

# Sandha Gata Vata

(Knochen- und Gelenkstörungen)

Rheumatologie beschäftigt sich mit heterogenen Gruppen von Störungen der Bindegewebe, der Gelenke und der Knochen. Eine rheumatische Erkrankung ist ein Zustand, in dem ein Teil des Bewegungsapparates bemerkenswert schmerzt und steif ist. Sie ist hauptsächlich entzündlich, metabolisch oder degenerativ. Entzündliche Krankheiten des Bindegewebes schließen rheumatische Arthritis und andere Arten entzündlicher und ansteckender Arthritis wie Spondylarthritis, systemischer Lupus erythematosus und Polymyositis mit ein. Metabolische Krankheiten schließen Krankheiten mit Kristallablagerungen, die Gicht und Chondrocalcinose mit ein, während die degenerativen Krankheiten Osteoarthritis, Spondylose und eine Vielzahl schmerzlicher Syndrome des weichen Bindegewebes mit einschließen.

Ayurveda, Indiens traditionelles natürliches Medizinsystem, wird als eins der wichtigsten Systeme der vorhandenen Alternativmedizin gesehen, und eines, das eine Menge guter Ergebnisse im Bereich der Knochen- und Gelenkstörungen bringen könnte und den Zugang zu einer zukünftigen, menschlichen Medizin bahnen könnte. Das System der Geist - Körpermedizin betrachtet die körperlichen, psychologischen und geistigen Aspekte des Heilens. Es hat ein praktisches Verständnis aller Aspekte unseres Seins von einer zellularen Ebene zu der des reinen Bewußtseins. Das Besondere des Ayurveda liegt im Konzept der Krankheit und im Konzept der kompletten Heilung. Ayurveda spricht nicht von kompletter Heilung bei Verschwinden der Hauptsymptome. Dieses Verschwinden zeigt nur, daß die gemeinsame Tätigkeit des verunreinigten *Doshas* und *Dooshyas* oder ihre Vermischung aufgebrochen wurde. Die inneren, ursächlichen Faktoren müssen noch weiter behandelt und normalisiert werden, wenn der Krankheitsprozess vollständig gestoppt werden soll. Die *Panchakarma*- Therapie ist sehr wichtig, weil sie die Kernursache der Krankheit entfernt.

Ayurveda hat keine Bezeichnung wie „Arthritis“ und es gibt keine Erwähnung eines Zustandes, der rheumatische Arthritis genannt wird. Ich beschäftigte mich deshalb nicht damit, die Arztbriefe und die Diagnose zu lesen, die mir mein Patient vom schulmedizinischen Krankenhaus zur genauen Überprüfung gab, weil sie nichts zum Verständnis bei meiner ayurvedischen Annäherung an eine Diagnose geben würden andererseits würden sie meine Diagnose falsch oder missverständlich machen. Ich untersuche den Patienten immer mit einem frischen

Blick und diagnostiziere die Krankheit und die Krankheitsbedingungen nach den *Dosha-Dhathu-Mala*- Prinzipien.

Die ayurvedische Wissenschaft ermöglicht es Ärzten, eine provisorische Diagnose der neuen Gesundheit oder von Krankheitszuständen zu erstellen. Ich entwerfe dann eine Behandlungsanweisung entsprechend meiner Diagnose, die nicht von den Grundprinzipien des Ayurveda abweicht. Der Patient wird also geheilt. Ich behaupte allerdings nicht, Ayurveda könne alle Krankheiten heilen. Aber ich behaupte, daß Ayurveda die Fähigkeit hat, jeden neuen Krankheitszustand mit Hilfe der *Dosha-Dhathu-Mala*- Prinzipien zu betrachten und der Arzt folglich in der Lage sein kann, eine Diagnose zu erstellen, eine Behandlungsanweisung zu entwerfen, Ernährungsrichtlinien zu geben, eine Liste von Yogaübungen etc. zu geben und vielleicht sogar die Krankheiten zu heilen.

Es ist eine Schande, dass ein 90 Jahre altes schulmedizinisches System ein 5000 Jahre altes, über die Zeit geprüftes, indisches Medizinsystem dominiert, und dass sich Letzteres nach der Auffassung moderner Parameter erklären muss.

