

Multiple Sklerose

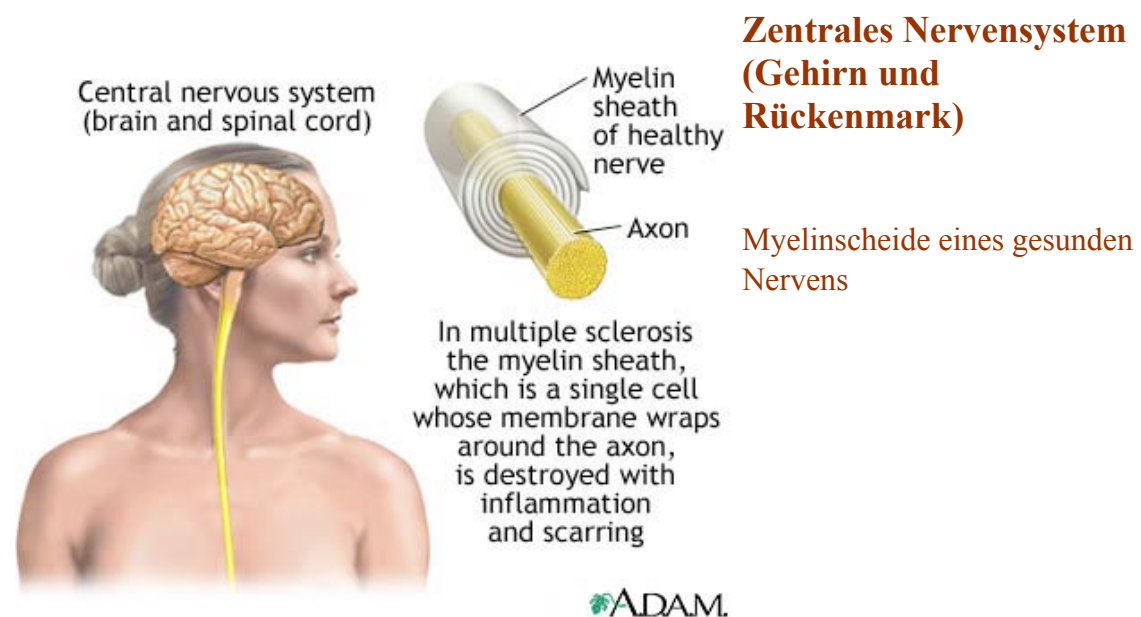
Die wohl häufigste bekannte Erkrankung des zentralen Nervensystem ist die multiple Sklerose, auch bekannt unter dem Begriff MS.

Die Erkrankung tritt bei Männern und Frauen auf, wobei Frauen die Erkrankung etwa doppelt so häufig bekommen als Männer. Meist tritt MS bei jungen Erwachsenen zwischen 16 und 40 Jahren auf, der eigentlich "besten" und aktivsten Zeit ihres Lebens.

Die Inzidenz oder die Häufigkeit des Auftretens von Multipler Sklerose ist in den gemäßigten Klimazonen 5mal höher als in der tropischen Klimazone. Frauen sind zweimal so häufig betroffen wie Männer.

In Europa, Skandinavien, auf den Britischen Inseln und in Deutschland sind die Erkrankungsraten sehr hoch.

Kanada, Nordamerika und Neuseeland haben eine gleichermaßen hohe Rate. In den Vereinigten Staaten allein stieg die Zahl der MS Erkrankten von 146,892 Menschen im Jahr 1996 auf etwa 500,000 Erkrankungsfälle im Jahr 2004.



