

**Syal Kumar HP, BAMS, MD**  
**Kliniken Essen-Mitte, Knappschafts-Krankenhaus**  
**Erich Rothenfußer-Haus**  
**Am Deimelsberg 34a**  
**45276 Essen, Deutschland**  
**Tel.: +49 (0)201 174 – 25602**

### **Lumbalgie (Kreuzschmerz)**

Gelenkprobleme zählen in unserer Zeit zu den häufigsten körperlichen Beschwerden. Bereits seit vielen Jahren befasst sich die indische Heilkunde Ayurveda mit den unterschiedlichsten gelenkbedingten Erkrankungen, ihren Anzeichen, sowie dem richtigem Umgang mit den Symptomen. Lumbalgie (Kreuzschmerz), Arthrose, Rheumatoide Arthritis, Gicht und zervikale Spondylose gehören dabei zu den Hauptgelenkbeschwerden. Heutzutage tritt vor allem Lumbalgie, im gewöhnlichen Sprachgebrauch als Kreuzschmerz deklariert, als häufigste Erkrankung auf.

Lumbalgie betrifft die Rückenpartie unterhalb der Rippen und oberhalb der Beine. Als Verbindungsglied zwischen Unter- und Oberkörper lastet der größte Teil des Körpergewichts auf den Lendenwirbeln, weshalb es oft durch eine einzige falsche Bewegung zu Verletzungen kommen kann. Ayurveda beschreibt diese Erkrankung als Resultat einer Störung des VATA.

### **Ayurvedische Theorie:**

Die Philosophie des Ayurveda beschreibt die normalen anatomischen und physiologischen Funktionen des Körpers als Einheit von drei Hauptfaktoren. Nur das harmonische Zusammenwirken dieser Faktoren ermöglicht die Gesundheit des Menschen. Diese Funktionen werden VATA, PITTA und KAPHA genannt.

VATA unterstützt sowohl die bewusste, als auch unbewusste Bewegung und Aktivität des Körpers. Das gilt für die Bewegung der Glieder und Muskulatur, aber auch für die inneren Organe und das Nervensystem.

Den Stoffwechselprozessen im Körper, Aufbau- und Abbaustoffwechsel und das Verdauungssystem, liegt PITTA zu Grunde.

KAPHA ist verantwortlich für die biologische Stärke des Körpers. Darunter fallen die Stabilisierung des Immunsystems mit seinen natürlichen Abwehrkräften, sowie die Regulation der Körperflüssigkeiten.

### **Allgemeine Lehre:**

Die drei Energien werden als Doshas (Faktoren, die den Körper beeinflussen) bezeichnet. Eine Unausgewogenheit der Energien im Körper kann deshalb zu Erkrankungen führen. Externe Einflüsse und Ursachen wie unzureichende Bewegung, unangemessene Ernährung, schlechte Wetterverhältnisse, Zeit, Alter, Unfälle und genetisch bedingte Störungen können Gründe für die Beeinträchtigung der Balance sein. Wenn dies der Fall ist, wird der Körper anfällig für verschiedenste Beschwerden, abhängig davon, welches der Doshas betroffen ist.

### **Lumbalgie:**

Lumbalgie ist eine der körperlichen Beschwerden, die seit geraumer Zeit erfolgreich mit Ayurveda-Therapien behandelt werden.

### **Anatomie:**

Die Wirbelsäule wird in drei Segmente mit insgesamt 24 Wirbelknochen unterteilt. Diese drei Abschnitte schaffen eine natürliche Krümmung des Rückens: eine Krümmung im Bereich der Halswirbel (Pars cervicalis), im Bereich der Brustwirbel (Pars thoracalis) und im Bereich der Lendenwirbel (Pars lumbalis). Der untere Abschnitt des Rückgrats besteht aus einer Serie von Wirbelverschmelzungen, dem Kreuzbein und Steißbein.

Der Lendenbereich ist sehr komplex, da er als Verbindungselement zwischen dem Oberkörper (Brust und Arme) und dem Unterkörper (Becken und Beine) fungiert. Er bildet somit die Basis des Rumpfes. Die Lendenwirbelsäule ist eine Zusammensetzung von Wirbelkörpern, Bandscheiben, Muskeln, Gelenken, Bändern und Nervengewebe.