Es gibt zahlreiche Fälle, in denen ayurvedische Behandlung chronische Krankheiten wie Krebs, Asthma, Hepatitis etc. heilte, Krankheiten, bei denen die moderne Medizin keine dauerhafte Heilung anbietet.

Es ist an der Zeit, dass alle wissenschaftlichen und medizinischen Fachleute zusammenkommen, um ein Set für einen verbesserten Lebensstil zu entwickeln und um die heilenden Aspekte für die Menschheit hervorzubringen, indem sie sich der Jahrhunderte alten Prinzipien des Ayurveda bedienen.

*Vata rakta*, *Urusthambha* und *Ama vata* werden zu den *Vata*-Krankheiten gezählt, die betitelt werden können mit *Sandha Gata Vata*.

So können *Sandhi Gata Vata* (Krankheiten des Knochens und der Gelenke) in 5 Kategorien eingestuft werden.

*Rasa Vata*: *Ama vata* wird als *Rasa Vata* bezeichnet, weil das erste Gewebe *Rasa*, das bei der Verdauung nicht vollständig gebildet wird, sich zu *Ama* verändert und sich an den *Kapha* dominierten Orten wie dem Lymphgewebe ablagert und so *Rasa Vata* oder *Ama Vata* produziert. Die niedrige Verdauungsleistung führt zu der Bildung des ersten Gewebes in giftiger Form. Dieses giftige Material wird im Ayurveda *Ama* genannt und ist die Kernursache von Krankheiten. Entsprechend der Menge von Giftstoffen und des Bereichs, in dem sie abgelagert sind, nennt

Ayurveda verschiedene Arten von Krankheiten. Bei *Ama Vata* ist das *Ama* in den Gelenken, den *Marma* (den zentralen Energiepunkten) und im Blut abgelagert. Unter die *Marma* zählt das Herz (rheumatisches Herz).

*Vata Rakta*: Krankheiten, die im Kapitel *Vata Rakta* oder *Vata Sonitha* erwähnt werden; die Gicht ist in diese Kategorie eingeschlossen.

*Visha Vata*: Infektiöse Arthritis ist in dieser Kategorie eingeschlossen.

*Jeerna Vata*: Steifheit in den Gelenken, die nach einer chronischen Krankheit wie Ankylose oder chronischer Arthritis auftaucht, ist in dieser Kategorie mit eingeschlossen.

*Jara Vata*: Gelenkkrankheiten, die im hohen Alter auftreten, wie degenerative Gelenkkrankheiten, Osteoarthritis, Spondylitis, Osteoporose usw. sind in dieser Gruppe gesammelt.

### **Arthritis (*Vata Rakta*).**

*Vata Rakta* bedeutet im Ayurveda eine Störung von *Vata* im Blut, sie ist gekennzeichnet durch einen entzündlichen Prozeß mit starken Schmerzen. Meist wird sie verglichen mit rheumatischer Arthritis und Gicht.

Die Ursachen für *Vata Rakta* werden im Folgenden beschrieben; sie sollten während der Dauer einer Behandlung und danach vollständig vermieden werden.

Nahrungsmittel, die ein brennendes Gefühl während der Verdauung hervorrufen, unverträgliche Nahrungsmittel, die das Blut in Unordnung bringen, zu viel Schlaf tagsüber, Trauma, sich Kälte oder Wind auszusetzen führt zu einer Verunreinigung des Blutes und von *Vata*. Das verunreinigte *Vata* setzt sich in den unteren Extremitäten fest, vor allem in den Gelenken. Es wird als *Adhya Roga* (Krankheit der Könige), *Khuda*, *Vatabalasa*, *Vatarakta* und *Vata Sonita* bezeichnet.

Die vorangehenden Symptome sind Erschöpfung, Juckreiz, unterbrochener und das Gefühl einer Spaltung hervorrufender Schmerz in den knöchernen Gelenken der Vorderbeine, Waden, Oberschenkel, am Bauch, in den Schultern, Händen, Füßen und anderen Gelenken des Körpers. Das Auftauchen und Verschwinden der Symptome ist die charakteristische Eigenschaft von *Vata rakta*. Die Zehen verformen sich zu einem Z, es bilden sich Knötchen, die Zeigefinger bilden die Form eines Schwans usw., das sind verbreitete Symptome. Die Krankheiten betreffen das *Marma*, *Asthi* und *Sandhi*.