Bei Multipler Sklerose wird die Myelinscheide, die um den Nervenfortsatz gewickelt ist, durch einen Entzündungsprozess geschädigt und vernarbt

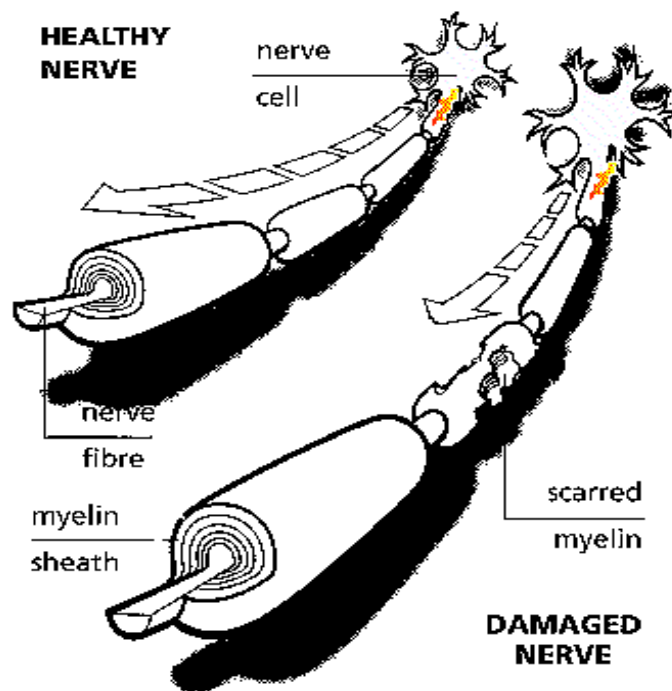
Die Nervenleitungen im zentralen Nervensystem sind von einer schützenden Myelinschicht umkleidet. Bei der multiplen Sklerose kommt es zur Schädigung dieser Isolierschicht und damit zu einer Funktionsstörung der Nervenleitung, die Nervenimpulse werden nicht mehr ungestört und auf schnellstem Wege weitergeleitet.

Das Myelin ist eine fettige Substanz, die die Nervenleitungen isoliert, ähnlich wie die Isolierung eines elektrischen Kabels. Dadurch wird eine schnelle Weiterleitung der Nervenimpulse gewährleistet.

Durch die Schnelligkeit und Effektivität der Impulsweiterleitung werden ausgeglichene, schnelle und koordinierte Bewegungsabläufe bei geringer bewußter Anstrengung ermöglicht .

Bei der Multiplen Sklerose wird der Myelinverlust (Demyelinisierung) durch eine Störung in der Weiterleitungsfähigkeit von elektrischen Nervenimpulsen vom und zum Gehirn begleitet, was die verschiedenen Symptome, die bei einer Multiplen Sklerose auftreten können, hervorruft.

Die Stellen an denen es zu Myelinverlust kommt, erscheinen als verhärtete, vernarbte Stellen (Plaques). Bei der multiplen Sklerose treten diese narbigen Veränderungen zu verschiedenen Zeit an verschiedenen Stellen des Gehirns und Rückenmarks auf. Die Bezeichnung "Multiple Sklerose" steht für multiple Vernarbungen (Sklerosen).



Man unterscheidet vier verschiedene Formen oder Stadien der MS:

- ☀ Frühstadium,
- ☀ die schubförmig-remittierende MS, die sich später zur
- ☀ sekundär progressive Form entwickeln kann und die
- ☀ primär progressive Verlaufsform.

Während die genaue Ursache der MS unbekannt ist, weiß man mehr über die Auswirkungen auf die Funktion des Immunsystems. Eine Störung dieser Immunsystemfunktion wird auch als zugrunde liegende Ursache der Erkrankung diskutiert.

Ursachen aus ayurvedischer Sicht:

In der ayurvedischen Betrachtungsweise gibt es mehrere Ursachen (multikausal)

Einige ursächliche Faktoren sind:

- “Ungesunde” Ernährung, Fast Food,
- Stress
- Ansammlung von Stoffwechselendprodukten/ Toxinen
- Drogenkonsum
- Umweltverschmutzung: Mikro- und Makropollution
- Mangel an Spiritualität / Religiosität
- Mangel an Liebe
- Egoismus/Ärger/Frustration
-

Ayurveda bietet die umfassendste und natürlichste Betrachtungs- und Herangehensweise für die Multiple Sklerose, die heute zur Verfügung steht.

Störung und Schädigung des Nervensystems, Kraft, Energie und Stabilität

In der ayurvedischen Theorie kontrolliert die Bioenergie oder der Funktionsmodus des Vata-Dosha's das herrschende Gleichgewicht und die Aktivierung des Nervensystems.