- Lendenwirbel – die Verbindung der oberen Wirbelsäule und dem Becken durch fünf zylindrische Knochen
- Bandscheiben – Stoßdämpfer zwischen den Wirbelkörpern
- Rückenmark und Nervengewebe – die „elektrischen Leitungen“, Spinalnerven und Gehirn sind durch Rückenmark verbunden, sodass Impulse durch den Wirbelkanal bis in die Beine weitergeleitet werden können

- Kleine Gelenke – zwischen den Wirbelkörpern befinden sich kleine Gelenke, welche die Bewegungen der Wirbelsäule regulieren und gleichzeitig für Stabilität sorgen
- Muskeln und Bänder – Stärke und Spannung des Körpers hängen von der Kraft der Muskeln und Bänder ab

Der untere Rücken verleiht dem Körper die nötige Mobilität, um Bewegungen wie Drehen, Krümmen oder Beugen auszuführen und gibt ihm auch die Stärke, die zum Stehen, Laufen und Heben benötigt wird. Da die Lendenwirbelregion für fast alle Aktionen des Körpers gebraucht wird ist die einwandfreie Funktion deshalb essentiell.

### **Anzeichen und Symptome**

Je nach Ursache kann der Schmerz im unteren Rücken ein breites Spektrum an Symptomen aufweisen. Reizzustände mit dumpfem, stechendem oder brennendem Schmerz können punktuell oder an größeren Bereichen des Rückens auftreten. Von Patient zu Patient unterschiedlich sind die Beschwerden entweder sukzessiv und verschlimmern sich so mit der Zeit, oder aber treten als plötzliches Stechen auf. Als häufiges Symptom hat der Kreuzschmerz Muskelkrämpfe oder –Versteifungen zur Folge, die in Taubheit, Kribbeln oder Schmerz in den Beinen, sogar unterhalb des Knies, resultieren. Ursache dafür ist oftmals der Druck auf einen Nerv. Die Hauptsymptome sind:

- Schmerz und Steifheit in der Lendenregion
- Druckschmerz im unteren Rücken
- Beschwerden beim Laufen und Bewegen der Gliedmaßen
- Taubheit in den Beinen

Rückenleiden wird dann als akut eingestuft, wenn die Schmerzzustände bis zu sechs Wochen anhalten. Beschwerden in einem Zeitraum von sechs bis zwölf Wochen werden als subakut klassifiziert und sind chronisch, sofern die Rückenprobleme länger als drei Monate andauern.

### **Pathologie**

Im zunehmenden Alter verlieren Knochen und Muskulatur ihre Stärke, weshalb sich das Verletzungsrisiko erhöht. Die schwammartigen Bandscheiben zwischen den Wirbelknochen leiden unter ihrer langjährigen Abnutzung, sodass die optimale Federung zwischen den Wirbel nicht mehr gegeben ist. Verformungen oder Risse in den Bandscheiben, die durch

den Verschleiß entstehen, führen zu ihrer Lageänderung und verursachen Druck auf die Spinalnerven, was in Schmerzen in Rücken oder Hals resultieren kann.

Bei manchen Menschen kann der Schmerz im unteren Rücken als Folge von Arthrose, Wirbelerkrankungen (Kompressionsfrakturen) auf Grund von Knochenschwund (Osteoporose), Krankheit oder genetisch bedingten Wirbelsäulenproblemen auftreten.

Falsche Sitz- und Körperhaltung, die konstante Belastung auf den unteren Rücken und Unterleib, aber auch die ständige Aussetzung kalter Temperaturen und Wind erhöhen die Anfälligkeit für Rückenschmerzen.

### **Pathogenese (Krankheitsentstehung)**

Auf Grund dieser Faktoren wird nach Ayurveda das Dosha VATA beeinträchtigt, weshalb es zu Versteifungen und Verengungen der Muskeln im unteren Rücken kommt. Die Belastung der Wirbel im Lendenbereich führt zu Kompressionen der Bandscheiben, was schmerzhaft Zustände auslöst und die Mobilität stark einschränkt. Das ständige Zusammendrücken der Wirbel bewirkt den Vorsprung der Bandscheibe, welches im schlimmsten Fall in einem Bandscheibenvorfall, dem Herausspringen der Bandscheibe, endet. Das Hervorragen der Bandscheibe erhöht den Druck auf den Nerv, sodass sich Schmerzen und Taubheit auch auf die Beine ausbreiten.

