

Ayurveda und Morbus Crohn



Ayurveda Wohlfühlpraktiker 6. Semester
David und Vinod Batra, Wals

Mayrhofer René

Hargelsberg am 4.1.2021

Ayurveda und Morbus Crohn	1
Einleitung / Über mich	3
Schulmedizinische Definition/Ursache von Morbus Crohn	5
Schulmedizinische Behandlung von Morbus Crohn	7
Ayurveda kurz erklärt	8
Ayurvedische Definition von Morbus Crohn	12
Ayurvedisches Leben mit Morbus Crohn	16
Ernährung	16
Ayurvedische Behandlungen	18
Lebensweise	19
Yoga/Meditation	21
Pancha Karma	22
Abschlussworte	23
Danksagungen	24
Literaturverzeichnis	25
Abbildungsverzeichnis	26
Glossar	28

Einleitung / Über mich

Mein Interesse an Ayurveda hat bereits im Jahr 2013 begonnen. Ich suchte eine Möglichkeit meine Krankheit Morbus Crohn ins Gleichgewicht zu bringen.

Meine Krankheitsgeschichte begann im Jugendalter von 13 im Jahr 2000. Ich hatte immer wieder stärkere Bauchschmerzen. Mein Hausarzt sah dies nicht so außergewöhnlich und gab mir Standard Medikamente für die Symptome. Die Symptome wurden aber mehr und stärker. Dann wurde ich zur Untersuchung ins Krankenhaus verwiesen. Dort wurde dann durch eine Gastroskopie festgestellt, dass ich Magengeschwüre habe. Diese wurden mit weiteren Medikamenten behandelt. Weiters wurden auch Blutabnahmen gemacht. Eine Verbesserung der Symptome zeichnete sich auch nach mehreren Wochen nicht ab. Die Bauchschmerzen und das Unwohlsein wurden häufiger und stärker. Ich wurde für weitere Untersuchungen ins Krankenhaus verwiesen. Dabei wurde eine Koloskopie gemacht und es war ersichtlich, dass ich Entzündungen im Darm habe. Mit den Blutwerten, die auch Entzündungen aufwiesen, wurde die Diagnose Morbus Crohn gestellt. Ich bekam weitere Medikamente und hoffte auf Besserung. Die Symptome konnten gelindert werden und ich konnte einigermaßen meinen Alltag meistern. Aufgrund der vielen Aufenthalte im Krankenhaus und viel Versäumnis in der Höheren Technischen Schule entschied ich mich in eine Lehre zu wechseln. Hatte halbjährliche Kontrollen und Untersuchungen und alles war soweit im messbaren Rahmen.

Im Jahr 2007 wurden die Symptome wieder stärker und häufiger und ich fuhr in die Notaufnahme zur Untersuchung und Abklärung. Dabei wurde im CT festgestellt, dass ich im Darm mehrere Fisteln hatte und ich wurde aufgrund des Darmverschlusses sofort notoperiert. Die Genesung der Operation dauerte mehrer Wochen und mit angepassten Dosierungen der Medikamente, unter anderem neu hinzu gekommen Kortison, begann ich wieder in meinem Alltag wie vorher zu leben. Ich achtete dabei aber besonders auf eine Schonkost. Im Jahr 2008 musste ich dann Aufgrund einer Zahnhöhlen Fistel erneut operiert werden. Im Jahr 2009 eine weitere Operation aufgrund einer Fistel im Anal Bereich. Die Medikament linderten zwar die Symptome aber das Wohlbefinden war nicht sehr hoch. Folgeerkrankungen wie Überlastung, Erschöpfung und Depressionen waren die Folge. Auch hier bekam ich für die psychischen Symptome weitere Medikamente.

