UNIVERSITÄT AUGSBURG
Universitätsbibliothek

OPEN ACCESS
OPUS AUGSBURG

Neue Kraft tanken mit Ayurveda –traditionelle multimodale Behandlung von Erschöpfung und Burnout

Julia Katharina Schiele, Christian S. Keßler

Angaben zur Veröffentlichung / Publication details:

Schiele, Julia Katharina, and Christian S. Keßler. 2023. "Neue Kraft tanken mit Ayurveda – traditionelle multimodale Behandlung von Erschöpfung und Burnout." *Zeitschrift für Komplementärmedizin* 15 (4): 38–44. https://doi.org/10.1055/a-2124-1249.

Nutzungsbedingungen / Terms of use:

licgercopyright

Dieses Dokument wird unter folgenden Bedingungen zur Verfügung gestellt: / This document is made available under these conditions:
Deutsches Urheberrecht
Weitere Informationen finden Sie unter: / For more information see:
https://www.uni-augsburg.de/de/organisation/bibliothek/publizieren-zitieren-archivieren/publiz/

Neue Kraft tanken mit **Ayurveda** – Traditionelle multimodale Behandlung von Erschöpfung und Burnout

Höher, schneller, weiter … Chronische Erschöpfung ist geradezu eine Pandemie in unserer schnelllebigen, stressigen Zeit ▬ Ayurveda, die traditionelle indische Medizin, bietet tiefgreifende und bewährte Ansätze zur Therapie und Prävention dieses vielfältigen Krankheitsbildes

Julia Katharina Schiele, Christian Keßler

Wenn Stress zum Problem wird

Im ursprünglichen, evolutionsbiologischen Sinne ist Stress ein sehr sinnvolles und hocheffektives, physiologisches Adaptionsprogramm zur Mobilisierung von Energiereserven bei Gefahren oder Herausforderungen. Wir kennen „positiven Stress" als Zustände von z. B. Aufgeregtsein, Wettkampf, Engagement, Challenge oder Euphorie („Fight-or-Flight-Physiologie" [1]). Zum gesundheitlichen Problem wird Stress in der Regel erst dann, wenn dieser dauerhaft anhält und der Organismus keine hinreichenden parasympathischen Erholungsphasen erfährt („Relaxation Response" [2]). Das Ergebnis einer chronischen Stressbelastung ist oft eine kombinierte psychische und körperliche Erschöpfung sowie die mangelnde Fähigkeit, in Abwesenheit von Stressoren adäquat und ausreichend entspannen zu können. Dies kann erhebliche körperliche und psychoemotionale Beeinträchtigungen zur Folge haben.

Hier setzt Ayurveda an, indem stärkende, gewebekräftigende und resilienzfördernde Maßnahmen aus Phytotherapie, Ernährung, Lebensstil, äußeren und inneren Anwendungen, Yoga, Meditation und Spiritualität multimodal genutzt werden. Dies soll körpergeistige Regeneration fördern und Menschen dabei unterstützen, wieder eine heilsame Balance zwischen An- und Entspannung herstellen zu können. Die ayurvedische Medizin ist ein Whole Medical System [3] und wird von der WHO, die zuletzt 2023 eigene Benchmarks zu Ayurveda herausgegeben hat, als traditionelles Medizinsystem anerkannt [4][5]. In südasiatischen Ländern, vor allem in Indien und Sri Lanka, ist Ayurveda Breitenmedizin und wird dort staatlich reguliert, in Indien sogar durch ein eigenes Ministerium [6].

> *„Ein Mensch wird gesund genannt, dessen Physiologie im Gleichgewicht ist, dessen Verdauung und Stoffwechsel in Balance sind, dessen Gewebe und Ausscheidungsfunktionen ausgewogen funktionieren und dessen Sinne, Geist und Seele sich im Zustand dauerhaften, inneren Glücks befinden." Sushruta-Samhitā, Sutrasthana XV. 41, ca. 1. Jhd. n. Chr.*

Zusammenfassung

Ayurveda bietet Menschen mit Erschöpfung oder Burnout individuell abgestimmte multimodale Therapiemöglichkeiten, um wieder in ihre Kraft zu kommen. Zentrale Bedeutung haben hierbei aufbauende, nährende, wärmende und auf Rhythmus und Stabilität ausgerichtete Maßnahmen in Lebensgestaltung und Therapie, um Geweberegeneration und Resilienzförderung (rasayana) zu ermöglichen. Dazu gehören vata-reduzierende und sattva-stärkende Ernährung mit Fokus auf ojas-Aufbau und die Nutzung phytotherapeutischer Heilmittel. Gleichsam können sanfte Ausleitungsverfahren, äußere Ölanwendungen sowie beruhigende, ausgleichende Atemtechniken, Meditation und Yoga-Praktiken effektiv zur Regeneration beitragen. Eine realistische, kleinschrittige Herangehensweise mit ausreichend Unterstützung eines einfühlsamen Teams aus Therapeutinnen und Therapeuten und einem supportiven sozialen Umfeld unterstützen den Genesungsprozess nachhaltig.

Diese idealisierte Gesundheitsdefinition des Ayurveda umfasst regelrechte Ausscheidungsfunktionen, optimale Verdauung und Gewebestoffwechsel, geistig-körperliches Wohlbefinden, und fußt auf der charakteristischen, individuellen Balance der drei doshas, der körperlichen Funktionsprinzipien, ein zentrales Erklärungsmodell im Ayurveda für biologisches Leben. Gemäß dieser individuellen dosha-Signatur zu leben und auf natürliche Biorhythmen im Innen wie im Außen zu achten, wirkt gesundheitsförderlich und präventiv für Beschwerden, Symptome und Erkrankungen, die durch Verhaltens- und Ernährungsfehlern begünstigt werden könnten.