Das Ischiassyndrom ist häufig die Folge eines Bandscheibenvorfalles, wobei die Bandscheibe den Ischiasnerv, den Nerv, der sich zwischen dem vierten Lenden- und zweiten Kreuzbeinwirbel über die Hüfte mit Nervenfasern bis in die Beine erstreckt, beschädigt. In besonders extremen Fällen ist der Druck auf den Nerv so hoch, dass es zusätzlich zu ziehenden Schmerzen von Gesäß bis Bein sogar zu Taubheits- und Lähmungserscheinungen kommen kann. Ursachen dafür sind manchmal auch Tumore, Zysten, Metastasenbildung oder degenerative Wurzel des Ischiasnervs.

### **Diagnose**

Gründliche Untersuchungen durch Ultraschallaufnahmen, Computer- & Kernspintomographie und Abtasten sind die ersten Schritte einer Diagnose in Ayurveda. Der Druckschmerz, die Beweglichkeit der Beine und die Reflexe werden ebenfalls im Detail untersucht. Auch die sorgfältige Befragung der Patienten zu vergangenen Beschwerden und

Symptomen, sowie körperlicher Arbeit und ähnliche Anstrengungen sind ein enormer Bestandteil, um eine eindeutige Prognose zu erstellen.

### **Der Umgang mit Schmerzen im Lendenwirbelbereich**

Ayurvedische Therapien können, abhängig von dem Grad der Beschwerden, in zwei Kategorien unterteilt werden.

Patienten mit akuten und chronischen Schmerzen werden mit Hilfe einer Vielzahl von innerlich und äußerlich angewandten Präparaten behandelt. Die ayurvedischen Erzeugnisse, die verwendet werden aus über 3000 verschiedenen Kräutern zusammengesetzt. Kashaya (Kräuterabkochungen), Arishta (fermentierte Kräuterextrakte), Churna (Gewürzpulver), Gutika (Tabletten), Leha (arzneiliche Pasten und Gelees), Ghrita (medizinisches Ghee, Butterschmalz) und Thalia (Öle) sind die typischen ayurvedischen Produkte. Während Thalia und Churna hauptsächlich zur äußeren Anwendung bestimmt sind, werden alle anderen Produkte als Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen. Jedes der Produkte kann aus Kombinationen von bis zu 100 verschiedenen Kräutern bestehen und werden entsprechend der Bedürfnisse des Patienten verschrieben.

Die Behandlungsweisen von Lendenwirbelproblemen zielen vor allem darauf hin, Entzündungen zu hemmen, ebenso wie den Druck auf den Unterleib zu verringern. Oft geht das mit der Reduktion des Körpergewichts, sofern dieser über dem empfohlenen BMI liegt, einher. Durch Muskelaufbau und -stärkung wird Krämpfen vorgebeugt. Als Folge davon wird die Blutzirkulation angeregt und das beschädigte Nervengewebe hat indessen die Möglichkeit zur Regeneration. Auf diese Weise wird das gestörte VATA wieder in Balance gebracht und der Körper erhält die Möglichkeit zur Heilung.

Präparate, Behandlungen und Reinigungskuren (Panchakarma) werden individuell für den Patienten zusammengestellt, ohne dass die Selbstregenerationskräfte beeinträchtigt werden. Die tiefgreifenden Therapien des Panchakarmas werden vor allem durch eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung gefördert.

Die medizinischen Erzeugnisse wie Abkochungen, Tabletten und Salben wirken als Laxative, die den Druck auf den Unterleib minimieren und den Körper systematisch von Toxinen befreien.

Ayurveda befasst sich mit über 25 verschiedenen äußeren Behandlungen. Darunter gilt Kizhi, die gezielte Massage mit einem mit Kräutern gefüllten Leinenbeutel, als eine der wirksamsten Therapien. Bei dieser Massage wird zuvor für 30 bis 45 Minuten erwärmtes Öl

sanft auf die Lendenregion aufgetragen. Bei chronischem Krankheitsbild wird die Massage auch auf die unteren Gliedmaßen erweitert, um Muskelanspannungen zu lösen.