Es kam die Zeit und der Gedanke, wo ich an den Punkt angelangt bin etwas grundlegend ändern zu müssen. Und eine Möglichkeit zu finden meine Medikamente zu reduzieren und schleichend absetzen zu können. Dabei kam ich im Jahr 2013 das erste mal mit Ayurveda in Kontakt und dies half mir sehr schnell und sehr gut. Nach einem halben Jahr benötigte ich keine Medikamente mehr. Die Schmerzen wurden immer weniger und die Erschöpfung wurde von Jahr zu Jahr besser. Dabei habe ich Schritt für Schritt auch einiges in meinem Alltag verändert.

Diese schnelle Verbesserung war für mich erstaunlich und hat mich begeistert. Ich eignete mir selbst durch Bücher und Vorträge viel Wissen an. Dabei entschied ich mich im Jahr 2016 die 3 Jährige Ayurveda Wohlfühlpraktiker Ausbildung zu machen um weiteres Wissen zu bekommen, die ich nun im Jänner 2021 abschließen werde.

Dafür kam für die Abschlussarbeit für mich nur ein Thema in Frage und dies war Ayurveda und Morbus Crohn.

In der folgenden Arbeit möchte ich einen groben Überblick von Morbus Crohn aus Schulmedizinischer Sicht geben.

Nachfolgend einen Überblick über Ayurveda. Dann über Ayurveda und Morbus Crohn und die Möglichkeiten wie man Morbus Crohn mit Ayurveda ins Gleichgewicht bringen kann.



Abb. 1

Schulmedizinische Definition/ Ursache von Morbus Crohn

„Morbus Crohn zählt neben der Colitis ulcerosa zu den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED). Hauptsymptome sind krampfartige Bauchschmerzen und Durchfälle. Die Beschwerden treten meist schubweise auf. Die Patienten können also auch längere Zeit beschwerdefrei sein.

Morbus Crohn kann im gesamten Verdauungstrakt auftreten – also vom Mund bis zum After. Meist sind allerdings nur der letzte Abschnitt des Dünndarms, der Dickdarm oder diese beiden Darmanteile gemeinsam betroffen. Dabei können sich gesunde mit erkrankten Darmabschnitten abwechseln. In den kranken Bereichen ist nicht nur die Schleimhaut entzündet, sondern alle Wandschichten des Darmes können in Mitleidenschaft gezogen sein.

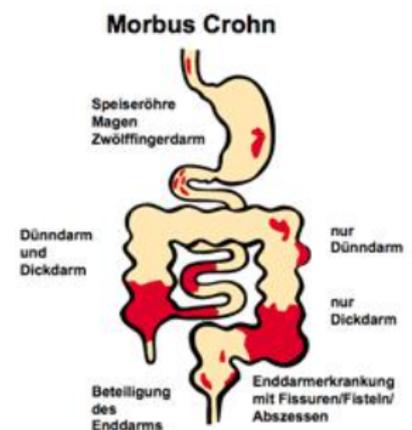


Abb. 2

Morbus Crohn verläuft von Patient zu Patient unterschiedlich schwer. Bei einem ungünstigen Verlauf bilden sich Geschwüre, Engstellen (Stenosen) oder Verbindungsgänge (Fisteln) zu anderen Organen.

Warum manche Menschen an Morbus-Crohn erkranken, ist bis heute nicht vollständig geklärt. Es gibt aber verschiedene Hypothesen.

Eine mögliche Erklärung ist eine gestörte Barrierefunktion der Darmwand. Der Darm muss einerseits durchlässig sein, damit Nährstoffe in den Körper gelangen können, andererseits aber auch Krankheitserregern das Eindringen verwehren. Ist diese Balance gestört, treten Probleme auf. Beispielsweise können sich Bakterien in die Darmwand einnisten und so das Immunsystem zu heftigen Abwehrreaktionen provozieren.

Eine weitere Hypothese ist, dass die Entzündungen der Darmwand durch fehlgeleitete Aktionen des Immunsystems verursacht werden. Mediziner bezeichnen das als Autoimmunreaktion. Auslöser kann dann beispielsweise eine Infektion sein, auf die die körpereigenen Abwehrkräfte übermäßig stark reagieren.

