

Chronisches- Erschöpfungs- Syndrom (CFS) Eine Annäherung aus ayurvedischer Sicht



Hallo, ich leide seit ungefähr fünf Jahren an einem chronischen Erschöpfungs- syndrom (CFS- chronic fatigue syndrom). Ich kann nicht arbeiten. Manche Tage sind ein einziger Kampf und die Gesellschaft scheint das nicht als eine wirkliche Krankheit zu akzeptieren.

Mein Arzt schickte mich erstmal zu einem Psychiater, aber ich wusste, dass ich nicht depressiv war, ich fühlte mich einfach schrecklich. Ich habe meinen Job verloren, ich habe in den letzten Wochen zwei Hunde und ein Pferd verloren, und jetzt schlafe ich jeden Tag 16 Stunden. Ich kriege nichts hin und hoffe, dass niemand von mir denkt, ich sei faul. Ich bin so frustriert und so wütend! Ich bin zu verschiedenen Ärzten gegangen, und alle haben das gleiche gesagt: „Sie sind depressiv!“ Ich kenne meinen Körper und ich kenne meinen Geist, ich bin NICHT depressiv! Wenn ich mich fühle, als wenn jemand mir den Stecker raus gezogen hätte und jeder Tropfen Energie wird abgesaugt und ich habe noch nicht mal die Kraft, aufrecht zu sitzen- das ist keine Depression!

Das sind einige Zitate eines Patienten, der an CFS leidet.

CFS ist eine Krankheit bei der der Patient extrem erschöpft ist. Diese Erschöpfung verschwindet aber nicht, wenn man sich ausruht. Sie hält lange an und schränkt die Fähigkeit alltägliche Tätigkeiten auszuführen, ein.

Das Chronische- Erschöpfungs- Syndrom wird auch ME genannt, das ist die Abkürzung für myalgische Enzephalomyelitis.

Wie können wir das Chronische- Erschöpfungs- Syndrom aus ayurvedischer Sicht verstehen, und wie können wir helfen?

Vata, Ptta und Kapha begründen die Theorie der ayurvedischen Medizin. In Sanskrit nennen wir sie „Doshas“. Das beschreibt ein Funktion, die sehr schnell in ein Disfunktion umschlagen kann. Wenn die drei Doshas im Gleichgewicht sind, sind wir gesund.

„Vata“ ist die Bewegung der Kraft. Pitta ist die Hitze, die durch unsere Bewegungen erzeugt wird und Kapha ist die Struktur, in der Hitze und Bewegung erzeugt werden. Alles Bestehende in unserer Welt wird in diese drei Kategorien, Doshas, eingeordnet. Alles Lebende, alles Nicht-Lebende, sogar Krankheiten werden als Vata-, Pitta- oder Kapha-Krankheit bezeichnet.

Im Fall des Chronischen- Erschöpfungs- Syndroms sind Vata/ Luft und Kapha/ Wasser verstärkt im System vorhanden. Ihr Anteil ist in ungesunder Weise gestiegen.

Krankheiten, die im Zusammenhang mit Vata/ Luft stehen verursachen Schmerzen, Müdigkeit und Depressionen. Sie betreffen vor allem das Skelett, die Knochen und die Gelenke. Arthrose, CFS, Cervikale Spondylose, Migräne, Koliken, Hexenschuss, Schlaflosigkeit und psychische Erkrankungen sind einige Beispiele für Vata-Krankheiten. Knochen und Nerven sind das Hauptgewebe von Vata. Das Vata-Haus oder der Sitz von Vata ist im Körper unterhalb des Nabels angesiedelt, vor allem die Gebärmutter, die Wirbelsäule, das Kreuzbein und auch die unteren Extremitäten.

Die Sinnesorgane, die Vata zugeordnet sind, sind die Ohren und die Haut. Vata-Qualitäten sind Trockenheit und Kälte. Wenn der Körper also große Mengen von Trockenheit und Kälte empfängt, sei es durchs Klima, durch Arbeitsbedingungen, durch Essen oder durch Übungen, kann Vata ansteigen und Probleme im Vata-Sitz (Wirbelsäule, Gebärmutter und Beine), an den Sinnesorganen (Ohren und Haut) und am entsprechenden Gewebe (Knochen, Gelenke, Nerven) verursachen. Jetzt können wir leicht verstehen, warum das Chronische- Erschöpfungs- Syndrom Symptome in diesen Regionen, sowie Schmerzen in den Knochen und Gelenken, Blähungen, Tinnitus, Trockenheit und Kälte der Haut usw. verursacht.

