



Behandlung des Fibromyalgie-Syndroms (FMS) mit der Traditionellen Indischen Medizin (TIM)-Ayurveda

Syal Kumar, HP BAMS MD

Muskel- und Gelenkerkrankungen sind zu einem des häufigsten Gesundheitsproblems unserer Zeit geworden. Die Traditionelle Indische Medizin (TIM) - Ayurveda - hat schon vor langer Zeit (vor Jahren) die verschiedenen Gelenkerkrankungen, ihre Zeichen, Symptome und ihre richtige Behandlung beschrieben. Einige der häufigsten Muskel- und Gelenkerkrankungen, die in der täglichen Praxis gesehen werden, sind:

- Arthritis - Osteoarthritis, rheumatoide Arthritis
- Bindegewebserkrankungen - Systemischer Lupus erythematosus (SLE), Carpal tunnel-Syndrom
- Krankheiten, die zur Ablagerung von kristallinem Material führen – Gicht
- Bandscheibenerkrankungen - Bandscheibenvorfall, Ischialgie, mechanische Veränderungen – I..Spondilolysthese, II..Spinalstenose, Nackenschmerzen - i. Zervikale Spondylose
- Knochenerkrankungen - Osteomalazie, Osteoporose, Paget'sche Erkrankung
- Sportverletzungen - Tennisarm (lateral Epicondylitis), Achillessehnen-Entzündung
- Muskelerkrankungen- Myopathie, muskuläre Dystrophien, Fibromyalgie

Seit Jahren werden Autoimmunerkrankungen wie die rheumatischen Erkrankungen, systemischer Lupus erythematosus, ankylosierende Spondylitis und andere wirksam mit TIM behandelt. Auf dem Indischen Subkontinent ist die Wirksamkeit der Behandlung mit TIM selbst in der modernen Medizin gut bekannt. Das Fibromyalgie-Syndrom, das den rheumatischen Erkrankungen mit Schmerzen als Hauptsymptom ähnelt, ist eine der häufig in der heutigen Welt gesehenen Erkrankungen. Untersuchungen zeigen, dass 2% aller Erwachsenen in den USA (3,5% der Frauen und 0,5% der Männer) unter Fibromyalgie leiden. In absoluten Zahlen heißt das, dass mehr als 6 Millionen und möglicherweise bis zu 11 Millionen Amerikaner die Krankheitsdefinitionen der Fibromyalgie erfüllen. Frauen sind häufiger als Männer etwa im Verhältnis 9:1 betroffen. Die Erkrankung tritt in allen Altersgruppen von jungen Kindern bis ins hohe Alter auf, obwohl die Probleme bei den meisten Patienten im Alter von 20 bis 50 Jahren auftreten. Studien haben gezeigt, dass FMS weltweit auftritt und keine besondere ethnische Veranlagung vorliegt.

Definition und Abgrenzung der Erkrankung

Das FMS ist ein Krankheitsbild, das sich durch chronische Schmerzen in der Muskulatur und benachbarten Strukturen zeigt. Die zugehörigen Muskelhüllen und Sehnen sind auf Fingerdruck



AYURVEDA KLINIK

*Traditionelle Indische Medizin (TIM)
an den Kliniken Essen-Mitte*

ungewöhnlich schmerzempfindlich. Der Name leitet sich aus den griechischen Worten für Faser (fibra), Muskelgewebe (myo) und Schmerzhaftigkeit (algie) her.

Die Erkrankung muss von Entzündungen des Bindegewebes (Fibrositis), von einer Muskelgewebeentzündung (Myositis) und einer rheumatischen Erkrankung (Muskelrheumatismus) unterschieden werden. Daneben müssen abnorme Muskelverspannung oder der sog. psychische Rheumatismus unterschieden werden.