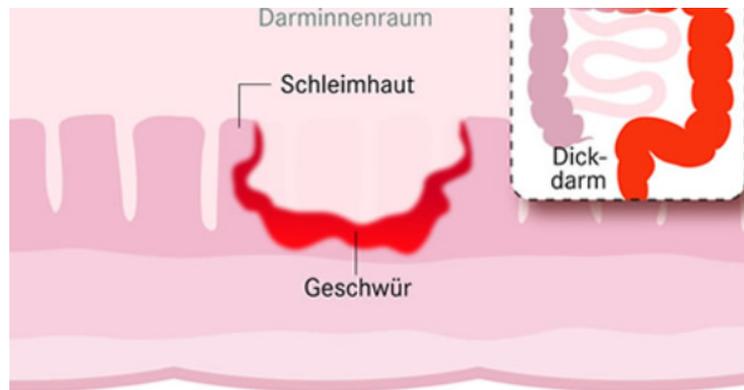


Abb. 3

Auch der Lebensstil beeinflusst das Krankheitsrisiko und den Verlauf. Raucher erkranken häufiger an Morbus Crohn. Stress wiederum kann erneute Krankheitsschübe auslösen.“

(vgl. <https://www.netdoktor.de/krankheiten/morbus-crohn/> Zugriff 01/2021, <http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/021-004.html> Zugriff: 28.02.2014, Brambs, Hans-Jürgen, Gastrointestinales System, Thieme, 2007, 1. Auflag)

Schulmedizinische Behandlung von Morbus Crohn

„Morbus Crohn kann bislang nicht geheilt werden. Doch kann die Behandlung die Entzündungsprozesse bremsen, die Beschwerden lindern und Rückfälle hinauszögern. Dabei berücksichtigt der Arzt, welche Abschnitte des Verdauungstraktes entzündet sind und wie schwer die Erkrankung verläuft.

Bei Morbus Crohn geht es vor allem darum, die Entzündungen in den Griff zu bekommen und die Beschwerden zu lindern. Dazu dienen Medikamente, die die Aktivität des Immunsystems schwächen. Mit bestimmten Medikamenten lässt sich zudem ein Rückfall (Rezidiv) über einen gewissen Zeitraum verhindern.

Kortikosteroide, umgangssprachlich auch Kortison genannt, sind sehr wirksame Medikamente, die die Entzündung schnell eindämmen. Die Dosis hängt von der Schwere des Verlaufs ab. Meist wird Kortison in Tablettenform verschrieben, beispielsweise Prednison oder Prednisolon. Bei starken Beschwerden kann eine Infusion erforderlich sein.

Steroide wirken sich auf den gesamten Körper aus. Daher sollten sie nicht zur Dauertherapie eingesetzt werden. Bei langfristiger Einnahme legt der Patient oft an Gewicht zu und bekommt ein charakteristisches "Vollmondgesicht". Auch steigen Blutzucker- und Blutfettwerte. Außerdem wird die Anfälligkeit für Infekte höher und das Risiko für Osteoporose steigt.

Budesonid ist ein Kortisonabkömmling. Seine Wirkung entfaltet er vor allem im unteren Dünndarm und seinem Übergang zum Dickdarm. Für Entzündungsherde in diesem Bereich ist er die bessere Wahl da besser verträglich als andere Kortisonpräparate.