Der Sanskritbegriff für Gesundheit lautet „svasthya" – wörtlich übersetzt bedeutet dies „Stehen im Selbst". Gesundheit ist im Sinne des Ayurveda also ein Zustand, in dem der Mensch mit sich selbst im Einklang „steht", in sich „verankert" ist. Dazu gehört auch die Kenntnis der eigenen konstitutionellen Dispositionen mit all ihren Stärken und Schwachstellen. Insofern wird Gesundheit im Ayurveda niemals statisch, sondern stets als dynamische Aufrechterhaltung einer komplexen individuellen Homöostase betrachtet – ein systemischer und lebenslanger Prozess.

Das Krankheitsbild „Burnout" wird in der konventionellen Medizin in der Regel als ein Zustand der arbeitsbedingten Langzeiterschöpfung, der Antriebslosigkeit und der Ineffizienz mit verminderter Arbeitsleistung definiert [7]. In der Ausgabe des Diagnostischen und Statistischen Handbuchs Psychischer Störungen (DSM-5) ist Burnout noch nicht als eigenständige Diagnose eingestuft worden [8], möglicherweise aber in Neuauflagen. Burnout ist jedoch in der ICD-10 als Z-Diagnose enthalten und wird als Erschöpfungszustand definiert (Z73). Burnout kann als Ergebnis eines dynamischen Prozesses beschrieben werden, der mit Enthusiasmus beginnt und über Frustration, Desillusionierung und Apathie schließlich zu psychosomatischen Störungen, Depressivität, Müdigkeit, Angstzuständen, aggressiven Tendenzen und einem erhöhten Suchtrisiko führen kann [9]. Symptomatisch ergeben sich einerseits Bezüge von Burnout zu anderen erschöpfungsassoziierten Erkrankungen wie postviraler Fatigue (z. B. Post Covid) und der Myalgischen Enzephalomyelitis bzw. dem chronischen Fatigue-Syndrom (ME/CFS) [10][11][12], andererseits kann es auch Bezüge bzw. Übergänge zu depressiven Zuständen haben, weshalb der Begriff Burnout in der Medizin weiterhin nicht unumstritten ist [13][14][15].

Erschöpfung und Burnout aus ayurvedischer Sicht

Ayurvedisch kann Burnout als „Infarkt" der biopsychischen Leistungsfähigkeit (bala) bezeichnet werden. Im Ayurveda gibt es zwar keine direkte Entsprechung für das westliche Stresskonzept, aber chronische psychosomatische Erschöpfungszustände werden zumeist als Resultat übermäßiger Aktivität von vata-dosha (kinetisch-katabolisches Funktionsprinzip) und rajas (geistiges Aktivitäts- und Leidenschaftsprinzip) im Organismus gesehen, einfacher ausgedrückt: ein Milieu, das überwiegend charakterisiert ist durch zu viel Bewegung, Unruhe, Schnelligkeit, Wechselhaftigkeit, Instabilität und Abbau sowie einer psychoemotionalen Komponente. Die geistige rajas-Prägung ist häufig mit übertriebenem Leistungsdenken, hoher Anspruchshaltung, übermäßiger Verantwortungsübernahme und mangelnder Selbstfürsorge vergesellschaftet. Über die Zeit führen solche Gemengelagen aus ayurvedischer Perspektive zu einer Reduktion körperlicher Funktionsfähigkeit, zu Gewebeabbau (dhatu-kshaya, insbesondere das Nähr- und Kraftgewebe rasa) und Resilienzverlust (ojo-kshaya).

Ayurveda verfügt über differenzierte axiomatische Erklärungsmodelle, die als Basis für Diagnostik und Therapie fungieren. Zentrale theoretische Konzepte sind die dosha- und die guna-Lehre [18]. Die drei doshas (vata, pitta und kapha) werden als übergeordnete eigenschaftsbasierte Funktionsprinzipien verstanden, die über charakteristische Verteilungsmuster sämtliche physiologische und pathophysiologische Vorgänge im Organismus steuern. Die drei aus der Yoga-Samkhya-Lehre entlehnten gunas (sattva, rajas und tamas) regulieren als dynamisch-interaktive Konstituenten des Geistes das psychomentale Milieu [16]. Dabei ist es für ein vertieftes Verständnis der Ayurveda-Medizin essenziell, diese Prinzipien nicht als triviale „Energien" im materiellen oder metaphysischen Sinne zu verstehen, sondern vielmehr als didaktische Erklärungsmodelle, die dazu dienen, die Komplexität organischen Lebens vereinfacht darzustellen, zu kategorisieren und für gesundheitsbezogene Fragestellungen effektiv und verständlich nutzbar zu machen.

Das kinetisch-katabole Prinzip vata reguliert sämtliche Transport- und Bewegungsprozesse im Körper. Vata-Erkrankungen manifestieren sich hauptsächlich im Bewegungsapparat, im Nervensystem und über Schwäche- und Erschöpfungszustände. Vata verhält sich reziprok zu allen dhatus (den Geweben), das heißt, es reduziert diese, wenn es im Verhältnis zu den anderen doshas überaktiv ist. Erhöhtes vata kann sich durch Zerstreutheit, Gestresstsein, Schlafprobleme, Verspannungen, Ängste, innere Unruhe, Schmerzen, Schwäche u. a. zeigen [17]. Herrscht rajas im psychomentalen Milieu vor, so können Aspekte dominieren, die durch Leistungsbereitschaft, Ehrgeiz, Egoismus, Streben nach Ruhm/Respekt, Unzufriedenheit und Ungeduld, materiell-orientierte Motive, pausenloses Arbeiten und Aggression gekennzeichnet sind [18]. Verschärfend kann eine im Geist vorherrschende rajas-Qualität wirken, die auf körperlicher Ebene oft mit einer Überrepräsentation von pitta-Eigenschaften korreliert. Eine rajas-pitta-Konstellation kann aufgrund thermisch-heißer Eigenschaften dieser Prinzipien zu Austrocknung – wortwörtlich zum „Ausgebranntsein" (Burnout) – führen

und damit im Endstadium wiederum zur Aggravation von vata (trocken).

