

Alternativen in der Schmerzbewältigung



Dr. med. Mona Ranacher

Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie

Ärztin für Ayurvedamedizin, Yogatherapie und Akupunktur/TCM

Bahnhofstrasse 8, 7000 Chur

Samaviva
A K A D E M I E

Ayurvedamedizin und Yoga(therapie) in der Schmerzbehandlung



Ayurvedamedizin

ayus = Leben, *veda* = erkennen, beleuchten, Wissenschaft
= die Wissenschaft vom Leben

- eines der grössten Heilsysteme der Welt, ca. 4000-5000 Jahre alt, aus Indien stammend



Ziele des Ayurveda

- Erhaltung der Gesundheit und einer langen Lebensspanne
- Therapie von Krankheiten



Ayurveda – ein funktionelles System

- Bioenergien, die die Funktionen einleiten, kontrollieren und beenden
- 3 Hauptenergien (*doshas*): *vata, pitta, kapha*

Vata



Prinzip/Energie der Bewegung

Taktgeber, verantwortlich für Rhythmus, Bewegung

Bsp: Kreislauf, Atemrhythmus, Hormonsystem

Pitta



Prinzip/Energie des Stoffwechsels

Bsp.: Verdauung von Nahrung, Verarbeitung von Gedanken/Gefühlen, Sehfähigkeit, Form und Farbe

Kapha



Prinzip/Energie der Stabilität

Bsp.: Stabilität und Masse, Fett, Muskeln, Befeuchtung (Gelenkflüssigkeit), Speichel, Geduld

Ayurvedische Diagnose



- Bestimmung der angeborenen Konstitution
 - Jeder Mensch hat alle *doshas*, aber jeweils unterschiedlich verteilt
- Bestimmung des Ungleichgewichts
 - Durch falsche Ernährungs- und Verhaltensgewohnheiten ist das individuelle Gleichgewicht aus dem Lot geraten
- Ziel ist es dann, dieses Gleichgewicht wieder herzustellen

Ayurvedische Therapie

- 2 Grundprinzipien
 - *samsodhana*: *doshas* ausleiten, reinigen
 - *samsamana*: *doshas* beruhigen, ausgleichen
- Dies geschieht über Ernährung, Verhalten, Gewürze, Kräuter, Arzneien, Körperübungen, Ölmassagen, Entspannungsverfahren, Reinigungskuren (Panchakarma) etc.
- Aber auch chirurgische Massnahmen, sofern nötig

Arthrose

- keine entzündliche Erkrankung
- Degenerative Erkrankung („Alterserscheinung“)
- Bei den meisten älteren Menschen
- Abnutzung des Knorpels, Austrocknung des Gelenks



Arthrose - ayurvedische Betrachtung

- Arthrose ist *vata*-Erkrankung, meist auch *agni*-Schwäche
- Ursache:
 - Mit dem Alter nehmen die Körperfunktionen und damit auch das *agni* ab
 - Ab Wechseljahre *vata-dosha* aktiv
 - Zusätzlich oft auch falsche Ernährung und Verhalten (zu trocken, zu kalt, unregelmässig)
 - Zu viel körperliche oder geistige Beanspruchung
 - Zu viel Reisen, Kälte (im Herbst/Winter oft schlimmer)

Woran erkennt man zu hohes *vata*?

- Häufige Symptome:
 - Unregelmässige Verdauung, mal Durchfall, mal Verstopfung, oft Blähungen, Krämpfe
 - Nicht-zur-Ruhe-kommen der Gedanken
 - Schlafstörungen
 - Zu viel Bewegung (geistig, körperlich)
 - Trockene Haut, Schleimhäute
 - Reibende, knackende Gelenke

Arthrose - ayurvedische Betrachtung

- Therapie:
 - Ursache vermeiden
 - *agni* stärken, *vata* reduzieren
- *vata* reduzieren:
 - Ölen des Körpers und der Gelenke
 - Innerliches Fettes (Nahrung)
 - Wärme
 - Regelmässigkeit