Wenn die Behandlung mit Medikamenten nicht ausreicht, kann eine Operation notwendig werden. Im Rahmen solcher Eingriffe werden verengte Stellen mit einem Ballon aufgedehnt, Fisteln verschlossen, Abszesse entfernt, Darmverschlüsse behoben und stark erkrankte Darmabschnitte entfernt.“

(vgl. <https://www.netdoktor.de/krankheiten/morbus-crohn/> Zugriff 01/2021, <http://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/021-004.html> Zugriff: 28.02.2014, Brambs, Hans-Jürgen, Gastrointestinales System, Thieme, 2007, 1. Auflag)

Ayurveda kurz erklärt

Ayurveda beinhaltet die ältesten uns überlieferten medizinischen/naturheilkundlichen Schriften. Sie entstammen der altindischen Hochkultur vor ca. 5000 Jahren v. Chr. aus der Himalaya Region (Indus Tal). Dieses Wissen verbreitete sich dann immer weiter nach Süden (Südindien und Sri Lanka). Sowie auch nach Osten Richtung China und Japan wo TCM, Shiatsu sowie die tibetische Medizin ähnliche Wurzeln haben. Auch in Richtung Westen zur Europäischen Medizin.

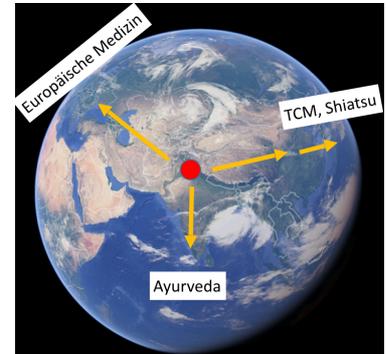


Abb. 4

Ayur heißt übersetzt Leben und bezeichnet das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele. Veda lässt sich als Weisheit oder Wissen übersetzen. Ayurveda bedeutet somit das Wissen vom Leben.

Der große Vorteil dabei ist, dass es ganzheitlich, also total umfassend und individuell auf den Menschen und seine Beschwerden eingehen kann. Es wird auch spezifiziert in die unterschiedlichen Rhythmen der Zeit wie Tageszeiten, Jahreszeiten und Lebenszeiten. Die Ursache zu finden und zu verhindern ist ein großer und wichtiger Punkt dabei.

Die Eckpfeiler und Werkzeuge die in unseren Breiten gängig sind:

- Die Individuelle Konstitution = Doshas (Bioenergien)
- Ernährung, Gewürze
- Heilkräuter
- Lifestyle / Lebensgestaltung
- Körperbehandlungen / Massagen / Therapien
- Yoga und Meditation

Die Möglichkeiten die Ayurveda bietet sind:

- Prävention, Verjüngung
- chronische Erkrankungen
- Psychosomatische Erkrankungen
- Krankheitssymptome ohne klare Ätiologie
- Krankheiten ohne Behandlungsmöglichkeiten
- zur Rehabilitation
- zur postoperativen Behandlung

Die individuelle Konstitution eines Menschen wird in die sogenannten Doshas/Bioenergien unterteilt:

- Luft und Raum wird als Vata bezeichnet und ist das Funktionsprinzip von Raum und Bewegung.
- Feuer und Wasser wird als Pitta bezeichnet und ist das Funktionsprinzip von der umwandelnden Energie.
- Wasser und Erde wird als Kapha bezeichnet und ist das Funktionsprinzip der Stabilität und Struktur.