Als wesentliches strukturelles Konzept dient das dhatu-Modell zur Erklärung, wie sämtliche Körpergewebe ausgehend vom „Grundgewebe" rasa (approximativ am ehestens vergleichbar mit der weißen Fraktion des Blutes) alle weiteren Gewebe im Körper gebildet werden. Die Qualität der laut dem Ayurveda immer funktionskomplexer und feiner werdenden Gewebestrukturen sind von „agni", dem bis auf zelluläre Ebene wirkenden Verdauungs- und Transformationsprinzip, abhängig. Als letztes Produkt des Gewebesynthese-Prozesses beschreibt Ayurveda ojas, eine subtile Substanz, die als Essenz hieraus gebildet wird. Ojas steht im Ayurveda z. B. für Immunkompetenz, Stärke, Resilienz, Lebenskraft und markiert das „Endprodukt" eines optimalen Gewebestoffwechsels. Jede Zelle und jedes Gewebe besitzt im optimalen Zustand ojas. Besteht ojas-Mangel, so kann sich dies in Erschöpfung und Immunschwäche zeigen [17].

Risikofaktoren

Neben der geistigen und körperlichen Grundkonstitution und einem prädisponierenden Lebensstils sind meist stark eingebundene Familienmenschen mit hoher Hilfs- und Fürsorgebereitschaft, hohem sozialen Engagement und ausgeprägtem Verantwortungsbewusstsein anfällig dafür, „auszubrennen". Mangelndes Erkennen eigener Grenzen, fehlende Selbstfürsorge („nährend") und die Unfähigkeit, „Nein" sagen oder Wichtiges von weniger Wichtigem unterscheiden zu können, können selbstausbeuterische Tendenzen verschärfen. Menschen mit vata-(pitta-)Eigenschaften sind häufig geistig sehr beweglich/flexibel bzw. passen sich (übermäßig anderen) an, sind zielgerichtet (pitta-assoziiert), rufen bei neuen Aufgaben schnell „hier" und wollen dann die entstehenden Erwartungen aufgrund des rajas-assoziierten „Erledigungszwangs" (Ehrgeiz) nicht enttäuschen bzw. können Verantwortung nur schwer abgeben/delegieren. Kommt mangelnde „aufbauende" Wertschätzung von innen oder außen dazu, können sich Menschen in die Aktivität „verlieren" und wollen immer noch mehr jonglieren und erledigen. Wenn zusätzlich zwischenmenschliche, berufliche, finanzielle oder gesundheitliche Probleme auftreten, steigt das Risiko für chronische Erschöpfung. Ebenso kann ein Mangel an sozialer Unterstützung in herausfordernden Lebensphasen (beispielsweise kleine Kinder, längere Krankheit, biografische Umbrüche) die Wahrscheinlichkeit erhöhen, in eine chronische Erschöpfungssituation zu geraten. All diese Verhaltensweisen und Ereignisse erhöhen die Eigenschaften des vata-(pitta-)rajas-Milieus (u. a. beweglich, wechselhaft, subtil, instabil, aktiv, dynamisch, heiß).

Bisherige Studien zum Thema

2017 wurde an der Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin eine Pilotstudie ayurvedischer Ernährungs- und Lebensstilberatung bei Müttern mit Burnout durchgeführt [19]. Die Daten aus dieser kleinen explorativen Studie legen nahe, dass bereits eine solch niederschwellige Beratung eine wirksame komplementäre Behandlungskomponente für diese Gruppe sein könnte. Allerdings lassen sich aus dem kleinen Datensatz keinerlei definitive Schlussfolgerungen ziehen. Weitere Studien zum Thema in hiesigen Kontexten wären wünschenswert, Finanzierungen für solche Forschungen sind allerdings schwer zu erwirken.

Entsprechend gibt es auch nur wenige Studienansätze zur weiteren Erforschung ayurvedischer Therapieansätzen bei Burnout, Chronischem Fatigue-Syndrom (ME/CFS) und Post-Covid-Syndrom.

Verfügbar ist ein wissenschaftlicher Fallbericht zur ayurvedischen Behandlung von CFS bei einer 39-jährigen Patientin [20]. Hier verbesserten sich durch Phytotherapie und angepasste vata-reduktive Ernährung in 2 Monaten die Schlafqualität sowie die täglich empfundene Erschöpfung und der MFIS(Modified Fatigue Impact Scale)-Score fiel von 63 auf 27, was eine Halbierung der Fatigue-Symptomatik abbildet. Die Ergebnisse solcher Fallberichte können jedoch nicht als Wirknachweis gesehen werden, da die Effekte auch durch andere Faktoren, wie den natürlichen Krankheitsverlauf oder unspezifische Effekte, bedingt sein könnten. Größere randomisierte Studien sind hier erforderlich, um entsprechend der evidenzbasierten Medizin gültige Aussagen zur Wirksamkeit treffen zu können.

Therapeutische Ansätze

Individuelle Therapien folgen in der traditionellen indischen Medizin Ayurveda grundsätzlich dem Prinzip der Multimodalität. Maßgeschneiderte, konstitutionsbasierte, ayurvedische Behandlungsstrategien für Erschöpfungszustände umfassen deshalb eine ganze Reihe verschiedener pharmakologischer und nicht-pharmakologischer therapeutischer Optionen, die in Kombination synchron oder sequenziell zum Einsatz gebracht werden können. Diese komplexen Ansätze beruhen auf der Annahme, dass die Kombinationen der Therapieelemente synergistische Wirkungen entfalten können [20][21].

