



Vata-Störung

Restless legs – unruhige Beine

Restless Legs, unruhige Beine, ist eine neurologische Erkrankung, deren Ursache und Heilungsmöglichkeiten bis heute nicht bekannt sind. Auch im Ayurveda wird dieses Krankheitsbild nicht beschrieben. Klar ist jedoch, dass es eine Erkrankung des zentralen Nervensystems ist, die sich durch ein Übermass der Bioenergie Vata manifestiert.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz*

Einige lebenswichtige Organe werden in den klassischen Texten des Ayurveda für die heutige medizinische Auffassung scheinbar nur ungenügend beschrieben. Dieser Schein ist jedoch trügerisch, da die Ayurveda-Medizin anderen Ansätzen folgt. Es lohnt sich, den aussergewöhnlichen diagnostischen Methoden zu folgen, die ein neues Verständnis für den Körper und medizinische Zusammenhänge eröffnen. Im Blickwinkel der Ayurveda-Medizin steht nicht ein Organ, wie zum Beispiel das Gehirn. Betrachtet werden **die Körpergewebe und die dynamischen Prinzipien**, die im Körper wirken. Anhand der Symptomatik von Restless Legs, unruhigen Beinen, erhalten wir Einblick in das Wesen der Erkrankungen des Nervensystems und des Bewegungsapparates und verstehen die ayurvedische Herangehensweise besser.

Die Bioenergie Vata, repräsentiert von den Elementen Luft und Äther, verkörpert **das Bewegungsprinzip**. Vata steht für das zentrale Nervensystem, den Impulsgeber aller Formen der Bewegung in der lebendigen Materie. Es steuert die Abläufe der Muskulatur und des Bewegungsapparates, die im Ayurveda beide eine funktionelle Einheit bilden. Aus diesem Grund werden Erkrankungen nicht in nervliche und muskulär bedingte Erkrankungen unterschieden, sondern sie gehören zu den durch Vata verursachten Krankheiten, den Vata-Vyadhi.

Das Restless-Legs-Syndrom (RLS) kann zwar nicht mit einer Krankheit verglichen werden, die in ayurvedischen Texten erklärt wird, aber aufgrund der Ähnlichkeit der beschriebenen Symptome können Vergleiche hergestellt und wirkungsvolle Therapieansätze entwickelt werden.

Der Kopf (Siras) gilt im Ayurveda als der Ausgangspunkt für Prana, die Lebensenergie und alle sensorischen und motorischen Fähigkeiten. Deshalb werden die Erkrankungen des Nervensystems in sensorische, in motorische und in eine Kombination von sensorischen und motorischen Störungen unterschieden.

Vata ist verantwortlich für die Steuerung der wichtigsten Bereiche des zentralen und des peripheren Nervensystems. Zudem unterliegen ihm die Abläufe der physiologischen Grundlagen. Verliert Vata seine Fähigkeit der Steuerung, werden Symptome hervorgerufen, die in den alten Schriften sehr gut dokumentiert sind und für die Therapie des zentralen Nervensystems eine wichtige Grundlage bilden.

Als Ursache sehen die Klassiker eine Erkrankung des **Majja Dhatu**, des Markgewebes. Majja Dhatu repräsentiert das Gehirn und das Knochen- und Rückenmark. Die Behandlung und Regeneration dieses Gewebes bildet einen weiteren Hauptansatz der ayurvedischen Therapie bei Erkrankungen des zentralen Nervensystems.

Die Nerven liegen blank

Die Grundeigenschaften der Vata-Energie können als trocken rau, kalt, leicht, subtil und beweglich beschrieben werden. Erhöht sich die Vata-Energie auf Dauer im Körper ohne reguliert zu werden, kann dies zum Beispiel zu übermässiger Trockenheit der Schutzschichten der Nerven führen, die grundsätzlich aus Kapha, also wässrigen Elementen, bestehen. Der Verlust des wässrigen Elements stört die Physiologie und die Anatomie und greift die Isolierung sowie den Schutz der Nerven und Nervenleitung an. Der Volksmund sagt dazu: «Die Nerven liegen blank.»