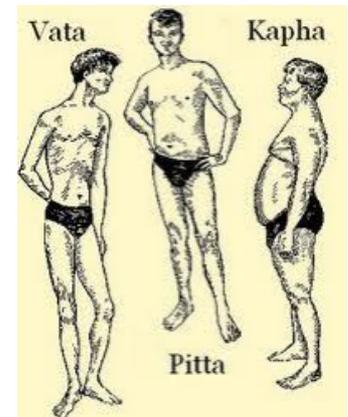
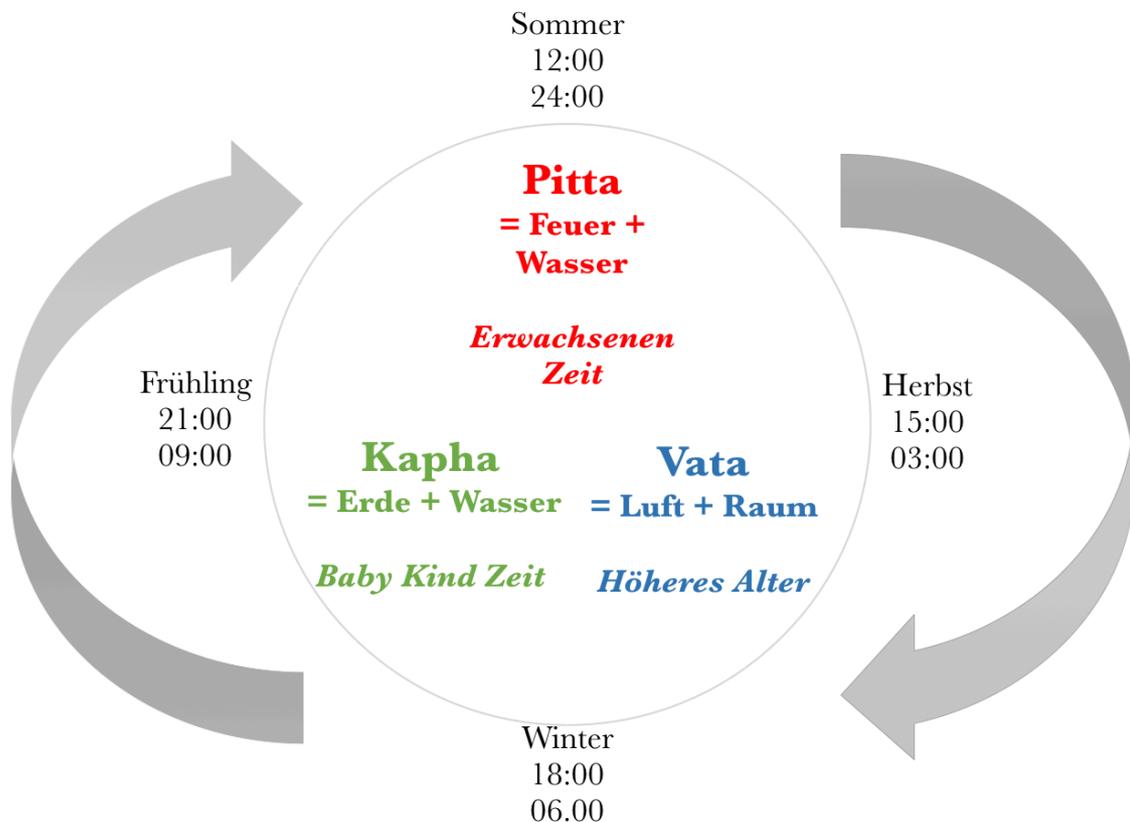


Abb. 5

Die nachfolgende Skizze soll das Verständnis erleichtern. Hier werden auch die Tages-, Jahres- und Lebenszeiten dargestellt.



Um Vata, Pitta und Kapha beim Menschen sichtbar zu machen werden im folgenden die Eigenschaften(**E**), Potentiale und Stärken (**PS**) sowie Berufe (**B**) grob aufgelistet.

Vata

E: trocken, leicht, kalt, beweglich, subtil

PS: kreativ, sozial,

B: Visionäre, Künstler, Musiker, Grafiker



Abb. 6

Pitta

E: heiß, ölig, flüssig, durchdringend

PS: mathematisch, technisch

B: Manager, Leiter Funktionen, Ingenieure



Abb. 7

Kapha

E: feucht, kühl, schwer, unbeweglich

PS: stressresistent, Stabilität

B: Gesundheitsberufe, Handwerker



Abb. 8

Weiters werden in der nachfolgenden Auflistung grob die Tendenzen zu Störungen (**S**) und eine Möglichkeit des Ausgleiches (**A**) aufgelistet.