In Indien ist *Vata Rakta* die am häufigsten auftauchende Krankheit der Gelenkstörungen. Zwischen 40 und 50 erkranken die meisten Menschen an *Vata Rakta* und das Verhältnis von Frauen zu Männern ist 4: 1. Unter 1000 Menschen unter 50 Jahren leiden 5 Menschen unter dieser Krankheit. Die Hauptgelenke wie Beine und Hüften und auch alle anderen kleineren Gelenke werden von diesen Krankheiten befallen. Sie können unter „Lebensstil- Krankheiten“ gezählt werden. Ernährung, körperliche Übung, Schlaf und Sexualität, die gelebt wird, ohne auf das Alter zu achten, Konstitution und das Klima rufen diese Krankheiten hervor. Die Verunreinigung des Blutes und die Unordnung des *Vata- Doshas*, hervorgerufen durch kaltes Klima und trockene Nahrungsmittel blockieren die Körperkanäle (*Srotas*) und rufen zahlreiche Symptome hervor wie Schwellungen, Schmerz, Rötung, stechenden Schmerz und morgendliche Steifheit. Das wiederholte Auftreten dieser Krankheit ist ihre Besonderheit. Diese Krankheiten können zu Gelenkmissbildung führen, wenn sie nicht behandelt werden.

### Symptome und Typen nach Ayurveda.

Symptome	
Wiederkehrender Schmerz	Beeinträchtigt <i>Vata</i>
Verlust des Geschmackssinns	Beeinträchtigt <i>Vata</i>
Unerklärlicher Gewichtsverlust	Beeinträchtigt <i>Vata</i>
Unfähigkeit, ein Gelenk normal zu bewegen	Beeinträchtigt <i>Vata</i>
Fehlender Enthusiasmus	Beeinträchtigt <i>Vata</i>
Rötung und Wärme in einem Gelenk	Beeinträchtigt <i>Pitta</i>
Fieber	Beeinträchtigt <i>Pitta</i>
Empfindlichkeit in den Gelenken	Beeinträchtigt <i>Vata</i> und <i>Pitta</i>
Gefühl von Schwere	Beeinträchtigt <i>Kapha</i>
Verdauungsstörungen	Beeinträchtigt <i>Kapha</i>
Schwellungen	Beeinträchtigt <i>Kapha</i>
Morgendliche Steifheit	Beeinträchtigt <i>Kapha</i> und <i>Vata</i>

Die Vorherrschaft von *Doshas* nämlich von *Vata*, *Pitta* und *Kapha* und das kranke Blutgewebe verursachen verschiedene charakteristische Symptome, die wichtig sind, zu beachten, wenn man eine Behandlung plant.

*Vata* Arthritis tritt meistens plötzlich mit scharfen Schmerzen, begleitet von Knacken oder Knallen der Gelenke auf. Starker Schmerz, trockene Schwellung, Anschwellen und Abschwellen des Schmerzes während der *Vata*- Zeit, Abneigung gegen Kälte, die zu Unwohlsein führt, Steifheit, Unwohlsein, Lethargie, Zittern und der Verlust des Tastsinns sind Symptome von *Vata*, vorwiegend von *Vata Rakta*.

Wenn *Pitta* überwiegt, wird es ein Gefühl von Brennen im ganzen Körper oder in den Gelenken geben, Empfindlichkeit, Rötung, Schwellungen, Geschwüre und große Hitze an den betroffenen Stellen.

Schwellungen mit starken Schmerzen, stechender Schmerz, kupferfarbige Gelenke, Juckreiz und Schwitzen, keine Effekte bei der Anwendung trockener Sachen oder öligiger Sachen, das sind die Symptome von *Rakta* mit überwiegendem *Vata Rakta*.

*Kapha* überwiegende Arthritis weist im Allgemeinen Schwellungen, Untätigkeit der Gelenke, Schwere, Juckreiz und kalte Haut auf.

**Klinische Befunde:** Die Krankheit setzt sich in den Füßen oder manchmal auch in den Händen fest und verbreitet sich auf Dauer im ganzen Körper wie Gift.