In dem klassischen allgemeinmedizinisch orientierten Ayurveda-Leittext Caraka Samhita (Sutrasthana XIII., XIV. und XXII.) werden sechs klassische Therapien beschrieben, wobei diese drei komplementäre Therapiepaare bilden:

- Aufbauen (brimhana) und Reduktion (langhana),
- Ölen (snehana) und Entfeuchten (rukaana),
- diaphoretische Wärmebehandlung (svedana = Fluss- bzw. Ausscheidungsanregung) und Adstringieren (stambhana = Fluss- bzw. Ausscheidungsreduktion).

Die jeweils ersten, also Aufbauen, Ölen und ggf. Wärmebehandlung, sind bei vata-Aktivität in aller Regel als primäre Behandlungsstrategien zu wählen. Alles, was den Körper ölig, feucht und weich macht, was angenehm wärmt sowie Steifigkeit und Kältegefühl beseitigt, und alles, was den Körper „massiger" macht, ist als Maßnahmen dazu angelegt, dem Krankheitsbild (bedingt durch übermäßige vata-Aktivität: leicht, schwach, ausgezehrt, unruhig, etc.) mit entgegengesetzten Eigenschaften (schwer, stabil, stärkend, nährend) milieuregulativ entgegenzuwirken. Somit soll das Körpermilieu wieder in Balance gebracht und es sollen optimale Voraussetzungen dafür geschaffen werden, wieder zu Kräften, das heißt, in einen gesunden Gewebestoffwechsel und -aufbau sowie eine harmonische dosha-Homöostase zu kommen. Diesem Ansatz liegt das „Denken in Eigenschaften" zugrunde, welches im Ayurveda als Basis zur Erklärung sämtlicher körperlicher und geistiger Prozesse herangezogen werden kann. Hierbei werden Symptome, Erkrankungen, aber auch Pflanzenheilmittel und Lebensmittel mit gegensätzlichen Eigenschaftspaaren wie ölig – trocken, leicht – schwer, warm – kalt usw. beschrieben.

Tab. 1 zeigt die wesentlichen Eckpunkte im Rahmen einer nährenden, stärkenden, aufbauenden- und ölend-kräftigenden Behandlung [17].

Diese Therapieziele können durch förderliches Verhalten, angepasste Ernährung, begleitende Phytotherapie sowie durch selektive äußere, wärmende und ölende Anwendungen sowie ggf. ausleitende Verfahren erreicht werden. Wichtige erste Voraussetzungen für den Therapieprozess mit Ayurveda sind:

Regelmäßige, kleinschrittige, professionelle Unterstützung

Wichtig für die Patient*innen ist hierbei die fortlaufende personalisierte Betreuung und Kleinschrittigkeit in der Umsetzung. Denkbar sind auch die Einbindung von (z. B. systemischem) Coaching, Psychotherapie oder spirituellen Begleitung sowie der Austausch mit anderen Betroffenen, z. B. in Selbsthilfegruppen für erschöpfte Menschen. Auch wohlwollende, mitfühlende und reflektierende Gespräche mit Freund*innen und mit Familienmitgliedern können dem Heilungsprozess dienen.

Stressauslöser reduzieren

Zunächst sollte beim Vorliegen einer Burnout-Problematik versucht werden, stressauslösende Faktoren zu reduzieren und ausreichend innere und äußere Distanz zu diesen zu gewinnen. Es ist wichtig, den Mechanismus der Reiz-Reaktions-Kaskade zu unterbrechen, soweit dies durch Urlaub, berufliche Auszeit oder Stundenreduktion, ggf. auch Berufswechsel oder ärztliche Krankschreibung möglich und notwendig erscheint. Stattdessen sollte genug Zeit sein für angenehme, leichtgängige spielerische und regenerative Aktivitäten ohne Leistungsdruck sowie Raum für entspannende, wohltuende und erbauliche Erfahrungen.

Energie für den Veränderungsprozess und weiteren Heilungsweg

Patient*innen zu begegnen, für die der Anamnesetermin schon eine zeitliche und energetische Herausforderung ist, stellt keine Seltenheit dar und ist für das Krankheitsbild prägend. Der Umgang mit weiteren, möglicherweise überfordernden „To-dos" seitens der Therapeut*innen sollte mit viel Augenmaß und Behutsamkeit für die individuelle Situation verlaufen. „Therapiestress" sollte vermieden werden. Oft sind teilstationäre Behandlungen (z. B. spezialisierte Tageskliniken in naturheilkundlichen oder psychosomatischen Abteilungen) optimal geeignet, damit sich erschöpfte Menschen erst einmal um weniger kümmern können/müssen (z. B. Haushaltsführung, Erziehung, Arbeit) und dadurch ihr Selbstfürsorgedefizit Schritt für Schritt und unter therapeutischer Begleitung ausgleichen können. Nicht selten begegnet man aber auch stark eingebundenen Individuen, die nur begrenzte Möglichkeiten haben, sich „komplett rauszunehmen". Mutter-Kind-, Vater-Kind- oder Familienkuren werden krankenkassenseitig unterstützt und können wirksame Maßnahmen sein, um den Genesungsprozess zu unterstützen. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass solche Kuren unter Berücksichtigung individueller Wünsche der Betroffenen im Vorfeld gut geplant werden sollten, um den therapeutischen Mehrwert zu maximieren und Frustration vorzubeugen.

