

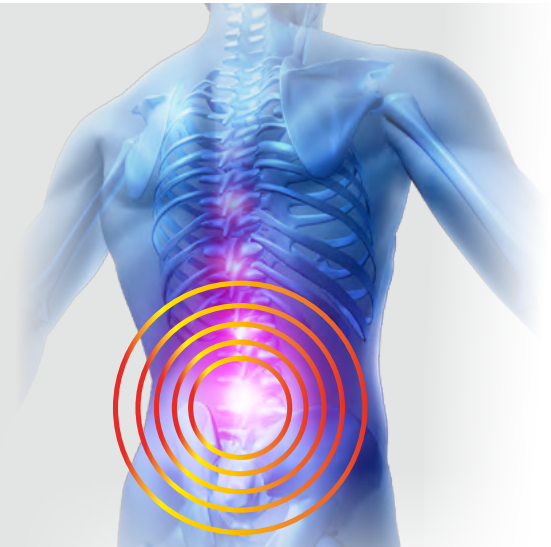


MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

RÜCKENSCHMERZEN Volkskrankheit Nummer-1



Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer 1 – der zweithäufigste Grund für Arztbesuche in Deutschland. Rund 20 Prozent aller Versicherten suchen deswegen einer Umfrage der Bertelsmann-Stiftung zufolge mindestens einmal jährlich einen Arzt auf.

Die moderne Medizin unterscheidet grob zwischen spezifischen Rückenschmerzen, denen eine konkrete körperliche Ursache zugrunde liegt, wie Abnutzungen von Wirbelkörpern oder Bandscheibenvorfälle. Häufig treten jedoch die sogenannten unspezifischen Beschwerden auf, bei denen ärztliche Untersuchungen keine körperliche Auslöser ergeben. Erklärt wird dies durch Muskelverspannungen, die die Folge seelischer oder körperlicher Ursachen sein können.

Der Ayurveda unterscheidet verschiedene Arten von Rückenschmerzen, je nachdem welches oder welche Doshastörungen bei der Entstehung eine Rolle spielen. Reine **Vata-Rückenschmerzen** entstehen durch seelische und körperliche Anspannung, durch seelischen Druck, der die Muskelspannung im unteren Rücken erhöht oder Überlastung durch ungeschicktes langewährendes Bücken oder Heben. Dieser Rückenschmerz ist stechend und wechselhaft; ein Frühstadium, das kommt und geht.

Der typische **Vata-Pitta-Rückenschmerz** geht eher mit brennenden und pochenden Empfindungen einher, tritt immer an der selben Stelle auf und entwickelt sich innerhalb weniger Stunden zur vollen

Intensität. Häufig ist er mittags und um Mitternacht am ausgeprägtesten.

Der **Vata-Kapha-Schmerz** ist eher dumpf und auch er bleibt im selben Bereich. Er entwickelt sich allmählich über viele Stunden, bleibt in der Regel für einige Tage und ist oft morgens und am Abend am ausgeprägtesten.

Während die körperlich bedingten, chronischen und schweren Rückenschmerzen in die Hände eines erfahrenen Arztes gehören, der die individuelle Ursache der Beschwerden ermittelt und einen Maßnahmenkatalog auch mit entsprechenden Maharishi Ayurveda-Kräuterpräparaten zur Linderung erstellt, gibt es für die unspezifischen Rückenschmerzen eine Reihe ayurvedischer Empfehlungen, die Ihnen Erleichterung bringen können.





MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer 1



Da das Vata-Dosha immer eine mitauslösende Rolle spielt, empfiehlt der Ayurveda als erstes ein Maßnahmenbündel, das überschüssige Vata zu beruhigen.

1. Ölen Sie den schmerzenden Bereich leicht mit warmem Sesamöl für einige Minuten, denn sowohl die Wärme als auch das Öl reduzieren Vata. Lassen Sie es am besten eine Stunde lang einziehen, und legen Sie im Idealfall eine Wärmflasche darauf.

Denn warmes Öl ist genau das Gegenteil von Vata. Dem Vata-Dosha werden die Eigenschaften kalt, trocken und rau zugeordnet. Das Gegenteil davon ist warm, ölig und flüssig – all das beruhigt Vata. Haben Sie immer wieder Rückenschmerzen oder sind diese chronisch, sind folgende Kräuter-Öle besonders wirksam: MA 929 und MA 628. [Sie erhalten sie hier.](#)

Als besonders wirksam hat sich dabei die Panchakarma-Kur erwiesen, da die Substanzen der dabei verabreichten ölenden Einläufe die Darmwände durchdringen und den gesamten unteren Rücken nähren und entspannen.

2. Halten Sie sich warm, besonders wenn Sie sitzend am Computer arbeiten, denn Bildschirmarbeit erhöht ebenfalls das Vata-Dosha. Zur Erinnerung: Vata ist kalt, deshalb brauchen Sie jetzt viel Wärme.