Arthrose - ayurvedische Betrachtung

- Spezielle Kräuter:
 - Kurkuma
 - Yogaraja guggulu
 - Ashwagandha
 - Guggulu
 - Bala
 - Silajit
 - Lokale Therapie: z.B. Dasamula



Vata-reduzierende Ernährung



- Ernährung:
 - regelmässig, warm, feucht, gut gewürzt (süss und salzig)
 - Nährend, beruhigend, stärkend
 - Am besten 3 warme Mahlzeiten pro Tag
 - Möglichst frische Nahrung
 - Gewürze: Ingwer, Kreuzkümmel, Nelke, Knoblauch, Safran, Zimt, Basilikum
 - Nahrungsmittel: Milch, Weizen, Dinkel, Hafer, Mungbohnen, Wurzelgemüse, Mandeln, Nüsse, gedünstetes Obst

Vata-reduzierende Ernährung



- Ernährung:
 - Meiden:
 - trockenes wie Reiswaffeln, Knäckebrötchen, Kekse
 - Schwer verdauliches: Fleisch, Rohkost, Pilze, Paprika, Kohl
 - Kaffee und Alkohol in grossen Mengen
 - Ruhiges Essen in entspannter Atmosphäre

Rheuma

“rheuma“ = griech. „Strömung, Fluss, fließen“

- Erkrankungen des Bewegungsapparates mit fließenden, reissenden, ziehenden Schmerzen



Was ist Rheuma?

= Sammelbegriff für über 200 verschiedene Krankheiten

- Unterschiedliche Ursache
- Unterschiedlicher Verlauf
- Unterschiedliche Behandlung
- Unterschiedliche Prognose

Korrekt: Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis

Rheumatoide Arthritis

- Syn. chronische Polyarthritits
- Symptome:
 - Geschwollene entzündete, schmerzhaftige Gelenke, v.a. Finger- und Zehengelenke (MCP und PIP), Handgelenke, aber auch Hüfte, Knie, Schulter
 - Meist schubartig verlaufend
 - Morgensteifigkeit > 30min
 - Ruhe-/Nachtschmerzen
 - Mögliche Beteiligung innerer Organe, Rheumaknoten

Rheumatoide Arthritis – ayurvedisch betrachtet

= ayurvedisch *ama-vata*-Erkrankung

(*ama* = „Schlacken“)

- Ursachen:
 - Ansammlung von *ama* (unzureichend verdaute Nahrungsbestandteile lagern sich ab), zu geringes *agni* (Verdauungsfeuer)
 - Überhöhtes *vata-dosha*

Störungen des Verdauungsfeuers (*agni*)

- Falsche Ernährung
 - Essen, wenn noch kein Hunger
 - Nichtessen, wenn Hunger
 - Übermässiges Essen
 - Essen zur falschen Zeit
 - Falsche Nahrung (zu schwer, zu kalt, zu trocken, falsche Nahrungsmittelkombinationen)
- Auch falsche „geistige Nahrung“
 - Übermässige Sorgen, Gedankenkreisen
 - Stress, Reizüberflutung
 - emotionale Störungen, zu viel Denken

Konzept von Schlacken (*ama*)

Konzept von *ama* (wörtlich „nicht gekocht“):

- nicht vollständig verdaute Nahrung

Zeichen:

- Dicker weisser klebriger Belag auf der Zunge
- Ansammlung von Abfallprodukten (zum Beispiel klebriger Stuhlgang)
- Verdauungsstörungen (z.B. Müdigkeit nach dem Essen)
- Speichelansammlung im Mund, Speichel zieht Fäden (Spuckdrang)
- Erschöpfung, ohne etwas Anstrengendes getan zu haben