Geschieht dies in einem raschen, ungehinderten Tempo, manifestieren sich schwere neurologische Erkrankungen. Stört Vata die Nerven der unteren Extremität, zeigen sich die Symptome überwiegend in den Beinen, so wie sich die Symptomatik zum Beispiel bei Restless Legs dar-



Ghee nährt die Gewebe und verfeinert die Nahrung.

stellt. Der gleiche Mechanismus kann jedoch überall im Körper wirken. Bei einigen an RLS erkrankten Personen treten die Missempfindungen auch in den Armen auf.

Die Disbalance der Bioenergie Vata ist hauptsächlich verantwortlich für die neurologischen Erkrankungen. Es ist jedoch nicht ausgeschlossen, dass die Bioenergien Pitta und Kapha am Krankheitsgeschehen beteiligt sind, und sie müssen je nach Konstitution erfasst werden.

Schmerz durch zappeln lindern

Die Erkrankung RLS ist charakterisiert durch den unwillkürlichen Drang, die Beine zu bewegen. Besonders vor dem Einschlafen werden diese Empfindungsstörungen stark spürbar. Begleitet wird die Unruhe häufig von

sehr unangenehmen oder schmerzhaften Gefühlsstörungen in den Beinen. Die Patienten beschreiben **brennende,**

stechende, ziehende, krampfartige oder beissende Empfindungen, wie zum Beispiel Insekten, welche auf dem Bein kriechen. Das Schmerzbild kann von mild bis zu stark schmerzhaft variieren. Dies beeinträchtigt die Schlaf- und die Lebensqualität massiv. Besonders

in der Nacht verursachen die Schmerzen ein Schlafdefizit. Die Betroffenen haben das Gefühl, dass der Schmerz durch Bewegung gelindert wird. Deshalb folgen sie dem Drang, die Beine zu bewegen, aufzustehen, herumzulaufen, die Beine abzubürsten sowie kalte oder warme Fussbäder zu nehmen.

Es fällt den Betroffenen schwer, ihre Empfindungen in Worte zu fassen und zu beschreiben. Oft werden sie jah-

«Vata steht für das Zentrale Nervensystem.»



Eines von 1250 authentischen
Ayurveda Produkten

AyurVeda AG | 6377 Seelisberg | www.veda.ch



Europäische Akademie
für Ayurveda

Gemeinsam wirken sie besser:

Ayurveda & Yoga



Ayurveda-Ausbildungen

Ayurveda-Phytotherapeut
Ayurveda-Massage-Praktiker
Ayurveda-Basislehrgang
Psych. Ayurveda-Berater

In Zusammenarbeit mit der HPS:
Ayurveda-Medizin (eidg. Dipl.)
Ayurveda-Therapie (eidg. Dipl.)

Yoga-Ausbildungen

Yogalehrer Basisausbildung
200 Stunden
Yogalehrer Aufbaustudium (D)
500 Stunden
Yoga-Ayurveda-Therapie
24 Tage
Yoga, bereichert durch die Prinzipien
des Ayurveda, ermöglicht eine
konstitutionsgerechte Anleitung und
therapeutische Wirkung

Bestellen Sie jetzt das neue
kostenfreie Jahresprogramm unter:

info@ayurveda-akademie.ch

Europäische Akademie für Ayurveda
8032 Zürich · Sempacherstr. 48 · Tel 044 260 70-70