Vata

☞**S:** psychische Krankheiten, Hautkrankheiten(trocken), Unsicherheit, Angst, Verstopfung, Stottern, Lärm, Wind, Kälte

☞**A:** Ruhe, Natur, Wärme, Süß

Pitta

☞**S:** Entzündungen, Kopfschmerzen, Wut, Zorn, Durchfall, Hitze, Übersäuerung

☞**A:** Kühle, Natur, kein Stress

Kapha

☞**S:** Übergewicht, Diabetes, erhöhtes Cholesterin, Trägheit, Müdigkeit, Schwellung, deftiges Essen

☞**A:** Bewegung, Scharf, Hitze (Schwitzen)

Um die eigene Konstitution zu eruieren und wenn man mit Ayurveda in Kontakt kommen will, sollte man am besten einen erfahrenen Ayurveda Praktiker aufsuchen, der eine Konstitutionsanalyse durchführt. Es gibt auch gängige Selbsttests, die für eine grobe Einschätzung verwendbar sind. Es ist dabei wichtig, die Prakriti (Geburtskonstitution) und Vikriti (die aktuelle Konstitution) zu unterscheiden.

Dabei wird vom Ayurveda Praktiker unter anderem der Puls, Zunge, Gesicht, Augen, Nägel und Lippen beobachtet. Parallel dazu wird ein Erstgespräch durchgeführt.

Ayurvedische Definition von Morbus Crohn

Im konkreten wurde bei mir eine sogenannte Pitta-Vata Störung festgestellt. In diesem Fall eine Erhöhung. Dabei wurde auch festgestellt, dass das Agni schwach ist und sich Ama angesammelt hat. Rajas war hoch, das bei mir wahrscheinlich mit Wut, zu starkem Willen sowie Sorgen und Ängsten zu tun hatte. Weiters war die immer vorhandene Erschöpfung ein Zeichen von zu wenig Ojas.

Diese aktuelle Wahrnehmung wird als Vikriti Konstitution definiert. Das bedeutet eine Langzeitabweichung der Ur Konstitution = Prakriti. Das Ziel im Ayurveda ist, das Gleichgewicht der Prakriti so gut es geht wieder herzustellen um Wohlbefinden zu erreichen.

Meine Prakriti ist Pitta-Vata, nach ausführlicher und langer eigener Einschätzung, hat sich das auch durch mehrere Ayurveda Praktiker und Ayurveda Ärzte bestätigt. Das bedeutet also, dass sich bei mir die Doshas verstärkt haben und somit eine Störung/Ungleichgewicht und Krankheit erzeugt haben.



Abb. 9

Wenn man jetzt Morbus Crohn an sich betrachtet, ist dies eine chronisch entzündliche Erkrankung des Verdauungstraktes, das von der Mundhöhle bis zum After auftreten kann.

Das bedeutet ayurvedisch definiert, Pitta ist hoch. Wenn Vata auch noch hoch ist, kann es sich noch schneller ausbreiten und verstärken. Nachfolgend ist Kapha niedrig und kann die Stabilität des Körpers nicht aufrecht erhalten. Die große Herausforderung dieser Krankheit ist es, das Körpergewicht mindestens zu halten und am besten zu erhöhen. Aufgrund der vielen Stuhlgänge ist dies eine Herausforderung. Der Körper bekommt nicht mehr das was er benötigt. Wichtige Mineralien, Vitamine und viel Wasser gehen verloren. Da es sich in der Regel um Durchfälle handelt.

Man kann den Zusammenhang ziehen, dass die Dhatus nicht mehr aufgebaut werden können. Die Shrotas sind mit Ama belegt. Auch natürlich aufgrund der Einnahme von vielen Medikamenten. Der Körper ist nicht mehr im Gleichgewicht und funktioniert nicht mehr wie er soll. Das ist wie bei einem Auto, das ständig Flüssigkeiten verliert und nur mehr geringfügig funktioniert.

