

Damit der Kopf seinen Platz wieder einnehmen kann



Der ganzheitliche ayurvedische Ansatz kann bei einem Schleudertrauma viel bewirken. Wichtig ist allerdings, dass die betroffene Person nicht nur Therapien über sich ergehen lässt, sondern aktiv mitmacht und ihre Lebensgewohnheiten der neuen Situation anpasst.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz*

Störungen der emotionalen Ebene werden im Ayurveda in den meisten Fällen als die Ursache für psychische Beschwerden und körperliche Erkrankungen gesehen. Den Menschen wieder in Einklang mit seiner ursprünglichen Natur «Prakriti» zu bringen, ist eines der wichtigsten Ziele im Ayurveda. Der Unterstützung der natürlichen Regulierungsmechanismen im menschlichen Organismus gilt dabei besondere Aufmerksamkeit, um die Gesundheit zu erhalten bzw. wieder herzustellen.

Das richtige Mass kann auch die Lebensgeschwindigkeit beinhalten. Lebt ein Mensch auf längere Zeit schneller, als es ihm gut tut, kann ihm sein Körper auf unterschiedlichste Weise zu verstehen geben, dass er aus der Balance geraten ist. Je nach individueller Konstitution kann sich das durch Nervosität, Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel oder auch Unfälle bemerkbar machen.

Arbeit mit Gegensätzen

Um das Gleichgewicht der Kräfte im Körper zu balancieren und wieder herzustellen, arbeitet der Ayurveda mit

dem gegensätzlichen Prinzip. Das heisst, wo Geschwindigkeit vorherrscht, wird Ruhe entgegengesetzt, wo Schwere und Trägheit vorherrschen, wirkt Dynamik energetisierend und belebend, Kälte wird mit Wärme ausgeglichen, Trockenheit mit Feuchte.

Das Leben prägt uns, es hinterlässt seine Spuren und Abdrücke. Diese können in unserem Gesichtsausdruck durch Freude und Leid sichtbar sein oder in unserem Körper durch Alter oder Gebrechen. Sie können sich aber auch vor unserem Auge verstecken und durch Symptome bemerkbar machen, die in der modernen Medizin als psychosomatische Ursachen bezeichnet werden. Das heisst, sie sind die Ursache seelischer Traumata wie Schock, Operationen oder Unfälle und **werden von der Seele als Blockaden abgespeichert.**

Gerade im Bereich der Psychosomatik bergen die vielfältigen Handlungsansätze der Ayurveda-Therapie zur Auflösung tiefer Traumata ein starkes Potenzial. Sie gleichen einerseits Störungen auf körperlicher Ebene aus und

«Gedankenspiele können mitunter sehr hilfreich sein, um Körper und Seele wieder zusammenzuführen.»

lösen andererseits mentale und seelische Blockaden auf. Das Behandlungsspektrum beinhaltet je nach Individualität und Konstitution Beratung zur Lebensführung und Ernährung, Atemübungen, Yogaübungen, Massagetherapie, Spezialbehandlungen mit Kräutern (äusserlich mit Ölen und Auflagen, innerlich mit Nahrungsergänzungsmitteln) und Behandlungen der Energiezentren (Marpunkte).

Für die Symptomatik des Schleudertraumas gelten sowohl physische Beschwerden, die medizinisch erfassbar sind, als auch ein Beschwerdebild, das in den sogenannten psychosomatischen Bereich fällt. Aus der Perspektive des Ayurveda betrachtet, handelt es sich um eine Symptomatik, die durch **Geschwindigkeit und Widerstand** entstan-

den ist: eine Beschleunigungsverletzung der Halswirbelsäule. Die messbaren Folgen des Aufpralls wie Prellungen und Verzerrungen werden behandelt, es erfolgt Linderung oder Heilung.