Symptome und Diagnose des FMS

Patienten mit FMS berichten über ausgedehnte Muskelschmerzen (100 %), Müdigkeit (96-100%) und Schlafstörungen (86-98%). 1990 hat das American College of Rheumatology eine Definition für die Diagnose eines FMS anerkannt:

- FMS liegt vor bei chronischen, ausgedehnten Schmerzen und Druckempfindlichkeit in mindestens 11 von 18 definierten Körperregionen

Im Folgenden sind die detaillierten Kriterien aufgeführt:

- Vorgeschichte ausgedehnter Schmerzen, die länger als 3 Monate bestanden haben.
- Die Schmerzen werden als ausgedehnt angesehen, wenn sie beide Körperseiten, ober- und unterhalb der Taille betreffen. Darüber hinaus muss ein axialer Skelettschmerz (z.B. Schmerzen in der Halswirbelsäule, der Brustwand, der Brustwirbelsäule oder Kreuzschmerzen) vorhanden sein. Als Kreuzschmerzen werden Schmerzen im unteren Segment betrachtet.
- Schmerzen in wenigstens 11 von 18 Druckpunkten bei der körperlichen Untersuchung

Druckschmerz an mindestens 11 der 18 aufgeführten Untersuchungsstellen vorhanden sein:

- Hinterhaupt (2) - am Ansatz der subokzipitalen Muskeln
- Untere Halswirbelsäule (2)- an den Vorderseiten der Zwischenwirbelräume C5-C7
- Trapezius (2) – in der Mitte der oberen Begrenzung
- Supraspinatus (2) – an den Ursprüngen, oberhalb der Spina scapulae nahe der medianen Begrenzung
- Zweite Rippe (2) – Oberes laterales bis zum zweiten Costochondral-Gelenk
- Laterale Epikondylen (2) – 2 cm distal der Epikondylen
- Gluteal (2) – in den oberen äußeren Quadranten der Gesäßbacken der vorderen Muskelfalte
- Trochanter Major (großer Rollhügel) (2) – dorsal an der trochanterischen Prominenz
- Knie (2) – am medialen Fettpolster proximal der Gelenklinie



AYURVEDA KLINIK

*Traditionelle Indische Medizin (TIM)
an den Kliniken Essen-Mitte*

Der Druckschmerztest sollte mit einer Belastung von ungefähr 4 kg ausgeführt werden. Ein Schmerzpunkt muss bei der Belastung schmerzhaft und nicht nur „empfindlich“ sein.

Begleitende vegetative Symptome sind:

- Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Syndrom der ruhelosen Beine (Restless legs) und Krämpfe in den Beinen
- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
- Nervosität
- Depression
- Verwirrtheit
- Kopfschmerzen
- Reizdarmsyndrom, Reizblase
- Prämenstruelles Syndrom
- Kälteintoleranz

Andere Erkrankungen, die mit dem FMS vergesellschaftet sein können:

- Chronisches Müdigkeitssyndrom
- Depression
- Lupus erythematodes
- Rheumatoide Arthritis
- Lyme Erkrankung
- Neurologische Erkrankungen wie Zervikale Myelopathie, Kleine Posterior-Fossa und die Chiari Missbildung

Diese Erkrankungen werden als Begleiterkrankungen bezeichnet und können auch der Auslöser für das FMS sein. Fibromyalgie selbst ist nicht lebensbedrohlich, aber eine Reihe von anderen Erkrankungen, die damit im Zusammenhang stehen, kann lebensbedrohlich sein.

Diagnostik

Für die Fibromyalgie gibt es keinen spezifischen Bluttest oder Röntgenuntersuchung. Dies führte die Ärzte ursprünglich dazu anzunehmen, dass Fibromyalgie „nur im Kopf“ der Patienten vorhanden ist. Umfangreiche Untersuchungen zeigen heute, dass die Fibromyalgie eine physiologische Ursache hat, die wahrscheinlich durch das Zentralnervensystem vermittelt wird. Schmerzpunkte sind empfindlich auf Berührung und Druck. Fibromyalgie-Patienten berichten über Allodynie (ein Zustand bei dem normalerweise nicht schmerzhaft Reize als schmerzhaft empfunden werden) und Hyperalgesie (eine extreme Empfindlichkeit auf schmerzhaft Reize). Funktionelle MRI-



AYURVEDA KLINIK

*Traditionelle Indische Medizin (TIM)
an den Kliniken Essen-Mitte*

Untersuchungen zeigen, dass das Gehirn von Fibromyalgie-Patienten in der Tat auf Schmerzreize anders reagiert.

