



# Diskushernie

Blockaden der Wirbelsäule lösen

Rücken- und Nackenschmerzen betreffen heutzutage viele Menschen. Bei einem Bandscheibenvorfall werden Patienten im Ayurveda je nach individueller Konstitution behandelt.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz\*

**R**ücken- und Nackenschmerzen sind häufige Beschwerdebilder, und die meisten Menschen werden im Lauf ihres Lebens einmal von ihnen heimgesucht. Ein intakter Rücken und eine intakte Wirbelsäule garantieren Aufrichtigkeit, stehen für **Halt, Stabilität, Dynamik und Flexibilität**. Das geniale Zusammenspiel der knöchernen Struktur der Wirbelkörper und der Beweglichkeit der Bandscheiben ermöglicht die Verbindung dieser Gegensätze und den ungehinderten Informationsfluss vom Gehirn über die Wirbelsäule zu den Organen und den Extremitäten. Wird der Fluss behindert, kommt es zu einer Blockade der natürlichen Abläufe, zu einer Einschränkung der Beweglichkeit sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene.

Für den Ayurveda liegt hier **eine Disbalance der Bioenergie Vata** vor, die für die Steuerung sämtlicher Bewegungsabläufe im Körper verantwortlich ist und am sensibelsten auf physische und mentale Einflüsse reagiert. Folglich besteht für die meisten Vata-bedingten Symptome ein enger Bezug zum Nervensystem, zur Psyche und zum Bewegungsapparat. Verspannungen der Muskulatur, Trockenheit und Rauigkeit in den Gelenken (z.B. Arthrose) sowie das Schmerzempfinden sind charakteristische Anzeichen für eine Störung dieser Bioenergie. Aber auch die anderen Doshas können mehr oder weniger an der Symptomatik beteiligt sein. Die Bioenergien (Doshas) Vata, Pitta und Kapha sind verantwortlich für die jedem Menschen eigene Konstitution, die Prakriti. Geraten sie dauerhaft aus dem Gleichgewicht, kommt es zu Behinderungen auf mentaler und körperlicher Ebene, die ohne Behandlung zu Erkrankungen führen.

Durch die Vielschichtigkeit der Rückenbeschwerden lassen sich diese nicht immer genau zuordnen und erfor-

dern eine komplexe ganzheitliche Anamnese, welche die Grundkonstitution (Prakriti) des Patienten und ihre Störungen (Vikriti) entsprechend der Doshas ermittelt. Stechende, ziehende, dumpfe oder drückende Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule müssen nicht zwingend durch einen Bandscheibenvorfall (Diskushernie) verursacht werden. Deshalb ist eine gute Anamnese und Untersuchung notwendig. Im Zweifelsfall kann eine Kernspindel- oder eine Computertomographie Aufschluss geben.

## Ayurveda und Schulmedizin verbinden

Die Untersuchungsmethoden des Ayurveda und der modernen Medizin verbinden sich zu einem **ganzheitlichen Therapiekonzept**, in dessen Mittelpunkt der Patient mit seiner individuellen Konstitution steht. Daher können die Behandlungsmethoden von klassischen Krankheitsbildern bei unterschiedlichen Patienten variieren, da sie entsprechend der Konstitution angepasst werden.

Der Prolaps (Vorfall) einer Bandscheibe gilt als eine der häufigsten Ursachen für Nackenschmerzen und Rückenbeschwerden mit Ischias-Syndrom. Dieser wird meist

## Die drei Doshas

Die Dosha-Bioenergien («Säftelehre») sind für alle positiven und negativen Veränderungen verantwortlich.

### Vata – Elemente Luft und Äther:

Vata steht für das kinetische Prinzip.

Es reagiert aufgrund seiner Beweglichkeit am schnellsten auf Störungen. Betroffen sind vor allem der Bewegungsapparat und das Nervensystem.

### Pitta – Elemente Feuer und Wasser:

Prinzip der Umwandlung, katabolisch.

Pitta reagiert durch Hitze- und Säureentwicklung und Entzündung. Betroffen sind vor allem das Verdauungssystem, die Haut und die Augen. In der Psyche kann es für hitzige Stimmung sorgen.

### Kapha – Elemente Wasser und Erde:

Prinzip der Struktur, der Stabilität, anabolisch.

Kapha reagiert durch Schwere und Trägheit. Die Symptome zeigen sich meist im Atemtrakt durch Verschleimung, das Lymphsystem, Ödeme und Übergewicht. In der Psyche bewirkt es Schwere und Antriebslosigkeit.



Kräuter und Gewürze spielen bei der ayurvedischen Behandlung eine wichtige Rolle.

durch degenerativ bedingte Veränderungen in den Bandscheiben und den angrenzenden Wirbelkörpern hervorgerufen. Vor allem in den stark beanspruchten Wirbelregionen wie der Halswirbel- und der Lendenwirbelsäule kommt es zu dieser Symptomatik. Die ausstrahlenden Schmerzen können von Taubheitsgefühlen zu den entsprechenden Extremitäten begleitet werden, auch Hustenschmerz und Harn- oder Stuhlinkontinenz treten auf.