Aus dieser Perspektive ist die MS eine klassische Vata-Störung. Die Störung des Vata-Gleichgewichtes ist für viele Symptome und Erkrankungerscheinungen verantwortlich, die häufig mit der MS in Zusammenhang stehen.

Vata –Symptome sind:

- Müdigkeit, Energielosigkeit
- Schlaflosigkeit,
- Schmerzen
- Kopfschmerzen,
- Schwindel
- Verstopfung,
- Schlechte Verdauung, Blähungen
- Appetitlosigkeit,
- Zu geringes Körpergewicht
- Ängste und Sorgen
- Trockene und raue Haut
- Erhöhte Empfindlichkeit, z.B. für Lärm, Kälte

Ansammlung von Toxinen und Schlackenstoffen in den Geweben

- Die Ansammlung von Plaques um die betroffenen Nervenleitungen, die bei MS gesehen wird und von Entzündungsprozessen begleitet wird, ist ein klassisches Beispiel für im Gewebe abgelagerte Toxine, die das empfindliche Funktionsgleichgewicht stören.
- Die zu Grunde liegende Betrachtungsweise im klassischen Ayurveda ist es, an erster Stelle die Bildung von Schlacken zu verhindern, bzw. die Körpergewebe von diesen Verunreinigungen zu befreien.

Gestörte Immunantwort und die Widerstands- und Regenerationskraft des Körpers.

Die moderne Medizin postuliert eine latente Virusinfektion als mögliche Ursache der MS und setzt häufig immunmodulierende Behandlungen zur Wiederherstellung und Stärkung der natürlichen Immunantwort des Körpers ein.

Dies steht in guter Übereinstimmung mit den wesentlichen Empfehlungen des Ayurveda, die zum Ziel haben, eine Erkrankung durch die Stärkung und Wiedererweckung der natürlichen Heilungskräfte und Lebensenergie des Körpers primär zu verhindern, bzw. zu behandeln.

Die Ansammlung von physischem und mentalem Stress

Im Verlauf der MS wechseln sich Remissionen und erneute Krankheitsschübe ab.

Situationen mit hoher körperlicher und mentaler Stressbelastung stehen oft mit einer Verschlechterung der Symptome und einem erneuten Krankheitsschub in Verbindung.

Ein wichtiger Teil der ayurvedischen Vorgehensweise beim Management der Multiplen Sklerose sind Therapien zur Verminderung der Stressbelastung wie Yoga-Asanas, Pranayama und Meditation.

Eine natürliche Behandlungsweise für Multiple Sklerose

Im folgenden werden die klassischen Herangehensweisen im Ayurveda beschrieben,

- um eine Vata-Störung auszugleichen und zu behandeln,
- um Toxinansammlungen zur Ausscheidung zu bringen,
- um die Heilungs- und Regenerationskräfte des Körpers zu stärken
- und zum Umgang mit Stress .

Ama Pachana

- Die erste Phase umfaßt einen Zeitraum von bis zu 28 Tagen. In dieser Zeit soll der Patient die Entgiftung unterstützende Kräuterabkochungen zu sich nehmen (*ama pachana*) und bestimmte Ernährungsempfehlungen befolgen, damit das gestörte *Dosha* besänftigt wird.
- Bei chronischen und länger bestehenden Erkrankungen kann diese Phase entsprechend länger dauern.

Purva Karma & Pancha Karma

- In der zweiten Phase folgen spezielle Ölbehandlungen, die vor allem in Kerala praktiziert werden und die individuell zugeschnittene **Panchakarma-Behandlung**, die bei der jeweiligen Erkrankung notwendig ist.
Diese Phase dauert 7, 14 oder 21 Tage, oder auch länger.

Rasayana

- Die letzte Phase besteht aus einer Nachbehandlung und der Verabreichung von abwehrstärkenden Präparaten, welche im Ayurveda auch als *Rasayana* (Verjüngungsmittel) bezeichnet werden.

Ayurvedische Behandlungsmethoden

a) Anwendungen mit Heilkräuterölen:

Zur Behandlung von Vata-Erkrankungen werden verschiedene Öl-Anwendungen eingesetzt: Mit Ölmassagen, Shiro-Dhara, Pizhichil, Kizhi werden im Gewebe abgelagerte Schlacken mobilisiert.