Pathogenetische Vorstellung in der TIM

Krankheiten entstehen auf Grund einer Störung der drei Doshas, VATA, PITTA und KAPHA, die wiederum die Gewebe beeinträchtigt. Es gibt mehrere Gründe für die Störung der Doshas. Ungeeignete Ernährung (Übermaß, ungeeignete Zusammensetzung und zeitliche Ernährungsaufnahme) und unausgewogene Aktivitäten (zu wenig Bewegung, Schlafen am Tag, kein Schlaf in der Nacht, Arbeiten in einer Stellung über lange Zeit) sind die Hauptgründe. Andere Ursachen sind schlechte Angewohnheiten, Nachwirkungen falscher Behandlungen, Stresssituationen, klimatische Einflüsse, genetische Faktoren und Alter.

Aus der Sicht der TIM kann sich das FMS durch die Beteiligung jedes der drei Doshas, abhängig vom individuellen körperlichen Charakter und der Kausalität der Erkrankung, zeigen. Die Abfallprodukte des Stoffwechsels (Ama) spielen eine große Rolle beim Ungleichgewicht der oben genannten Doshas. Beide Ursachen können sich im Körper ausbreiten und die Gewebekanäle (srothus) blockieren und so Schmerzen und andere Symptome verursachen. Psychologische Faktoren spielen eine wichtige Rolle und beeinflussen den oben aufgezeigten pathophysiologischen Prozess.

Konzept der Ama (Toxine)

Ama ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet „das, was dem Gift ähnlicher ist“. Ama besteht aus den teilweise verdauten Nahrungsmitteln, die sich im Darm anreichern und zu Darmerkrankungen wie Gastroenteritis usw. führen können. Ein Teil des Ama durchdringt den Schleim im Darm und zirkuliert im Körper und wirkt als Antigen. Dies führt zur Schädigung der Doshas auf einem breiteren Niveau. Viele Krankheiten entstehen durch die Vermittlung von Antigen-Antikörper-Komplexen, die wiederum zu Gewebeschäden führen.

Ama ist eine Mischung aus unverdauten Proteinen, Kohlehydraten, Fett und bakteriellem Darminhalt. Ein Teil dieser Proteinbestandteile muss Zugang zum Kreislauf bekommen um als Antigen zu wirken. Unter normalen Bedingungen werden intakte Proteine oder unverdaute Proteinbestandteile nicht absorbiert, unter bestimmten Bedingungen können intakte Proteinmoleküle in den Kreislauf eindringen und schwere immunologische Störungen verursachen.

Ama kann als ein Antigen angesehen werden, das beim Betroffenen immunologische Reaktionen hervorrufen kann. Auf Grund seines Proteingehalts und der bakteriellen Belastung kann es auch als exogenes Antigen wirken. Ebenso kann es im Körper als Produkt aus Autoimmunantikörpern und aus der durch freie Radikale vermittelten Gewebeerstörung entstehen.

Ama entsteht im Körper hauptsächlich im Magen-Darm-Trakt. Die Ursache für seine Entstehung hängt von der Verdauungs- und Stoffwechselaktivität, der Art der verzehrten Nahrung, der



AYURVEDA KLINIK

*Traditionelle Indische Medizin (TIM)
an den Kliniken Essen-Mitte*

Zubereitungsart, den Essgewohnheiten und vielem mehr ab. Das auf Grund dieser Faktoren entstandene Ama wird dann zu den Geweben transportiert. Die Gegenwart von Ama in den Geweben ist bei Erkrankungen wie FMS offensichtlich.

Behandlungsmethoden

1. Ernährung und körperliche Aktivität

Der Einfluss der Ernährung und der körperlichen Aktivität spielt eine Hauptrolle in der Pathogenese des FMS. Das Grundprinzip der Behandlung muss sein, die Art der Ernährung und der körperlichen Aktivität zu fördern, die den Stoffwechsel reguliert und verbessert und solche zu vermeiden, die das Ama und das Dosha verstärken.