Therapie der rheumatoiden Arthritis

- Allgemein gilt:
 - Verhindern der Ursache (Stress reduzieren, Ernährung optimieren, positiver Lebensstil)
 - *agni* (Verdauungskraft) stärken, *ama* (Schlacken) verdauen!!
 - *doshas* beruhigen/ausgleichen (über Ernährung, Verhalten), v.a. *vata*!
 - bevorzugen: Leicht, warm, bitter, scharf und regelmässig
 - reduzieren: schwer Verdauliches, Quark, Fleisch/Fisch, Zucker, Reis, Bananen, Joghurt, kaltes Essen und Trinken, Wind
- Spezifische Therapie sehr individuell!

Ayurvedische Therapie der rheumatoiden Arthritis

- Spezielle Therapien:
 - Innerliche Therapie, z.B.:
 - Ingwer, Pippali (z.B. Pippali-Treppenkur), Kurkuma
 - Shallaki (indischer Weihrauch), Guggulu (Myrrhe), Dasamula
 - Yogaraja-guggulu
 - Und viele andere
 - Äusserliche Therapie (je nach vorherrschendem *dosha*):
 - *Snehana* (Ölen)*
 - *Svedana* (Wärmebehandlung, Schwitzbox) u.a.
 - Yogatherapie (wichtig und wirksam!)

Yoga bei Schmerzen??



Was kann Yoga?



- Verbesserung der Wahrnehmung, Körperhaltung, Achtsamkeit
- Reduktion von Stress, Entspannung
- Verbesserung der Atmung
- Verbesserung des Immunsystems/Selbstheilungskräfte
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Schmerzreduktion
- Verbesserung vom Schlaf

Yoga bei Schmerzen

- Schmerzreduktion und schmerzfreie Phasen sind möglich
 - Regelmässiges Üben über einen längeren Zeitraum
- Gruppeneffekt im Yoga
- Verschiedene Wege im Umgang mit Schmerz
 - Wahrnehmen/Annehmen/Aushalten (Welle reiten)
 - Aufmerksamkeit lenken
 - Atmen
 - Distanzierung vom Schmerz

Yoga bei Rückenschmerzen

- Akuter Schmerz muss respektiert werden
 - Yoga soll Schmerz nicht verstärken
- Achtsames in Bewegung bleiben
 - Kein forciertes Üben
- Schmerz wahrnehmen, ohne ihm zu weichen
 - In den Schmerz hineinatmen
 - Energieblockade mit dem Atem (prana) und Licht füllen
- Aufrichtung der Wirbelsäule
- Atemräume schaffen

Yoga bei Arthrose/Rheuma

- „normaler“ Yoga meist ungeeignet
- Besser: Yogatherapie mit ausgebildeten Fachpersonen
 - Wissen über die Erkrankung (Anatomie, Entzündung und Grenzen)
 - Wissen über spezifische Methoden der Yogatherapie (Aktivierung Stoffwechsel, *vata*-senkende Methoden, spezifische Atemtechniken, schmerzreduzierende Methoden)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. med. Mona Ranacher

Fachärztin für Innere Medizin und
Rheumatologie
FA Akupunktur/TCM
Zertifizierte Ärztin für
Ayurvedamedizin
Zertifizierte Yogatherapeutin
FA Manuelle Medizin, Ultraschall
Bewegungsapparat
Dozentin Yogatherapie und Ayurveda

Bahnhofstrasse 8, 7000 Chur
081 284 86 41
www.samaviva-arztpraxis.ch
mona.ranacher@hin.ch



Samaviva Akademie GmbH

Akademie für
Ayurveda und Yogatherapie
Workshops, Seminare, Vorträge
Ausbildung Ayurveda
Gesundheitsberater
Ernährungskurse
Schmerzbewältigungskurse
Yoga- und Yogatherapiekurse

Bahnhofstrasse 8, 7000 Chur
081 511 01 17
www.samaviva-akademie.ch
info@samaviva-akademie.ch