Therapieziele

Therapiestrategie	Therapieinhalt
sattva-Förderung	Veränderung des subjektiven Erlebens von Stresssituationen durch entsprechende Introspektion, Psychoedukation, Aufarbeitung eigener Stressmuster und Geistestraining (Meditation, Yoga, Achtsamkeit, Spiritualität), um damit mehr Ausgeglichenheit (Stabilität, Gleichmut) im Geiste durch entsprechende gesundheitsförderliche Lebensführung zu fördern
vata-Reduktion	nährende, gewebeaufbauende, individuell angepasste, leicht verdauliche und wärmende Ernährung, sowie Regelmäßigkeit, Rhythmik und Ruhe in der Alltagsgestaltung
agni-Korrektur bzw. ama-Ausleitung	falls zutreffend, die geschwächte Verdauungskraft (mandagni) durch stoffwechselanregende, leicht verdauliche Kost korrigieren und ggf. unverdaute Stoffwechselprodukte (ama) sanft reduzieren
rasayana (rasa-Aufbau) und ojas-Aufbau	die Qualität der Gewebe durch qualitativ hochwertige Nahrung verbessern, um auf diese Weise Ressourcen, Resilienz und Kraft zu regenerieren (ojas)

Tab. 1

Introspektion und Änderung des subjektiven Erlebens

Der Ayurveda benennt in der Caraka Samhita (Sutrasthana 1.58) fünf Faktoren zur Behandlung psychischer Störungen [23]:

1. Theoretisches Wissen und Erkenntnisse über die Entstehung leidvoller Erfahrungen (jnana), z. B. Erkenntnis über die Vergänglichkeit von Ereignissen und Dingen
2. Praktisches Wissen im Umgang mit existenziellen Fragestellungen im eigenen Alltagsleben (vijnana), z. B. Unterbrechungstaktiken eigener Stressschemata und Gedankenschleifen
3. Steigerung von Entschlusskraft, inneren Festigkeit und der eigenen Toleranzschwelle (dhairya), z. B. Werteüberprüfung und Entwicklung von Selbstvertrauen
4. Förderung positiver Erinnerungen, Auflösen von traumatischen Erfahrungen und negativen Denkmustern sowie Training der Gegenwartspräsenz (smriti), z. B. Bewusstseinsentwickelung zur Überwindung hinderlicher innerer Konzepte oder festgefahrener Narrative sowie deren Anpassung durch die Etablierung neuer Sichtweisen; Akzeptanztraining
5. Einübung von Meditationstechniken (samadhi), um Gedanken zu beruhigen und um gesundheitsförderliche Selbstwahrnehmung zu verbessern

Ausleitung und Reinigung

Bei den sog. ausleitenden und reinigenden Verfahren (**Tab. 2**) ist immer gut zu prüfen, welche im Einzelfall sinnvoll und indiziert sind, da diese bei bereits sehr erschöpften Patient*innen vata sogar noch verstärken und dadurch zusätzlich Energie kosten können, v. a. ausleitende bestimmte Verfahren (z. B. virecena) bei unsachgemäßer Anwendung. Sanftere, vata-reduzierende Maßnahme sind ölige Einläufe (matra-basti), externe Ausleitung via medizinischer Ölmassagen, Stirngüsse oder spezielle nasale Behandlungen (nasya).

Wichtig hierbei ist, dass die Verfahren zur Reinigung und Ausleitung therapeutisch engmaschig von erfahrenen Ayurveda-Ärzt*innen und/oder -Therapeut*innen begleitet werden. Sie sollten (vor allem initial) nicht in Eigenregie durchgeführt werden, insbesondere keine Einläufe und abführende Maßnahmen.

Ausleitende und reinigende Verfahren

Therapeutische Maßnahme	Empfehlung
Ölklistiere (matra-basti)	Eine gute Möglichkeit, vata-dosha zu reduzieren, bieten Klistiere mit medikamentiertem Sesamöl (z. B. Narayana-Taila). Sie werden üblicherweise abends nach dem Abendessen verabreicht und werden über Nacht einbehalten. Eine Kombination mit Dekokteinläufen auf wässriger Basis kann sinnvoll sein.
nasale Behandlung (nasya)	Durch einen öligen Naseneinlauf mit medikamentiertem Sesamöl (s. o.) oder anderen medikamentierten Fetten (z. B. Brahmi-ghrita), lässt sich ebenfalls eine nährende Wirkung erzielen und durch Nervenverbindung (nervus olfactorius) an das zentrale Nervensystem andocken.
äußere Anwendungen	Ein weiterer wichtiger Bestandteil der aufbauenden Ölung (snehana) sind z. B. folgende Anwendungen: – Ganzkörperölmassage mit warmem Sesamöl (abhyanga) – Stirnguss (shirodhara) – wärmende Kräuterbeutelmassagen (pinda-sveda) – warme Bäder, Umschläge, Wickel – andere Wärmeanwendungen (svedana), wie z. B. Dampfbäder Zur Behandlung eignen sich Narayana Taila (vata-pitta-reduzierend), Dhanvantara Taila (vata-reduzierend) oder auch Kshirabala Taila (bei Schwäche, vata-pitta-reduzierend).
ggf. mildes Purgieren bzw. Abführen (virecana)	Wenn eine geschwächte Verdauungsleistung (mandagni) und unverdaute Stoffwechselprodukte (ama) vorliegen, empfiehlt sich u. U. mildes Purgieren (mridu virecana), z. B. mit geringen Mengen von Rizinusöl. Dies sollte je nach Kräftezustand und Konstitution des Patienten/der Patientin ärztlich beurteilt werden und eignet sich v. a. bei pitta-dosha-Beteiligung. Eine Stärkung der Funktion der Verdauungskraft (agni) unterstützt auch sekundär die Geweberegeneration (rasayana).

Tab. 2

(Er-)Nähren und Lebensrhythmus

Die Ernährung sollte unter den Leitgestirnen von Regeneration und Gewebestärkung angepasst werden (Schwerpunkte: vata-Reduktion, sattva-Förderung, ojas-Aufbau). Im Lebensstil und Verhalten sind stabilisierende Routinen, Rhythmen und Regelmäßigkeit zentrale Wirkfaktoren auf dem Heilungsweg mit Ayurveda. Dies kann zusätzlich durch Atemübungen, Meditation und Yoga therapeutisch sinnstiftend flankiert werden.

