- 30. – 31. Mai Atem & Yoga Workshop mit Adrian Wirth und Guido Lenz
- 6. Juni Pures - Vorträge and Feuerzeremonie mit Puris
- 19. – 27. Juni Detox Programm mit Manuela und Stephen Thomas
- 4. – 5. Juli Cosmic Navigator Workshop und Readings mit Gahl Sasson
- 17. – 19. Juli Ashtanga Yoga Workshop mit Tim Miller
- 3. – 14. Aug. 100 Stunden Immersion mit Stephen Thomas
- 6. Sep. Yoga Nidra Workshop mit Adrian Adrian Wirth
- 10. – 13. Sep. Hatha Yoga Intensiv & Workshop mit Max Strom
- 26. Sep. Anatomie Workshop mit Stefanie Zimmermann
- 26. – 27. Sep. Yoga Workshop mit Claire Dalloz
- 10. Okt. Ashtanga Yoga Workshop mit Chiara Castellan
- 11. Okt. Ayurveda Workshop mit Evelyne Hunger
- 24. – 25. Okt. Hatha Yoga Workshop mit Peter Roussel
- 29. Okt. – 1. Nov. Intensiv Yoga Training mit Katchie Ananda
- 1. Nov. Restorative Yoga Workshop mit Claudia Garati
- 7. – 8. Nov. „Heilendes Atmen und Yoga“ Workshop mit Adrian Wirth und Guido Lenz
- 14. – 15. Nov. BurnOut Yoga Weekend mit Adrian Wirth und Paola Deprez
- 21. – 22. Nov. Anusara Yoga Workshop mit Barbra Noh
- 26. – 29. Nov. Hatha Yoga Intensiv Training mit Mark Stephens
- 5. Dez. Yoga Workshop mit Claudia Eva Reinig
- 13. Dez. Klangreise mit Adrian Wirth und Tony Maydalani

200 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES TEACHER TRAINING

Der nächste Kurs findet vom 24. April bis 15. November 2015 statt.
 Unter folgender Internetseite finden Sie alle Angaben zu diesem Training
www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

+ 300 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES ADVANCED TEACHER TRAINING

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

AIRYOGA KONTAKT:
zuerich@airyoga.com
www.airyoga.com

Fabrikstrasse 10
 8005 Zürich
 +41 (0)44 422 01 01

Oberdorfstrasse 2
 8001 Zürich
 +41 (0)43-4 99 01 01

NEUE HORIZONTE IM HR!
www.personal-swiss.ch

NEU!
 CORPORATE HEALTH Bereich

Unter anderem sind dabei:
 Kärcher, Carlink, ADLER SPA Resorts,
 Wini Büromöbel, Hocoma,
 Gesundheitsförderung Schweiz,
 Krebsliga Schweiz,
 Lungenliga Bern.

Personal Swiss

14.-15. April 2015 | Messe Zürich
 14. Fachmesse für Personalmanagement

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG

HRM.ch | n/w Fachhochschule Nordwestschweiz | ZGP Zürcher Gesellschaft für Personal-Management | HR Today | BGMnetzwerk.ch | NZZ MEDIENGRUPPE