Nicht selten zeigt sich nach Abklingen des klinischen Befundes ein Beschwerdebild, das von der Medizin schwer erfasst und erklärt werden kann. Kopf- und Nackenschmerzen, Schwindel, Sprachstörungen, Gangunsicherheit und weitere Symptome können zu starker Einschränkung der Lebensqualität der betroffenen Personen führen. Der Klient mit einem Schleudertrauma kann oft den Wandel in den Reaktionen und im Empfinden nicht erklären. Es scheint ihm, als stehe er zeitweise neben sich, als hätten Körper und Seele den Einklang verloren.

Sprichwörter helfen weiter

Sprichwörter aus unserem Sprachgebrauch oder Synonyme können Verbindungen zwischen dem Geschehnis und der psychischen bzw. mentalen Ebene herstellen. Beim Schleudertrauma kommen Sätze in den Sinn wie:

- Ich habe meinen Kopf verloren
- Ich stehe neben mir
- Ausser Kontrolle geraten
- Den Kontakt zum Körper verlieren
- Ausser mir sein

Auf der körperlichen Ebene gilt es, die entstandenen physischen Beschwerden zu behandeln. Das geschieht durch Massagetherapie mit Kräuterölen und Auflagen mit Kräuterpasten. Unterstützt werden kann die Behandlung durch eine Anpassung der Ernährung, die warm, beruhigend und leicht verdaulich sein sollte. Auch eine unterstützende Korrektur der Lebensführung sollte besprochen werden.

Auf der Traumaebene kann man sich unter anderem fragen:

- Wo war ich zu schnell?
- Wobei hat es mich ausgebremst?
- Was habe ich übersehen und bin dagegen geprallt?

Derartige Gedankenspiele können mitunter sehr hilfreich sein, um Körper und Seele wieder zusammenzuführen, denn aus Sicht des Ayurveda geschieht alles auf der Basis von Ursache und Wirkung.

Lebensführung anpassen

Der Symptomatik des Schleudertraumas entsprechend sollte die weiterführende Behandlung angepasst werden. Das umfasst den Bereich der Lebensführung, wie Ernährung, Schlaf, Regelmässigkeit, genügend Ruhepausen, die eine stressreduzierende Lebensweise unterstützen sollen.

Die therapeutischen Massnahmen sind abhängig von der Symptomatik und dem Schweregrad des Traumas: Die Behandlung während des Akutzustandes erfolgt durch Massagen mit Kräuterölen, Kräuterbeuteln, Auflagen mit Pasten (genannt Lepas) oder Packungen. Je nachdem, welche Kräuter verwendet werden, sind die Wirkungen unterschiedlich. Diese klassischen Indikationen finden ihre Anwendung bei Störungen des Bewegungsapparates und des Nervensystems, Muskelverspannungen, körperlicher Belastung und Verletzung.

Für die Behandlung der Nachwirkungen oder Spätfolgen greift der Ayurveda auf bewährte und wirksame Methoden zurück, die an die Symptomatik angepasst werden: Eine Form der **Ölbehandlungen** ist der griva-basti

«Die Ayurveda-Therapie will die Gesundheit ganzheitlich fördern.»

im Halswirbelsäulenbereich. Ein Teigring wird in Form eines Trichters auf die entsprechende Stelle modelliert und mit speziellen

Kräuterölen gefüllt, die über einen Zeitraum von 45 Minuten, bei einer vorgegebenen Temperatur in dem Trichter verweilen. Die Kräuter können so ihre intensive Wirkung über die Haut bis in den betroffenen Wirbel



Mit subtilen Massagen werden die Energiebahnen geöffnet.

entfalten. Einerseits werden Muskeln, Sehnen und Bänder entspannt und genährt, andererseits werden die Energiebahnen geöffnet und die Energie in den Fluss gebracht. So können sich Blockaden lösen.

Sehr unterstützend wirken auch **nasale Behandlungen**; sie werden bei allen neurologischen Symptomen im Bereich des Kopfes und der Halswirbelsäule durchgeführt. Hierbei wird entsprechend der Indikation ein Kräuteröl ausgewählt, das in bestimmter Menge durch Tropfen in die beiden Nasenlöcher verabreicht wird. Gezielte Massage-therapie fördert die Regeneration von Muskeln, Bändern und Nerven. Sie stabilisiert den Bewegungsapparat und regt die Selbstheilungskräfte an.