Ernährung

- Regelmäßige und zeitgerechte Mahlzeiten
- Der größere Teil der Nahrung sollte während der Mittagsmahlzeit eingenommen werden, leichtere und besser verdauliche Nahrung zum Frühstück und Abendessen
- Warme Nahrung ist vorzuziehen
- Gewürze wie Ingwer, Koriander und Kurkuma sind geeignet, den Stoffwechsel anzuregen.
- Warmes Wasser oder Wasser bei Raumtemperatur zum Trinken
- Von kaltem und kohlenstoffhaltigen Wasser wird abgeraten
- Kalte Nahrungsmittel direkt aus dem Kühlschrank sind nicht bekömmlich
- Fettthaltige Nahrungsmittel wie Joghurt, Sahne und Käse sind nicht ideal
- Rohkost, insbesondere Salate sind nicht bekömmlich
- Schweinefleisch, Wurst, Salami usw. sind nicht gut
- Die Kombination von Milchprodukten mit Fleisch und Fisch ist nicht ideal
- Zu viel Milchprodukte sind nicht vorteilhaft

Körperliche Aktivität

- Regelmäßige Übungen angepasst an die körperliche Kraft
- Wassergymnastik in warmem Wasser
- Milde Sauna und Dampfbad zur Anregung der Schweißproduktion
- Leichte Yogapositionen und Meditation
- Den Körper warm halten
- Kaltes Wasser, Wetter und Wind vermeiden
- Zu viel Arbeit ist nicht empfehlenswert
- Lange in einer Haltung zu Stehen und zu Sitzen ist nicht vorteilhaft
- Tagsüber schlafen sollte vermieden werden



AYURVEDA KLINIK

Traditionelle Indische Medizin (TIM)
an den Kliniken Essen-Mitte

2. TIM Kräuter

Patienten mit leichtem bis mittelschwerem FMS werden meist mit Präparaten zur innerlichen Anwendung zusammen mit Diät und Hinweisen für die körperliche Aktivität behandelt. In der TIM werden verschiedenen Arten von Präparaten benutzt, die aus einer Zahl von etwa 2500 Kräutern hergestellt werden. Diese Präparate werden sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet. Diese Zubereitungen sind Kashaya (Kräuterabsud), Arishta (fermentierte Kräuterzubereitungen), Choorna (Kräuterpulver), Gutika (Kräuterpillen), Leha (Kräuterpaste), Ghrita (Kräuterghree) und Thaila (Kräutröl). Thaila wird meist äußerlich angewendet, Choorna sowohl äußerlich als auch innerlich, die restlichen Arten von Zubereitungen innerlich. Diese Präparate, die aus besonderen Kombinationen von Kräutern hergestellt werden, haben klassische Namen und werden als solche den Patienten verordnet.

Wirkungsweise der Kräuter

Die Wirkung der Kräuter hängt nach der TIM Pharmakologie vom Rasa (Geschmack), Guna (Beschaffenheit), Veerya (Potenz), Vipaka (Wirkung nach der Verdauung) und Prabhava (besonderen Wirkungen) ab. Diese Eigenschaften ermöglichen einen Einfluss auf den pathogenetischen Mechanismus der Erkrankung. Um die klassischen Zubereitungen herzustellen, werden die Kräuter in einer besonderen Mischung zusammengestellt; dadurch hat das Präparat einen spezifischeren Einfluss und eine besondere Wirkung, die über die Summe der Einzelsubstanzen hinausgeht. Die Wirkung der Zubereitung entsteht also immer aus der besonderen Kombination der Kräuter.

Das Behandlungsprinzip beim FMS ist:

- Das Ama soll beruhigt und beseitigt werden
- Die Schäden sollen repariert werden

Die Entstehung von Ama durch Korrektur des Stoffwechsels zu verhindern ist das primäre Ziel der Behandlung. Spezielle Arzneimittel werden verabreicht, um den gewünschten Effekt zu erreichen. Diese Präparate tragen dazu bei, Ama durch die Reduktion der Antigenproduktion auf dem systemischen Level ruhig zu stellen. In dieser Zeit werden einige der direkten Symptome und der vergesellschafteten Symptome gemildert. Hier hilft es die normalen Funktionen des Körpers und die in der Regel damit verbundene Beschwerden z.B. Schlafstörung und Magen-Darm-Störungen -wenn sie gestört sind- wieder herzustellen.