Die Ausscheidung dieser mobilisierten Schlackenstoffe aus dem Körper wird über z.B. Vasti und Nasya-Anwendung forciert.

b) Ernährung und Verdauung

Multiple Sklerose kann durch eine ungeeignete Ernährungsweise verstärkt werden. So gibt es Nahrungsmittel, die Vata stark erhöhen und dadurch die Symptome der Multiplen Sklerose verstärken.

Das sind:

- Kalte und trockene Kost, kalte Getränke,
- nicht frisch zubereitete Kost, Fertignahrung.

Warme Nahrung wird deshalb bevorzugt, da diese leichter verdaut werden kann und ihre Nährstoffe so erst vom Körper aufgenommen werden können, um die Gewebe wieder aufzubauen und zu stärken.

c) Stress-Management und Verbesserung der mentalen und emotionalen Funktionen.

Viele Erkrankte erfahren eine Verschlechterung der MS-Symptome durch erhöhte Stressbelastung, Angst, und mentale Erschöpfung.

Als Behandlung dafür sind Yoga-Asanas, Pranayama und Meditation geeignet:

Dadurch verbessert sich die Konzentrationsfähigkeit, die mentale Klarheit und Leichtigkeit wird gestärkt und das Energieniveau verbessert.

d) Lebensführung in Harmonie mit der Natur und der eigenen Natur

Einer der wichtigsten Faktoren, um Vata zu besänftigen und Stabilität im Nervensystem zu wahren, ist eine Lebensführung, die nicht gegen natürliche Rhythmen, die eigenen Körperrhythmen und die eigene Konstitution gerichtet ist.

Wenn wir entgegen der natürlichen Rhythmen leben, verschwenden wir Energie, die wir sonst für ein gutes gesundes Leben nutzen könnten.

Ungünstige Verhaltensweisen sind:

- unregelmäßige Nahrungsaufnahme,
- unregelmäßiger Schlaf, lange Tage kurze Nächte,
- extensives Reisen und
- exzessive sportliche Betätigung.

Dies verstärkt ein Vata-Ungleichgewicht und stört die natürlichen Reinigungsvorgänge des Körpers.

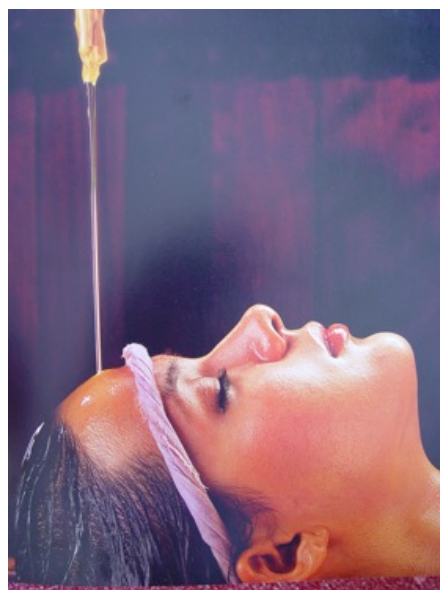
Heilpflanzen zur Behandlung von Vata-Störungen

-  Ashwaganda
-  Bala
-  Brahmi
-  Sahachara
-  Deva daru
-  Jyothishmati

Behandlungsverfahren in der Behandlung von Vata-Störungen:



Behandlungen : Siro dhara



Behandlungen : Nasyam



Behandlungen : Vasthi

The power is in You

Ayurveda glaubt, daß der menschliche Körper genügend Intelligenz besitzt, um mit allen an ihn gestellten Anforderungen umzugehen, vorausgesetzt er erhält die benötigte Unterstützung.

Die Behandlungen haben vor allem eine Verjüngung und Stärkung der Selbstheilungskräfte des Körpers zum Ziel.

Der Heiler in unserem Körper ist Teil des kosmischen Heilers, der Leben erschafft und das Universum erhält.

Die Möglichkeiten sind unbegrenzt.

Unsere Aufgabe ist es, Heilung in uns möglich werden zu lassen.