Ernährung

Nahrungsmittel sollen dazu beitragen, die Qualität des Nährgewebes rasa zu optimieren und, vata-ausgleichend, v. a. nährende Speisen zu wählen, die vata-entgegengesetzte Eigenschaften aufweisen, also eher warm, ölig, süß, salzig und „saftig" sind. Die Auswahl in Tab. 3 dient als Einladung, wobei die eher zu reduzierenden Speisen nicht als direktive Verbotsliste zu verstehen ist [24].

Lebensstil und Verhalten

Lebensstilfaktoren können maßgeblich zur sattva-Förderung beitragen und als rasayana fungieren, wirken also körpergeistig regenerativ. Ruhige, zentrierende Yoga- und Atemübungen, regelmäßige pflegende Morgenroutinen, ausreichend Schlaf (v. a. Zubettgehen bis 22:00 Uhr) und Entspannung. Alltagsrhythmen und Routinen gleichen aus, wirken heilsam „verlangsamend" und beruhigen erhöhtes vata im Organismus. Ungünstig wirkende Verhaltensaspekte schließen physische Überlastung, z. B. durch harte körperliche Arbeit, übertriebene sportliche Aktivität, sexuellen Exzess, chronische Fehlhaltungen und regelmäßige Wind-, Kälte- und Trockenheitsexposition (ebenfalls sämtlich vata-erhöhend) ein.

Für ein leichtgängiges Gelingen eignen sich am Anfang, insbesondere bei erschöpften Menschen, niedrigschwellige Herangehensweisen, z. B. Minimeditationen für 3–5 Minuten oder kurze „Spürmomente" am Tag, beispielsweise kurze, terminierte Achtsamkeitsminuten, die sich einfach und problemlos in den Alltag integrieren lassen. Meditation, egal welcher Provenienz, ist oft ein hocheffektives Mittel zur Psychohygiene sowie zur Verarbeitung von Erlebnissen, Gefühlen und Sinnesreizen und fördert sattvische Qualitäten im Geist. Bewusste Aufmerksamkeitslenkung auf die eigene Atmung, die genaue Beobachtung von Gedankenprozessen und Körperempfindungen sowie Visualisierungen sind gängige transkulturelle Ansätze, die in Grundzügen schnell angeleitet und einfach erlernt werden können. Geführte Meditationen und Traumreisen, ggf. unterstützt durch die Rezitation von Mantren aus der Ayurveda-Tradition oder heilaffirmativen Versen sowie durch musikalische oder andere klangtherapeutische Elemente, bieten ebenfalls gute Einstiegsmöglichkeiten. Als ein Beispiel für Atemübungen aus dem Yoga (pranayama), das zur Entspannung und inneren Balance verhelfen kann, sei die Wechselatmung (nadi-shodhana) genannt. Solche Atemübungen „verlangsamen" zum Ausgleich von vata bei und ermöglichen darüber hinaus achtsame Introspektion und Verankerung im Selbst (sattva-Steigerung).

Therapeutischer Yoga

In seinem Ursprung ist Yoga ein erkenntnisphilophisches System, das (aus seiner Innenperspektive) als praxisorientiertes Konzept einen systematischen Weg zur Erlösung definiert. Erst sehr viel später entwickelte sich Yoga auch explizit in den medizinisch-therapeutischen Bereich hinein, was dann in den letzten Jahrzehnten in den Begriff „Yoga-Therapie" mündete. Heutzutage werden vorrangig die körperorientierten Elemente (asanas) des Yoga für Stressabbau, Fitness und Bodyshaping genutzt, wobei es gleichzeitig hochausdifferenzierte Yoga-Bestandteile gibt, die weit über die körperliche Ebene hinausgehen und von großem therapeutischem Nutzen sein können. Die bewusste Regulation des Atemflusses (pranayama) bildet beispielsweise eine tragende Säule des Yoga. Hierbei wird durch tiefe, optimale Atemtechniken eine vermehrte Sauerstoffzufuhr ermöglicht und die enge Verknüpfung von Atem, Vegetativum und Psyche therapeutisch nutzbar gemacht. Auch die lebensethischen Elemente des Yoga (yama, niyama) können von großem Wert sein für Menschen, deren Leben aus den Fugen geraten ist. Die Anleitung individueller Yoga-Therapiekonzepte durch geschulte Therapeut*innen (siehe z. B. DeGYT, Deutsche Gesellschaft für Yogatherapie e. V.) kombiniert mit einer täglichen Durchführung einfacher Übungen (ca. 5–10 min.) kann ein wunderbar niederschwelliger Einstieg in diese regenerative Disziplin sein.

Phytotherapie

Allen unten aufgeführten Pflanzenheilmitteln ist gemeinsam, dass sie im Ayurveda als