Die subtilen Therapien, wie die Marmamassagen, Asanas, Atemübungen und Meditation, nehmen eine besondere Stellung ein. Ihre Anwendung bedarf langjähriger Erfahrung, psychologischen Feingespürs und eines hohen Masses an Achtsamkeit, um Traumata zu begleiten.

Ganzheitliche Gesundheit

Der Mitarbeit des Klienten kommt bei der Therapie eine wesentliche Rolle zu. Durch die Integration der bespro-

SCHLEUDERTRAUMA GEFANGEN IM SCHMERZ ODER BEGINN EINES NEUEN LEBENS?

Herausgeber: Markus Urwyler

Physiotherapeut (BSc) und Coach (MSc)

Er bringt in diesem Buch praktizierende Ärzte und Therapeuten aus einem breit gefächerten komplexen, alternativ- und schulmedizinischen Spektrum zusammen. Er selbst hat Coaching bei Schleudertrauma wissenschaftlich untersucht. Dieses Buch enthält neben Diagnose- und Therapiebeiträgen auch den juristischen Rat eines spezialisierten Anwalts und eine Selbstcoaching-Anleitung des Herausgebers.



Schau fen ster

Kneipp (Schweiz) GmbH Glückliche Auszeit



Kneipp verfügt über eine ganze Reihe natürlicher Kräutertees. Sie verwöhnen Körper und Geist, wirken belebend, aufhellend, inspirierend oder ausgleichend. Oder sie helfen mit ihren wirkungsvollen Kräutern wohltuend und würzig bei Erkältungen, Anspannungen oder nach schwerem Essen.

Der neue Tee von Kneipp «Glückliche Auszeit 7-Kräutertee» mit Hibiskus, Lemongras und Rosenblättern verführt dazu, sich ab und zu eine kleine Auszeit zu gönnen. Kneipp Tees gibts im Kneipp-Regal in der Migros und NEU auch im Online-Shop auf



www.kneipp-schweiz.ch

Nahrungsergänzung für die Yogapaxis Balance und Stabilität

Ayurveda und Yoga ergänzen sich gegenseitig. Beide Systeme wollen die Lebensenergie fördern und ausbalancieren. Für Yoga-Praktizierende sind Rasayanas – ayurvedische Zubereitungen aus Kräutern und Früchten – von Bedeutung,

die eine grundlegend förderliche Wirkung entfalten. Yoga-Praxis und ayurvedische Nahrungsergänzungen können sich optimal gegenseitig stärken.



www.veda.ch

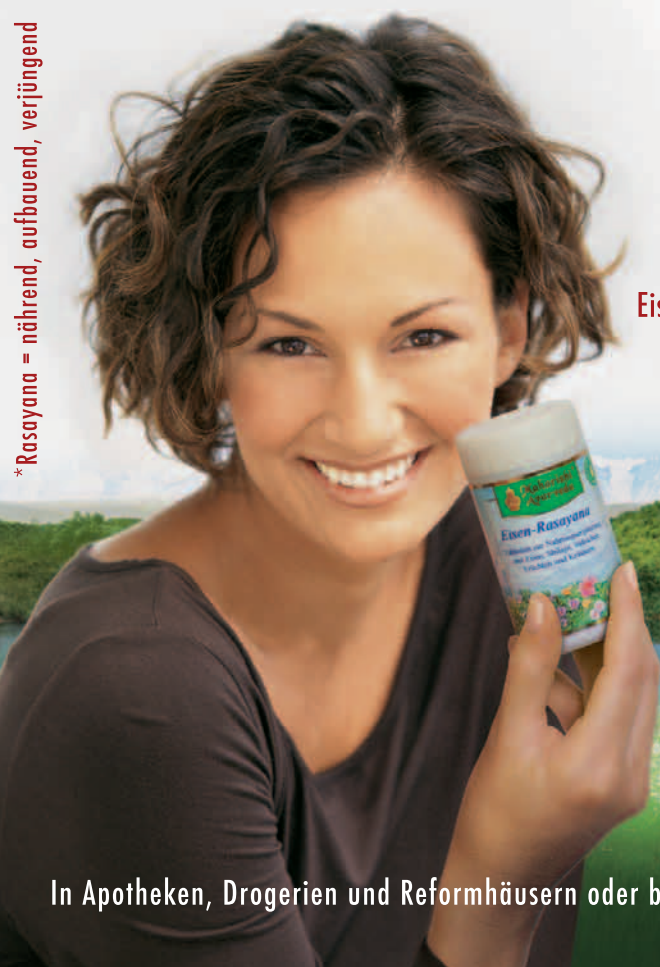
Sind Sie interessiert an der Rubrik «Schaufenster»: inerate@yogadasmagazin.ch