## Gründe für einen Bandscheibenvorfall

- Bindegewebschwäche
- Skoliose
- Übergewicht
- Schwangerschaft
- altersbedingt
- Fehl- oder Überbelastung der Wirbelsäule
- falsches Heben schwerer Lasten
- Unfälle
- chronischer Stress und seelische Belastung

Die Bandscheiben, Discus intervertebralis, liegen zwischen den einzelnen Wirbelkörpern der Wirbelsäule. Sie bestehen aus einem Bindegewebering, dem Anulus fibrosus, der den gallertartigen Kern, den Nucleus pulposus, umschließt. Dieser sorgt für die enorme Beweglichkeit der Wirbelsäule und schützt sie gleich einem Stossdämpfer vor Verletzungen. Verrutscht die Bandscheibe, kann es zu einer Vorwölbung kommen, einer Protrusion zwischen den Wirbeln. Wird der schützende Gewebering durch anhaltende mechanische Einwirkung weiter geschwächt, durchbricht er den Ring und es kommt zu einem Bandscheibenvorfall, bei dem Gallertmasse austritt, die gegen das Rückenmark oder die Nervenwurzel drücken kann. **«Kann» ist das entscheidende Kriterium** für den Schmerz, der durch den Druck auf die Nervenwurzel entsteht. Oft gehen die Beschwerden dank therapeutischen Massnahmen zurück.

Bei länger anhaltenden Lähmungserscheinungen oder Ausscheidungsstörungen vermindert sich je nach Dauer die vollständige Heilungschance und macht einen chirurgischen Eingriff ratsam.

## Zuerst den Schmerz lindern

Die oberste Priorität bei allen therapeutischen Massnahmen gilt der Schmerzlinderung. Schmerzzustände erhöhen das Vata-Dosha besonders stark und dieses gilt es mit ganzheitlichem Ansatz in seine Balance zu bringen und so die Doshas zu harmonisieren und zu stabilisieren. Entsprechend sollten die Therapiemassnahmen, die Ernährung, das Bewegungsprogramm und die Lebensweise ausgerichtet und überdacht werden.

Die Ernährung hat in der Ayurveda-Medizin einen hohen Stellenwert. Es geht um die **Stärkung des Verdauungsfeuers** (Agni). Ist die Verdauungskraft geschwächt, entsteht durch Ablagerungen Ama (unvollständig verdauete Nahrung). Ama gilt als die Ursache aller Krankheiten, die nicht durch äussere Einflüsse entstehen. Deshalb ist die Grundlage für jeden Heilungsprozess, Ama auszuleiten und die Verdauungskraft zu regulieren.

Ist Agni geschwächt, kommt es zur Verstopfung – eine häufige Ursache für Rückenbeschwerden, sowohl aus ayurvedischer als auch aus schulmedizinischer Sicht. Viele Beschwerdebilder verschwinden alleine schon durch die Regulation der Verdauungskraft.

## Den Alltag überprüfen

Zusätzlich zu allen therapeutischen Massnahmen sollte das alltägliche Verhalten, Dynacarya, reflektiert werden. Besonders in der Lebensberatung können die Klienten durch positive Denkansätze und Perspektiven ihre Selbstwahrnehmung schulen und **Eigenverantwortung für den Heilungsprozess entwickeln**. Alltägliche Dinge werden angeschaut und überprüft: Wie können in den Alltag Ruheinseln eingebaut werden, die nähren, aufbauen und für die notwendige Entspannung sorgen? Gewährleisten die Sitzelemente eine gesunde Körperhaltung? Unterstützt die Bettmatratze eine optimale Entspannung des Bewegungsapparates? Macht der Beruf noch Freude? Ist die persönliche Situation stimmig? Wie reagiere ich unter Stress? Wie verändert sich meine Körperhaltung, mein Atem, mein Essverhalten? Eine liebevolle Korrektur der Lebensweise aktiviert die Lebensfreude und hilft dabei, das Leben positiv zu gestalten. Dank Ayurveda und Yoga Blockaden der zentralen Leitbahn – der Wirbelsäule – zu

lösen, sorgt für einen ungehinderten Energiefluss und steigert die Lebensqualität.

.....  
\* Die Autorin ist Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in Ayurveda-Medizin. [www.ayurvedabalance.ch](http://www.ayurvedabalance.ch)

## Das Verdauungsfeuer anregen

- nur essen, wenn ein Hungergefühl vorhanden ist
- eventuell kurzzeitig fasten
- leicht verdauliche Nahrung essen, das bedeutet warm, gekocht, wenig Milch und nur als Gewürzmilch
- Käse, Joghurt, Fisch, Fleisch meiden
- verdauungsanregende Gewürze verwenden (entsprechend der Konstitution angemessen scharf, bitter)
- Ingwerwasser oder heisses Wasser trinken
- reinigende Verfahren (z. B. Abführen)
- entsprechende ayurvedische Kräuter
- bei Kapha-Dominanz, wie Übergewicht, steht die Reduktion dieser Bioenergie im Vordergrund, wobei Vata im Auge behalten werden muss.

Brennt das Verdauungsfeuer wieder optimal, kann die Behandlung gemäss der Dosha-Störung und der Konstitution beginnen. In den meisten Fällen, wie bei altersbedingten Beschwerdebildern, Abnutzungserscheinungen oder Unfällen, handelt es sich um die Besänftigung der Bioenergie Vata.

Zu empfehlen sind:

- dreimal täglich regelmässig warm, feucht, süss, mild sauer, angemessen salzig essen.
- auf Regelmässigkeit und genügend Ruhe im Alltag achten
- Ölbehandlungen
- Einläufe
- Kräuter

Therapeutische Massnahmen:

- kurative Massnahmen, die in ihrer Anwendung mindestens 5- bis optimal 7-mal wiederholt werden müssen, um eine Nachhaltigkeit zu erzielen
- Kräuterbeutelbehandlungen (Pinda sveda)
- Kati basti, bei dieser Dauerölanwendung wird ein Teigring im Bereich der Wirbelbeschwerden aufgelegt und mit medizinisiertem Öl gefüllt
- Einläufe mit Öl oder Kräuterabkochungen zur Reduktion von Vata
- Svedana, Dampfbadbehandlungen
- spezielle medizinisch-therapeutische Kräuter
- Yoga für den Rücken