Im frühen Stadium beeinträchtigt sie nur die Haut und die Muskeln, indem sie verschiedene Arten von Schmerz, Farbe, ein brennendes Gefühl, ein Ziehen und Hitze verursacht. Dieses akute Stadium wird als „*Uttana*“ (erhöht) bezeichnet, es ist das frühe Stadium einer Krankheit. Dieses Stadium ist fast vergleichbar mit einer Hautkrankheit und manchmal kann es sich anders weiter entwickeln und ein Hautproblem wie Ekzeme oder Schuppenflechte (*Kushta*) anstelle von *Vata Rakta* hervorrufen. In späteren Stadien von *Vata Rakta* bringt das *Dosha* alle tieferen Gewebe durcheinander und wird als „*Gambira*“ (chronisch) bezeichnet, es ruft starken Schmerz in den Knochen und Gelenken hervor. *Vata* bewegt sich mit großer Kraft, verbiegt und verformt die Knochen und macht die Person lahm.

Nach Ayurveda ist ein überwiegendes *Dosha*, das erst kürzlich ausgebrochen ist, heilbar; das Auftreten von zwei *Doshas* ist kontrollierbar und das Auftreten von drei *Doshas* ist unheilbar, was zu bösartigen Knötchen (*Arbuda*) führt. Das erklärt, daß *Vata Rakta* zu bösartigen Tumoren führen kann. Es gibt eine enge Verbindung zwischen *Vata Rakta*, *Kushta* (Hautkrankheiten) und *Prameha* (Polyurie/ Diabetes) im Verlauf der Krankheit und alles kann im letzten Stadium zu bösartigen Tumoren führen.

### **Ursachen:**

Alle Arten können mit schlechter Verdauung und einem sitzenden oder überaktiven Lebensstil zusammenhängen. Fettleibigkeit, übermäßiger körperlicher Stress, klimatische Verhältnisse sind die anderen Ursachen. Hier kämpft das Immunsystem gegen sich selbst und zielt auf die Gelenke. Unverträgliche Nahrung zu essen und einem unverträglichen Lebensstil zu folgen, ein Mangel an körperlicher Übung oder Üben nach einer fetthaltigen Mahlzeit oder mit einer schlechten Verdauung produziert *Ama* (unverdaute Nahrungsmittelgiftstoffe). In Kombination mit *Vayu* bewegt sich *Ama* schnell zu verschiedenen Orten im Körper, an denen *Kapha* sitzt und füllt sie (und die Blutgefäße) mit klebrigem Material. Also blockiert *Ama* verbunden mit allen drei *Doshas* die Gewebeporen und Durchgänge. Das verursacht Schwäche und Schwere im Herzen, was der Sitz der Krankheit wird. Gelenke werden gleichzeitig betroffen, durch Steifheit und viele andere Störungen.

Unverträgliche Nahrungsmittel: z.B.: Joghurt und Fisch zusammen; Milch und saure Früchte zusammen; Honig oder Milch oder gekeimte Hülsenfrüchte mit Fisch oder Fleisch; reife Bananen mit Buttermilch; Süßigkeiten mit Alkohol; Honig mit warmem Tee oder Essen usw., das sind einige Beispiele unverträglicher Nahrung. Das *Ama*, das durch diese unverträgliche Nahrung produziert wird, ist die Hauptursache von *Vata Rakta*. Nahrungsmittel, die den Körper übersäuern wie übermäßiges Salz, Gewürze, Laugensalz und saures Essen führen zu Störungen des Blutgewebes.

Am Tag zu schlafen, Trägheit, nachts nicht zu schlafen, Rauchen usw. führt zu Fettleibigkeit und bei solchen Leuten taucht ein Blutproblem schnell auf. Ein Mangel an körperlicher Übung führt auch zu Steifheit der Gelenke.

### **Änderung des Lebensstils**

Ein Ernährungsplan für Arthritis wird erstellt entsprechend dem persönlichen Ungleichgewicht der *Doshas*. Z.B. jemand mit einer brennenden, roten, pochenden

*Pitta*- Arthritis sollte einer *Pitta*- Diät folgen. Alle *Doshas* sollten bestimmte Nahrungsmittel vermeiden, nämlich solche, die in Zusammenhang stehen mit der Entzündung und dem Schmerz, die bei allen Arten auftauchen. Ayurveda empfiehlt auf folgende Nahrungsmittel zu verzichten: saures Essen, Joghurt, Tamarinde, Essig, Essiggurken, Zitrusfrüchte, rotes Fleisch und Gemüse von Nachtschattengewächsen wie Kartoffeln, Tomaten, Auberginen und spanischer Pfeffer. Zucker, kaltes Essen und gebratenes Essen wird auch nicht empfohlen.