Kati Vasti ist eine ähnliche Behandlungsweise. Hierbei wird ein Ring aus Getreidepaste auf dem unteren Rücken geformt, in dem danach warmes Öl platziert wird, sodass eine gezielte, punktuelle Anwendung stattfindet. Während dieses Verfahrens wird regelmäßig warmes Öl nachgefüllt.

Kräuter, Öle und Pulver eignen sich besonders für Behandlungen auf der Muskulatur, da sie entkrampfend und entzündungshemmend wirken. Zudem fördern sie den Aufbau und die Stärkung der Muskelpartien und regen die Durchblutung an. Das Entspannen des Körpers hat zur Folge, dass die sich hervorgesprungenen Bandscheiben wieder an ihre ursprüngliche Position bewegen können. Um bestmögliche Resultate zu erzielen sollte die Behandlung mindestens sieben Tage andauern, da viele der Kräutermischungen eine längere Wirkungszeit beanspruchen. Nur so kann ihre maximale Entfaltung erreicht werden. Ruhephasen von 30 bis 60 Minuten nach jeder Behandlung und das anschließende gründliche Säubern von Ölrückständen wird an jede Sitzung angeschlossen.

Panchakarma ist eine fünffache ayurvedische Reinigungskur, bestehend aus Vamana (Auslösen des Brechreizes), Virechana (Abführen), Basti (Einläufe), Nasya (Anwendungen in den Nasen-Nebenhöhlen) und Raktamoksha (Aderlass). Für die Behandlung von Lendenwirbelbeschwerden zeigen das Abführen und die Einläufe die erfolgreichsten Ergebnisse.

Als Vorbereitung für Virechana werden häufig Kräuterpulver und Öle zur Einnahme empfohlen, da diese die angesammelten Toxine im Körper optimal lösen. Basti wird durch die Verabreichung von speziellem Heilpflanzensud und kombinierten Ölen, die ausleitende Funktionen haben, durchgeführt.

## **Ernährung**

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung durch die Aufnahme von leicht verträglichen Lebensmitteln und saisonalen Produkten ist ebenso wichtig für die Gesundheit wie ausreichend Bewegung. Die ayurvedische Lehre empfiehlt Lebensmittel, die das Gleichgewicht von VATA unterstützen. Darunter fallen leicht verdauliche Speisen; vor allem warme Gerichte und Getränke treiben den Stoffwechsel und die Aufnahme von Nährstoffen voran.

## **Tagesabläufe**

Geregelte Tagesabläufe mit ausreichenden Schlaf- und Ruhephasen sind für den Heilungsprozess von essentieller Bedeutung. Aus diesem Grund ist es entscheidend Nachtaktivitäten einzuschränken, sodass der Körper die Möglichkeit zur Erholung bekommt. Lang andauerndes Sitzen oder Stehen in falscher Körperhaltung die den Rücken belastet, sowie ein exzessives Sexualleben können ebenfalls die Genesung beeinträchtigen. Um dem Schmerz entgegenzuwirken sollte nicht nur eine korrekte Körperhaltung beachtet werden, sondern vor allem genügend Pausen eingelegt werden, in denen alle Gliedmaßen des Körpers bewegt und aufgewärmt werden. Sitzmöglichkeiten, insbesondere Bürostühle, sollten dem Rücken angepasst sein und damit eine gesunde Haltung unterstützen. Regelmäßige körperliche Betätigungen wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren sind ideal für Anfänger und helfen die Muskulatur zu kräftigen.

Menschen mit Rückenbeschwerden sollten besonders auf ihr Körpergewicht achten, da jedes Kilo zu viel auf den Hüften die Belastung auf den Rücken, vor allem in der Lendenregion, erhöht. Das Heben von schweren Lasten soll möglichst vermieden werden, um den Rücken nicht noch weiter zu beanspruchen. Sofern das nicht zu verhindern ist, sollte beim Heben darauf geachtet werden, dass die Knie gebeugt werden und der Rücken dabei eine gerade Position behält.

## **Zusammenfassung**

Bei richtiger Anwendung reduzieren Ayurvedische Behandlungen Symptome wie Rückenschmerzen, Taubheitserscheinungen, Muskelentzündungen und Bandscheibenbeschwerden. Allerdings gibt es auch Krankheitsbilder die selbst mit Ayurveda nicht vollständig geheilt werden können, sondern lediglich gelindert werden.