Natürliches Eisen

Eisen-Rasayana* zur Nahrungsergänzung mit Eisen, indischen Früchten & Kräutern

*Rasayana = nährend, aufbauend, verjüngend



In Apotheken, Drogerien und Reformhäusern oder bei AyurVeda AG, CH-6377 Seelisberg, Telefon 041 820 55 44, www.veda.ch



Die Behandlung mit Kräuterbeuteln hilft bei Störungen des Bewegungsapparates.

chenen Gesundheitsmassnahmen in seinen Lebensrhythmus kann er zur Genesung einen aktiven Beitrag leisten und den Verlauf positiv beeinflussen. Die Ayurveda-Therapie will die Gesundheit ganzheitlich fördern und strebt einen ganzheitlichen Gesundungsprozess an. Sie unterstützt und fördert den Menschen im Prozess zu mehr Eigenverantwortung gegenüber seiner Gesundheit.

Die vielschichtige Betrachtungsweise der Symptomatik «Schleudertrauma» aus ayurvedischer Sicht und die unterschiedlichen Ansatzpunkte der Therapie haben mich bei der Behandlung von Klienten sehr berührt. Die Verbesserung von Beschwerdebildern wie Nackensteife, Schwindel und Sprachstörungen führe ich auf die Auflösung des Traumas durch die tiefgreifende Wirkung der Behandlungen zurück. Körper und Geist zentrieren sich, der Kopf nimmt seinen Platz wieder ein.

.....
 * Die Autorin ist Ayurveda-Spezialistin, Heilpraktikerin und Naturärztin mit eigener Praxis in Biel. www.ayurvedabalance.ch
 Der Text stammt aus dem Buch «Schleudertrauma: Gefangen im Schmerz oder Beginn eines neuen Lebens?», das von Markus Urwyler herausgegeben wurde.

DINACARYA ALLGEMEINGÜLTIGE GESUNDHEITSRATSCHLÄGE

Wo kann der Alltag entschleunigt und wo mehr Ruhe in die Lebensführung eingebaut werden? Regelmässigkeit und Pausen der Regeneration unterstützen die Selbstheilungskräfte.

Welche konstruktiven Angebote der Selbsthilfe gibt es in der unmittelbaren Umgebung? Welche Angebote fördern das Wohlbefinden und stabilisieren das Gleichgewicht? Yoga, Atemübungen, Meditation, Shiatsu, Tai Chi, Feldenkrais, Cranio, Ayurveda sind geeignete Methoden.

Die gesundheitsfördernden Massnahmen dienen der Beruhigung des Vata Doshas. Gut sind wärmende Bäder, wärmende, harmonisierende Ölmassagen, wärmende Kleidung, eine beruhigende Wohnatmosphäre sowie eine Vata-besänftigende Ernährung, die das Verdauungsfeuer unterstützt und ausgleicht, den Körper nährt und wärmt.

Dazu gehört ein regelmässiges Essverhalten, leicht verdauliche, gekochte und frische Nahrung, unterstützt von Gewürzen und Kräutern, die das Verdauungsfeuer anregen.

Ausreichend wärmende Getränke, Kräutertees, stilles oder warmes Leitungswasser sorgen für genügend Feuchtigkeit des trockenen Vata Doshas.