Jeden Tag die Gelenke in ihrem vollen Bewegungsspielraum zu benutzen, verhindert die Entmineralisierung verbunden mit Osteoporose und das Sich-Festsetzen von Giftstoffen, das mit rheumatischer und nicht- rheumatischer Arthritis einhergeht. Spezielle Yogapositionen und symmetrisches Schwimmen oder Aqua Aerobics hilft in den Gelenken festsitzende Giftstoffe zu lösen. Der Kontakt mit Kälte und feuchtem Wetter sollte minimiert werden, da das den Schmerz häufig verschlimmern kann. Tägliche Ölmassage und in einigen Fällen Dampftherapie kann Erleichterung bringen.

*Ama Vata* und *Vata Rakta* sind Zivilisationskrankheiten nach Ayurveda. Also sollten strenge Disziplin und richtige Ernährungsgewohnheiten von den Patienten eingehalten werden.

Angemessene Übungen sollten gemacht werden, von denjenigen, die im Sitzen arbeiten. Diejenigen, die Handarbeit machen, sollten Pausen einlegen. Süßigkeiten, Butter, fette Nahrungsmittel, Schweinefleisch und andere tierische Produkte sollten von Arthritispatienten vollständig vermieden werden. Es sollte nur aus Hunger, nicht aus Appetit gegessen werden. Gekochtes Getreide sollte mehr in der kalten Jahreszeit verwendet werden.

Es sollte nicht am Tag, sondern in der Nacht geschlafen werden. Am Tag zu schlafen erhöht *Kapha* und erhöht Fettleibigkeit und Trägheit. Der gesamte Lebensstil muss geändert werden, um diese Krankheit vollständig zu heilen. Menschen, die Schlaf vermeiden, erhöhen *Vata*, und der Schmerz und das brennende Gefühl der Arthritis werden zunehmen. Unter bestimmten Bedingungen, wenn Sie nachts nicht schlafen, muß die Hälfte der Zeit, die Sie vermieden haben zu schlafen, während des Tages geschlafen werden, ohne zu essen.

Man sollte im frühen Stadium von *Sandhaivata* einen Ayurvedaexperten um Rat fragen.

Die rheumatische Arthritis wie sie die moderne Medizin nennt und ihre

unterschiedlichen Arten wie das Stillsyndrom (chronische jugendliche Polyarthrit), Feltys Syndrom, Sjögrens Syndrom können nach der *Vata Rakta* Behandlung behandelt werden.

### **Behandlungen:**

Eine therapeutische Behandlung schließt, abhängig von dem Verhältnis der *Doshas*, Folgendes mit ein: verdauungsfördernde Tonica wie *Arishta* (fermentierte Abkochung), entzündungshemmende Präparate (*Guggulu*), wohltuende und *Ama* reduzierende Behandlungen wie *Kashaya* (Abkochungen), die Verdauungsfeuer anregende Präparate wie *Ghrta* (medizinisches Ghee), den Kreislauf anregende Präparate einschließlich Ingwer und äußerlich schmierende Öle wie Ricinusöl, Ölanwendungen, die den Schmerz verringern, den Kreislauf anregende Behandlungen wie *Abhyanga* (Ölmassagen), *Kaya Seka* (*Pizhichil*), *Upanaha* (warme Umschläge), *Panchakarma*- Anwendungen wie *Virechana* (Purgation), *Sneha Vasti* (Öl- Einlauf), *Kashaya Vasti* (Einlauf mit einer Abkochung) *Ksheera Vasti* (Milch- Einlauf) und *Rakta Moksha* (Aderlass).

Bei *Vata Rakta* wird vor allem *Guduchi* verwendet (*Tinospora cordifolia*).

Die Hauptbehandlung im Verlauf der Therapie bei *Vata Rakta* ist *Vasti* (Kräutereinläufe mit Abkochungen und medizinischen Ölen).

Stationäre Behandlungen wie *Pizhichil*, *Pinda Sweda* und *Vasthi* geben gute Ergebnisse bei Gelenkstörungen.