3. Vermeiden Sie sehr scharfe Gewürze, wie rotes und grünes Chili oder Zwiebeln. Schärfe trocknet den Körper aus und „trocken“ ist wiederum ein Merkmal von Vata. Zum Ausgleich von Vata ist immer genau das Gegenteil richtig: sanft und weich. Daher geben Sie Ihrem Essen gerne mehr Ghee (geklärtes Butterfett) als sonst hinzu, dadurch werden die Zellen – auch die des unteren Rückens – geschmeidiger.

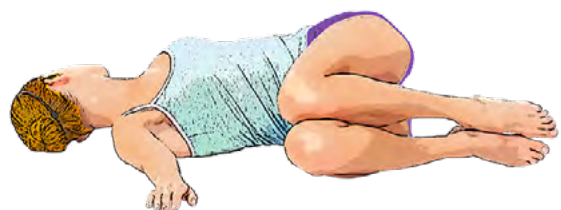
4. Nehmen Sie überwiegend warme Gerichte und Getränke zu sich. Morgens schon einen warmen Haferbrei, mittags die warme Hauptmahlzeit und abends eine sanft gewürzte Gemüsesuppe. Alles Kalte vermehrt Vata noch mehr und schafft

Anspannung und weiteren Stau im Körper. Wärme hingegen unterstützt die Entspannung und hilft, dass die feinen Transportwege des Körpers, die Srotas, sich öffnen. Dadurch können die Molekülbausteine aus der verdauten Nahrung den verkrampten, schmerzenden Rücken wieder besser erreichen, aufbauen und geschmeidiger werden lassen.

Ein Tee aus Königskümmelsamen (Trachyspermum ammi), auch Ajuwain genannt, kann ebenfalls sehr hilfreich bei Rückenschmerzen sein. Sie können die Samen [hier bestellen](#).

5. Ama ist ein Störfaktor, der in den meisten Fällen das Grundübel bei Rückenschmerzen ist. Ama sind die Stoffwechselrückstände, die im Körper verbleiben, wenn Nahrung nicht richtig verdaut wird, beispielsweise, wenn man wieder isst, bevor die vorangegangene Mahlzeit vollständig verdaut ist, also bei Zwischenmahlzeiten und Naschereien. Auch eine zu üppige Mahlzeit am Abend, Käse, Quark oder andere schwer verdauliche Eiweißprodukte, führen zu Ama. Durch eine Panchakarma-Kur können Sie Ama ausleiten, aber auch durch eine [10-Tage-Entschlackungskur](#).

6. Kennen Sie die Krokodils-Übung für den unteren Rücken? Diese einfache Yoga-Übung fördert die sanfte Dehnung, Entspannung und Durchblutung besonders im Lendenwirbel-Bereich.



Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie Ihre Knie an. Die Fußsohlen bleiben dabei auf dem Boden – ziehen Sie die Fußsohlen so weit wie möglich an das Becken. Legen Sie die gerade ausgestreckten Arme seitlich im 90 Gradwinkel ab. Nun senken Sie die Knie langsam zu



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer 1

einer Seite, die Füße bleiben unverändert an ihrer Position. Den Kopf drehen Sie dabei zur entgegengesetzten Seite. Langsam atmen und entspannen und nach einer kleinen Pause genauso langsam und sanft die andere Seite dehnen.

Diese Übung können Sie dreimal zu jeder Seite machen – **aber Achtung:** Es darf nur ein angenehm-sanft dehnendes Gefühl entstehen, niemals ein unangenehm ziehendes oder gar schmerzendes Gefühl! Wiederholen Sie diese Übung zwei- oder dreimal täglich sanft, bis eine leichte Besserung eintritt. Danach reicht es, sie zur Vorbeugung einmal täglich durchzuführen. Schwere Rückenschmerzen gehören selbstverständlich in die Hand eines erfahrenen Ayurveda-Arztes!

7. Ein täglicher Spaziergang trainiert die Bauch- und Rückenmuskeln und beruhigt gleichzeitig das Ungleichgewicht von Vata. Damit setzen Sie direkt an der Ursache von Rückenschmerzen an. Gehen Sie mindestens 30 Minuten strammen Schrittes, aber achten Sie auf Ihre

Körpersignale und gehen Sie in einem Tempo bei dem Sie lediglich 50% Ihrer Kapazität beanspruchen.



© Maharishi Ayurveda Privatlinik Bad Ems

Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems GmbH
Staatlich anerkannte Privatlinik (§ 30 GewO)

Postfach 1330, 56120 Bad Ems · Am Robert Kampe Sprudel, 56130 Bad Ems

Telefon: 0 26 03 / 9407-0 · Telefax: 0 26 03 / 3122 · E-Mail: info@ayurveda-badems.de · www.ayurveda-badems.de