Vor allem aber ist Vata Leere (Äther und Luft). Deshalb entsteht im Geist ein Gefühl der Leere und Lethargie überfällt einen. Der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda würde im Fall von CFS all die angesprochenen Bereiche (Ohren, Haut, Wirbelsäule, Beine, Knochen, Gelenke, Nerven und auch den Geist) behandeln. Für die Behandlung wird warmes Öl verwendet- das Gegenteil der Vata- Energie- das reduziert die ungesund hohe Menge von Vata. Die Anwendungen bestehen aus Massagen mit warmen Pflanzen- Extrakten und Kräuter- Ölen, innerlichen und äußerlichen Anwendungen von ayurvedischen Ölen und aus therapeutischen Anwendungen von Ölen in der Region der Wirbelsäule, genannt Vasthi. Die Anwendungen sollten von einem erfahrenen Ayurveda- Therapeuten ausgeführt werden.

Häufige Behandlungen

Da chronische Erschöpfung viele nicht-spezifische Symptome mit sich bringt, variiert die Behandlung von Patient zu Patient. Aus ayurvedischer Sicht resultiert chronische Erschöpfung aus reduzierten Ojas, die Immunität oder Vitalität, die entstehen, wenn Körper und Geist ausgeglichen sind. Der Körper ist ausgelaugt, weil er einen nicht endenden Kampf gegen unverdautes geistiges oder physisches Gift führt oder gegen nicht abgeklungene Infektionen. Jemand, der an chronischer Erschöpfung leidet, ist nicht in der Lage, alltägliche Herausforderungen zu meistern, da ihm die

Energiereserven für an sich normale körperliche oder geistige Prozesse fehlen. Da das Chronische- Erschöpfungs- Syndrom meist im Zusammenhang mit einem Vata- oder Kapha- Ungleichgewicht steht, kann man generell sagen, dass diese Doshas ausgeglichen werden sollten.

Kräuter

Am Anfang werden bei einer Vata- Kapha reduzierenden Diät Kräuter verschrieben, die die Organe reinigen. Z.B. Aswagandha, Brahmi, Bala, Sankupuspi, Asoka, Kapikachu, Holy basil, Satavari usw..

Panchakarma

Eine reinigende Anwendung, Panchakarma, ist das Herzstück der Behandlung bei Vata- Krankheiten. Dabei werden medizinische Extrakte in Form von Ölen oder als Abkochungen in den Anus, den Hauptsitz von Vata, eingeführt. Das wird mindestens 7, höchstens 21 Tage lang stationär durchgeführt. Alle Ölanwendungen, innere Reinigung wie z.B. Vasthi und eine spezielle Diät werden in dieser Zeit durchgeführt. Für weitere Informationen zu Panchakarma siehe: www.ayurveda-care.com. Nach der Panchakarma- Kur wird eine ayurvedische Diät eingehalten, um die Verdauung und die Immunität wieder in einen guten Zustand zu bringen.

Satavajaya (ayurvedische Psychotherapie)

Das Ziel dieser Therapie ist es, Denk-, Verhaltens- und emotionalen Muster zu verändern. Im Gespräch mit jemand Professionellem ist es evtl. möglich, Gedanken und Gefühle zu erkennen, die ein bestimmtes Verhalten nach sich ziehen. Satavajaya kann dabei helfen, den emotionalen Einfluss auf die Gesundheit zu regulieren. Hier werden Techniken aus dem Yoga angewandt. Das Entwickeln von Geduld, Mut und richtigem Verhalten und das Kontrollieren von geistigen Mustern wie Stolz, Ärger usw. führen zu sozialer und geistiger Gesundheit. Ayurvedische Therapie ist pädagogischer Natur. Der Arzt vermittelt dem Patienten, wie Körper und Geist funktionieren, so dass wir sie richtig benutzen können. Der Patient ist Schüler. Die Therapie ist eine Kombination von Ayurveda, Astrologie und Spiritualität.

Fallstudie

Frau Schmidt hat eine Vata- Konstitution. Sie ist Mutter zweier Kinder, Krankenschwester und Marathon- Läuferin. Sie hatte Pfeiffersches Drysenfieber. Trotzdem führte sie ihr Leben weiter wie bisher, bis sie zusammen brach.

In einem verzweifelten Akt der Selbstverteidigung hat der Körper sie gezwungen, ihre Aktivitäten auf ein minimales Maß zu reduzieren. Frau Schmidt sollte eine ayurvedische Reinigung durchführen und eine Panchakarma- Kur machen. In Zusammenhang mit täglichen Ölanwendungen wurde sie mit Vata- reduzierenden Kräutern behandelt. Sanfte Yoga- Übungen und Spaziergänge gehörten zu ihrem Tagesablauf. Sie hielt sich strikt an ihren Ernährungsplan.

Die Verdauung normalisierte sich, das Fieber verschwand und die Kraft kehrte zurück. Ihr wurden nervenstärkende Kräuter verschrieben. Nach fünfmonatiger Behandlung konnte Frau Schmidt wieder normal leben, wenn auch mit etwas

reduziertem Programm. Um ihr Immunsystem stabil zu halten, nimmt sie täglich Chyavanaprash und macht täglich ihre Übungen.

Für weitere Informationen:

Dr. Jeevan. E.P, B.A.M.S (Bharathiyar University- India)

E-Mail: info@ayurveda.care.com; www.ayurveda-care.com