Ernährungsvorschläge zur Optimierung von rasa und Reduzierung von vata

	empfehlenswert (vata-reduzierend)	zu reduzieren (vata-aggravierend)
warm	▬ (2–)3 warme Mahlzeiten pro Tag ▬ süße Früchte (laut Ayurveda müssen Früchte nicht gekocht werden)	▬ rohes Gemüse/Rohkost ▬ Lebensmittel oder Getränke direkt aus dem Kühlschrank ▬ Speiseeis
regelmäßig	▬ Frühstück: leicht und warm (Brei mit Nüssen und Obst, ggf. Frühstück auslassen) ▬ Mittagessen: als Hauptmahlzeit des Tages warm und mit nährstoffreicheren Lebensmitteln ▬ Abendessen: früh (zwischen 18 und 19 Uhr) ▬ sich zu den Hauptmahlzeiten gut satt essen („befriedigend“)	▬ unregelmäßige Mahlzeiten ▬ naschen ▬ spätes nächtliches Essen ▬ zu viele Zwischenmahlzeiten
leicht verdaulich	▬ Die Menge der Nahrung sollte die individuelle Kapazität der Verdauung (agni) nicht überschreiten. ▬ Nahrungsmittel mit höheren Mengen an pflanzlichen Proteinen (z. B. Nüsse, Mandeln, Samen; Mungbohnen und Munglinsen, Tofu, Tempeh, fein vermahlene Vollkornprodukte) ▬ Fleisch und Milchprodukte von hoher Qualität und leicht verdaulich zubereitet (z. B. Brühen, Fonds, Suppen, Milchreis, Grießbrei, „Schlafmilch“ mit Gewürzen) ▬ frische Gewürze und Kräuter verwenden	▬ verarbeitete Fleischprodukte (Wurst) und Fleisch niedriger Qualität ▬ frittierte Lebensmittel und billige Fette ▬ alte und mehrfach wieder aufgewärmte Lebensmittel ▬ Brot in größeren Mengen, vor allem abends
hohe Qualität/Frisch	▬ vorzugsweise biologisch ▬ so oft wie möglich frisch zubereitet	▬ Junkfood (Burger, Pizza) ▬ Lebensmittel aus der Dose und Konserven ▬ industriell stark verarbeitete Lebensmittel, Snacks und Kaltgetränke ▬ aufgewärmte Speisen
Lebensmittel	▬ Weizen, Dinkel, Hafer, Reis ▬ Munglinsen, Mungbohnen u. a. ▬ hochwertige Fette (kaltgepresste Nussöle, Olivenöl, Saatenöle und Ghee) ▬ Zucchini, Auberginen, Karotten, Kürbis, Knoblauch, Fenchel, Rote Bete, Topinambur, Kartoffeln, Steckrücken, gekochte Zwiebeln ▬ Pfeffer, Nelken, Kardamom, Zimt, Koriander und Ingwer ▬ gekochte Gewürzmilch	▬ Kohl-, Blattgemüse (Salat) ▬ Hirse, Mais, Gerste ▬ schwer verdauliche Nahrungsmittel wie Joghurt, Käse, Fleisch (außer in der genannten Zubereitungsart), Fisch, Eier ▬ sehr saure Nahrungsmittel, z. B. Tomaten, Essig, Wein und saures Obst. ▬ ungünstige Nahrungsmittelkombinationen (z. B. saure Speisen mit Milch)

Tab. 3

rasayanas gelten, vata-reduktiv und ojasfördernd wirken. Hierbei handelt es sich aber nur um eine sehr kleine Selektion von Pflanzenheilmitteln, die auch in Deutschland einfach zu beziehen und in der Anwendung breit erprobt sind. Ayurvedische Heilpflanzen sollten nur nach Konsultation mit einem Ayurveda-erfahrenen Arzt bzw. einer Ärztin oder entsprechend einem qualifizierten Ayurveda-Therapeuten/einer qualifizierten Ayurveda-Therapeutin eingenommen werden. Zudem ist es wichtig, die Präparate aus sicherer Quelle zu beziehen, idealerweise aus Apotheken. Zu häufig genutzten Pflanzenheilmitteln gehören im Zusammenhang mit erschöpfungsassoziierten Fragestellungen u. a. [25]:

- Ashvagandha (Withania somnifera): Die Winterkirsche, auch Schlafbeere genannt, ist eines der wichtigsten rasayana-Heilpflanzen im Ayurveda und wird regelmäßig bei Stress, Erschöpfung, Schlafstörungen, körperlicher Beanspruchung, Schmerzen und als Aphrodisiakum (vor allem für Männer) empfohlen (siehe auch Beitrag Chopra in diesem Heft). Ashvagandha wirkt vata-ausgleichend.
- Brahmi (Bacopa monnieri): Das „Kleine Fettblatt“ spielt im Ayurveda eine wichtige Rolle zur Regulation von vata auf der Ebene des Nervensystems und wird zur Verbesserung der neurokognitiven Leistungsfähigkeit, bei emotionaler Erschöpfung, Nervosität sowie unterstützend zur Behandlung von Ängstlichkeit und Depressivität eingesetzt.
- Shatavari (Asparagus racemosus): Der indische Spargel wird als gewebenährendes, regeneratives und fruchtbarkeitssteigerndes rasayana-Mittel eingesetzt, insbesondere für Frauen. Shatavari reduziert vata und pitta.
- Cyavanaprashavaleha (v. a. Amalaki, Emblica officinalis): Cyavanaprasha ist eine bekannte Fruchtpaste aus über 50 Bestandteilen, die mit Ghee und Sesamöl zubereitet und über einen aufwendigen Herstellungsprozess zu einer Art süßsauren therapeutischen „Marmelade“ eingekocht wird und ein regelrechtes „Kraftmus“ darstellt. Sie gilt als gewebeaufbauendes rasayana zur Immunstimulation und dient der Zellregeneration. Es soll die erschöpften Reserven der Lebenskraft (ojas) wiederherstellen, Kraft, Ausdauer und Vitalität bewahren

und den Alterungsprozess aufhalten [26].