www.ayurveda-akademie.ch

ZÜRICH

Workshops
Teacher Trainings
Yogakurse für alle Levels
Ayurveda & Massagen

Online
Yogaklassen von
YogiFilms

www.airyoga.ch/video



WORKSHOPS & INTENSIVES 2017

- 30. Sept.-1. Okt. Yin Yoga Workshop mit Josh Summers
- 8. Okt. „Yoga bei Migräne & Spannungskopfschmerz“ mit Janna Scharfenberger
- Ab 13. Okt. Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Kurs mit Sabine Glück
- 14. Okt. Yoga & Sound Charity-Event mit Diana Schöppléin & Mono Soma
- 21.-22. Okt. Atem und Yoga Workshop mit Adrian Wirth und Guido Lenz
- 21.-22. Okt. Yoga sollte sich gut anfühlen - Ein Workshop mit Sue Elkind
- 28. Okt. Yoga und das Glück im Leben - Ein Workshop mit Marie Licht (Teil 1)
- 28. Okt. Hatha Yoga „Starke Basis“ Workshop mit Mirjam Haymann
- 29. Okt. Live-Musik, Yoga & Meditation mit Elena Mironov und Benjamin Hartwig
- 1.-5. Nov. 5-Tage Advanced Intensiv-Training in den Yoga Traditionen mit Michael Hamilton
- Ab 5. Nov. Kurs für Schwangerschaft und Geburt mit Mirjam Haymann
- 11. Nov. Yoga und das Glück im Leben - Ein Workshop mit Marie Licht (Teil 2)
- 11.-12. Nov. Wie innen, so auch aussen - Ein Workshop mit Nico Luce
- 18. Nov. Ashtanga Yoga Workshop mit Chiara Castellan
- 18. und 19. Nov. Stress, Burnout & Yoga - Atmen, Heilen, Verändern: Ein Workshop mit Adrian Wirth und Paola Deprez
- 19. Nov. Vereinfachtes Yoga für den unteren Rücken - Ein Workshop mit Stefanie Zimmermann
- 25. Nov. Vinyasa Yoga, Yin Yoga & Yoga Nidra mit Claudia Eva Reing
- 25. Nov. Yoga und das Glück im Leben - Ein Workshop mit Marie Licht (Teil 3)
- 26. Nov. Finde das Licht deiner Stimme mit Karin Mari
- 30. Nov.-3. Dez. 4-Tag Yoga Therapy Intensiv-Training mit Mark Stephens
- 10. Dez. Asana Flow, 108 Gayatri-Mantra und Savasana mit Klang-Reise mit Adrian Wirth und Tony Majdalani

Wir bieten auch diverses Yoga-Retreats an.
Siehe hier -> www.airyoga.ch/de/retreats

200 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES TEACHER TRAINING

Das nächste Training findet vom 6. April bis 14. Oktober 2018 statt.
Anmeldungen können ab sofort entgegengenommen werden.
Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training
-> www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

+300 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES ADVANCED TEACHER TRAINING

Der nächste Kurs findet vom 2. Februar 2018 bis 23. Juni 2019 statt.
Anmeldungen können ab sofort entgegengenommen werden.
Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training
-> www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

THE PATH OF PURIFICATION - EIN 200 STUNDEN ADVANCED YOGA TRAINING MIT MICHAEL HAMILTON

Der nächste Kurs findet vom 15. April 2018 bis 9. September 2018 statt.
Anmeldungen können ab sofort entgegengenommen werden.
Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training
www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

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



relang fehldiagnostiziert. Die klassische Behandlung der Schulmedizin erfolgt durch Überweisung an Neurologen oder Psychiater und wird begleitet von medikamentöser Therapie, durch Beruhigungsmitteln in der Opiat-Klasse sowie Dopamin-Agonisten (Support) wie L-Dopa.

Frauen häufiger betroffen

Betroffen sind etwa fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung Westeuropas, wobei bei Frauen Restless Legs häufiger auftritt als bei Männern. Diese Zahlen geben einen ungefähren Spiegel der Verbreitung, da man mit einer hohen Dunkelziffer rechnet.

Vata-Disbalance ist bei der Entstehung der meisten Krankheiten des Bewegungsapparates das krankmachende Prinzip. Seine Eigenschaften, die sich durch Trockenheit, rau, kalt, leicht, subtil und beweglich zeigen,

bestimmen die Therapie. Der Ayurveda arbeitet bei der Behandlung der Krankheitsbilder **mit den entgegengesetzten Wirkprinzipien**. Da das Krankheitsbild der RLS sich durch Kälte, Trockenheit und Unruhe darstellt, werden öhlende, wärmende und nährnde Substanzen eingesetzt, um die Disbalance auszugleichen.