3. Reinigungsbehandlungen (Poorvakarma/Panchakarma)

Der Schaden wird durch die Panchakarma Behandlung (Methode zur inneren Reinigung des Körpers) zusammen mit innerlichen Anwendungen, Diät und körperliche Aktivität repariert. Die Behandlung entfernt die toxischen Rückstände aus dem Körper. Mit Hilfe der innerlich anzuwendenden Zubereitungen und zusammen mit den äußerlichen Behandlungen (Poorvakarma) werden die tief verwurzelten Toxine frei, mobilisiert und langsam in den Darm abgesondert. Wenn die Toxine den



AYURVEDA KLINIK

*Traditionelle Indische Medizin (TIM)
an den Kliniken Essen-Mitte*

Darm erreichen, werden sie durch die Panchakarma Behandlung (Reinigungsbehandlungen) ausgeschieden. Diese Reinigungsbehandlungen werden zusammen mit einer Kombination verschiedener äußerlicher Anwendungen (Poorvakarma) über 10 -14 Tage durchgeführt.

Vor dem Panchakarma sind äußerliche Anwendungen sehr wichtig, da sie dazu beitragen, die Ausscheidung der Toxine beim Panchakarma zu ermöglichen. Äußerliche Anwendungen wie Pizhichi (Übergießen des ganzen Körpers mit warmem Kräuteröl), Lepa (Paste), Kizhi (Massage mit warmen Kräuterstempeln) etc. tragen dazu bei, Schmerzen, Steifigkeit, Gelenk- und Körperschwere zu reduzieren, indem sie die Durchblutung fördern, die verstopften Geweberäume öffnen und den Stoffwechsel anregen.

Panchakarma beinhaltet 5 Reinigungsbehandlungen: Vamana (Erbrechen), Virechana (Ausleitung über den Darm), Vasti (Einläufe), Nasya (Nasenreinigung) und Raktamoksha (Aderlass). Bei diesen Behandlungen werden Ausleitung oder Einläufe und in Extremsituationen Aderlass angewendet, um die Toxin Rückstände aus dem Körper zu entfernen. Die Reinigung wird mit Kräuterpulvern oder Ölen durchgeführt, die die Eigenschaft haben, die Toxine zu eliminieren und gleichzeitig gegen diese im Körper wirksam sind. Einläufe (Vasti) werden mit besonderen Kombinationen von Kräutersud und Ölen durchgeführt, die in der oben angeführten Art wirken.

Nach einer erfolgreichen Reinigung werden immunregulatorische und immunmodulierende Kräuter über eine bestimmte Zeit verabreicht. Dazu hilft eine besondere Diät und Bewegungstherapie den optimalen Erfolg zu erreichen. Zeitgerechtes Essen, leicht verdauliche Nahrung, Veränderung der Ernährung mit den Jahreszeiten, Vermeidung unverträglicher Nahrungsmittel und die oben angeführten Verhaltensweisen verhelfen zur schnellen Gesundheit.

Zusammenfassung

Die richtige TIM Therapie verhilft zur Heilung oder Verminderung der Symptome des FMS. Die Verbesserung der Lebensqualität und eine Reduzierung oder das völlige Absetzen von Tabletten stellen einen weiteren großen Vorteil der TIM-Behandlung. Die Ayurvedische Medizin lehrt, dass es bei allen Erkrankungen heilbare und nichtheilbare Zustände gibt. Dies in der richtigen Art und Weise zu erkennen ist die Aufgabe eines qualifizierten Arztes, der die ayurvedische Medizin regelrecht erlernt hat.

Kontakt und Information

Syal Kumar, HP BAMS MD

Institut für traditionelle indische Medizin (TIM) an den Kliniken Essen-Mitte

Erich Rothenfußer-Haus am Knappschafts-Krankenhaus, Am Deimelsberg 34a, 45276 Essen

Telefon: +49 (0)201 174 – 25602, E-Mail: tim@kliniken-essen-mitte.de