Interessenkonflikt: *Julia Schiele arbeitet als freiberufliche Dozentin bei Sonne & Mond Gesundheitszentrum (Ayurveda Ausbildung) und ist selbstständig als Ernährungstherapeutin bei Ayurvega tätig. Christian Keßler ist Dozent für Ayurveda bei Sonne und Mond, Berlin und an der Europäischen Akademie für Ayurveda, Birstein. Er ist im wissenschaftlichen Beirat der Firma Bruno Zimmer. Er Vorstandsmitglied der Deutschen Ärztegesellschaft für Ayurveda (DÄGAM e. V.).*

Online zu finden unter
http://dx.doi.org/10.1055/a-2124-1249

Literatur

1 **Fink G.** Stress: Definition and history. Stress science: Neuroendocrinology 2010; 3 (9): 3–14

2 **Benson H, Klipper MZ.** The relaxation response. New York: Morrow; 1975

3 **Keßler CS, Michalsen A.** The role of whole medical systems in global medicine. Complement Med Res 2012; 19 (2): 65–66

4 **World Health Organization.** WHO benchmarks for the training of ayurveda. Genf: World Health Organization; 2022

5 **World Health Organization.** WHO benchmarks for the practice of ayurveda. Genf: World Health Organization; 2022

6 **Ministry of Ayush; 04.**07.2023. Im Internet: https://ayush.gov.in/index.html#hero

7 **Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP.** Job burnout. Annu Rev Psychol 2001; 52 (1): 397–422

8 **merican Psychiatric Association.** Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. Vol. 5; 2013

9 **Maslach C, Leiter MP.** Burnout. In: George Fink, Hrsg. Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior. Handbook of Stress. Academic Press; 2016: 351–357

10 **Salari N et al.** Global prevalence of chronic fatigue syndrome among long COVID-19 patients: A systematic review and meta-analysis. Biopsychosoc Med 2022; 16 (1): 21

11 **Chen C et al.** Global prevalence of post-coronavirus disease 2019 (COVID-19) condition or long COVID: A meta-analysis and systematic review. J Infect Dis 2022; 226 (9): 1593–1607

12 **Lim E-J et al.** Systematic review and meta-analysis of the prevalence of chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis (CFS/ME). J Transl Med 2020; 18 (1): 1–15

13 **Meier ST, Kim S.** Meta-regression analyses of relationships between burnout and depression with sampling and measurement methodological moderators. J Occup Health Psychol 2022; 27 (2): 195

14 **Koutsimani P, Montgomery A, Georganta K.** The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. Front Psychol 2019; 10: 284

15 **Bianchi R, Schonfeld IS, Laurent E.** Burnout–depression overlap: A review. Clin Psychol Rev 2015; 36: 28–41

16 **Frauwallner E.** Geschichte der indischen Philosophie. Die Philosophie des Veda und des Epos der Buddha und der Jina, Das Samkhya und das klassische Yoga-System. Band I. Salzburg: Otto Müller; 1953

17 **Gupta SN, Stapelfeldt E.** Ayurveda-Medizin: kaya-cikitsa – Therapiekonzepte für innere Erkrankungen. Stuttgart: Thieme; 2019

18 **Lad V.** Lehrbuch des Ayurveda. Die Grundprinzipien. Band 1. Kandern: Narayana; 2012

19 **Keßler CS et al.** Ayurvedic versus conventional dietary and lifestyle counseling for mothers with burnout-syndrome: A randomized controlled pilot study including a qualitative evaluation. Complement Ther Med 2017; 34: 57–65

20 **Vinjamury SP, Singh BB.** Ayurvedic treatment of chronic fatigue syndrome – A case report. Altern Ther Health Med 2005; 11 (5): 76

21 **Elder C et al.** Randomized trial of a whole-system ayurvedic protocol for type 2 diabetes. Altern Ther Health Med 2006; 12 (5): 24

22 **Keßler CS, Stapelfeldt E.** Mehr als nur die Symptome behandeln. Zeitschrift für Komplementärmedizin 2013; 2013 (01): 30–35. DOI:10.1055/s-0033-1334099

23 **Sharma RK, Dash B, Sthana C.** Caraka samhita [text with English translation and critical exposition based on Cakrapani datta's Ayurveda dipika]. Indien: Chowkhamba Varanasi; 2003

24 **Jeitler M et al.** , Ayurvedic vs. conventional nutritional therapy including low-FODMAP diet for patients with irritable bowel syndrome — A randomized controlled trial. Front Med 2021; 8: 622029

25 **Schrott E, Ammon HPT.** Heilpflanzen der ayurvedischen und der westlichen Medizin: Eine Gegenüberstellung. Springer; 2012

26 **Sharma R et al.** Chyawanprash: A traditional Indian bioactive health supplement. Biomolecules 2019; 9 (5): 161

Für die Autoren:

Julia Katharina Schiele
Charité – Universitätsmedizin Berlin, Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie, Hochschulambulanz für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin
Am Kleinen Wannsee 5D
14109 Berlin
Deutschland
E-Mail: julia.schiele@charite.de

HP Julia Katharina Schiele, BSc ist Ökotrophologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Charité – Universitätsmedizin Berlin mit den Schwerpunkten pflanzenbasierte Ernährung, Mind-Body-Medizin und Ayurveda. Mit ihrer Begeisterung für einen gesunden Lebensstil und ganzheitliche, systemische Ansätze möchte sie Menschen inspirieren und unterstützen, vollwertigere und gesündere Ernährung und Alltagsroutinen zu schaffen. Sie arbeitet als Autorin, Dozentin und systemische Essberaterin mit ressourcenorientierten Ansätzen, um Menschen zu helfen, ihr Leben gesundheitsförderlich zu gestalten. Derzeit ist sie zudem beteiligt an der LAGOM-Studie zu mentaler Gesundheit und Burnoutprävention für Pflegekräfte und Ärzteschaft, sowie im Bereich der Demenzprävention durch Ernährung.

PD Dr. med. Christian S. Keßler, MA, MSc (Middlesex) ist Oberarzt der Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin. Er forscht außerdem an der Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde zu traditionellen Medizinsystem und vielen anderen naturheilkundlichen Themen. Zudem ist er studierter Indienwissenschaftler und hat sich auch in diesem Kontext intensiv mit der indischen Heilkunde Ayurveda beschäftigt.