Mit Yoga eine Ruheinsel schaffen

Es steht ein breites Spektrum an Therapiemöglichkeiten zu Verfügung. Angefangen bei den **manuellen Behandlungen**, wie zum Beispiel nährnde Massagen und Güsse mit entsprechenden Kräuterölen und Kräuterauflagen. Sogenannte Kräutertonic helfen, auf der körperlichen Ebene den Fluss von Prana in den Nerven und Nadis zu stabilisieren. Auf der geistigen Ebene unterstützen sie das Nervensystem dabei, Stress besser zu bewältigen. Dies wird



Yoga hilft, zur Ruhe zu kommen.

Allgemeine Ernährungs- und Verhaltensregeln

kt. Empfohlen wird eine Vata reduzierende Ernährung. Da bei einer Vata-Disbalance das Verdauungsfeuer geschwächt ist, gilt es dieses anzuregen, das heisst, die Nahrung sollte gekocht, leicht verdaulich, warm, ölig, fettig und feucht sein. Die Geschmacksrichtungen süss, salzig (nicht zu salzig) sollten nicht fehlen. Regelmässige Mahlzeiten in ruhiger Atmosphäre, liebevoll mit wärmenden Gewürzen zubereitete Gerichte, und langsames Essen unterstützen die Verdauung.

Qualitativ hohe Fette verfeinern die Nahrung und nähren die Gewebe, zum Beispiel kaltgepresste Öle und Ghee. Süsses Obst und andere gesunde Süssigkeiten nähren Vata und können ebenso wie Nüsse und Kerne ausreichend verzehrt werden.

Ausreichend wärmende Getränke versorgen den Organismus angemessen mit Feuchtigkeit.

Kaffee und Alkohol sollten vermieden werden.

Kalte, trockene, sehr scharfe, bittere und adstringierende Nahrung sind ebenso zu meiden wie Fasten und unregelmässiges Essen. Blattsalat, blähende Nahrungsmittel und Hülsenfrüchte erhöhen Vata. Auch hier ist für den Verzehr Vorsicht geboten.

Für die alltägliche Lebensführung gilt es Stresssituationen, berufliche Überforderung und Temperaturreize zu vermeiden und tägliche Entspannungsübungen, Atemübungen und Meditation in den Alltag einzubauen.

insbesondere durch Korrekturen in der Lebensführung, der Ernährung, durch Yoga und bestimmte Atemtechniken nachhaltig unterstützt.

Die Kräuter aus der Rasayanaheilkunde, der Lehre der Geweberegeneration, unterstützen den Körper, **Kraft und Ausdauer wiederherzustellen**. Sie umfasst alle Medikamente, Behandlungen und Aktivitäten, die die Qualität aller Gewebe im Körper verbessern und die Festigkeit und Immunität steigern. Dipanas, Agni anregende Kräuter, haben eine regulierende Wirkung auf Agni.

Zur Behandlung neurologischer Erkrankungen ist die Behandlung durch einen Arzt oder Naturheilpraktiker dringend zu empfehlen. Ayurveda kann die Therapie der

Schulmedizin sehr gut flankierend unterstützen. Eine Ayurveda-Kur in einer seriösen Einrichtung ist als Grundlage für die ambulante Therapiephase sehr zu empfehlen.

«Ayurveda und Schulmedizin ergänzen sich.»

Herausgelöst aus dem Alltag, frei von Alltagsstress, begleitet von einer individuellen konstitutionellen Ayurveda-ernährung, können die kurativen Massnahmen ihr volles Wirkspektrum entfalten. Das hilft, alte Gewohnheiten zu reflektieren und zu erleben, wie sich die Umstellung in der Ernährung und in der Lebensweise anfühlt. Danach können sie besser in den Alltag integriert werden.

.....
**Die Autorin ist Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in Ayurveda-Medizin. Sie hat eine eigene Praxis in Biel.
www.ayurvedabalance.ch*