Wie schon erwähnt, spielen die Zeiten wie Jahreszeiten und Lebenszeiten eine große Rolle dabei. Im Sommer wenn die Sonne am Höchststand ist, ist die Feuer Energie am höchsten. Das bedeutet, das Pitta Dosha erhöht sich von selbst. Die glühende Mittagshitze bewirkt bekannterweise sehr viel im Körper. Die südlichen Länder respektieren dies in ihrem Alltag. Morbus Crohn tritt meistens in der frühen bis mittleren Lebensphase auf, also dort wo der Übergang von Kapha- (Kleinkind- bis Jugend-Erwachsenenalter) und Pitta- Lebenszeit (Erwachsenenalter bis ins mittlere Alter) auftritt. Das bedeutet, auch hier erhöht sich Pitta von selbst.

Die Ernährung spielt dabei eine noch größere Rolle. Fettige, saure, scharfe und salzige Speisen sind zu vermeiden. Alkoholische Getränke sowie Koffein sind ebenso zu vermeiden. Denn dies erhöht auch das Pitta- sowie das Vata- Dosha. Es bringt die Verdauung aus dem Gleichgewicht.



Abb. 10

Man sieht also, wie die Natur und die Ernährung eine große Rolle spielen in Bezug auf das Gleichgewicht im Körper. Ich möchte noch weitere Einflüsse aufzeigen wie Lebensstil, Bewegung und die psychische Komponente.

Der heutige Alltag ist für die meisten von uns oft sehr stressig und ausgefüllt. Stress ist von meinem Verständnis her ein Zusammenziehen, also Anspannung des Körpers. Wenn dies ein Dauerzustand wird kann der Körper nicht normal arbeiten. Die Srotas verengen sich und können Ama und Stenosen verursachen. Die Organe werden dabei beeinflusst. Es kann hoher Blutdruck, hoher Puls und Kurzatmigkeit auftreten. Das erhöht Vata deutlich und auch Pitta wird beeinflusst. Die Informationsflut der Nachrichten sowie der Sozialen Medien beeinflussen dies zusätzlich erheblich und man wird stark abgelenkt von wesentlichen Wichtigen Dingen. Man kommt schnell zu dem Punkt, wo der Geist nicht mehr abschalten kann und die Gedanken drehen sich ständig. Schlaflosigkeit und Unruhe beeinflussen das Wohlbefinden stark.



Abb. 11

Bei zu wenig Bewegung wird der Kreislauf wenig angeregt und die Körperkräfte können nur gering angestoßen werden. Bei zu viel und zu anstrengender Bewegung, bei Mittagshitze aber auch bei anderen Tageszeiten kann es zu Überbelastung führen und bringt somit auch den Körper in Ungleichgewicht, was den Nährboden für Morbus Crohn vergrößert. Ein Mittelweg wäre dabei Ideal und sehr wichtig ist es dabei auf seinen Körper zu hören.

Dies betrifft im Körper Geist Seele System natürlich auch die Psyche. Unser Alltag ist geprägt von Planung und geistigen Arbeiten. Symptome wie Kopfschmerzen, Verspannungen, Kurzatmigkeit sowie Druck, Wut, Überlastung und Gereiztheit sind häufig. Und sollten immer bewusst wahrgenommen und reduziert werden, um den Körper nicht zu stark in ein Ungleichgewicht zu bringen. Es ist eine Gratwanderung, bei der man schnell auf die Seite der Angst, Hilflosigkeit und Erschöpfung kommt. Die Beziehung zum Partner wird belastet und beeinflusst das Leben miteinander stark. Dabei entstehen schnell Lebenskrisen die zwischen Privat und Beruf keine Grenze ziehen.



Abb. 12

Das Ganze ist ein Teufelskreislauf, der schleichend kommt.

Man sieht, wie einflussreich unsere Umwelt, Ernährung, Bewegung, Lebensweise und Psyche auf das Körper Geist Seele System ist.

Im Ayurveda gibt es 6 Stufen des Ungleichgewichts, dabei versucht man bereits in den ersten 4 Stufen die Störung zu erkennen. In der Schulmedizin dagegen fängt die Untersuchung/Diagnose erst ca. in der 4. Stufe an.

Im Ayurveda gibt es eine Grundregel für Wohlbefinden. Diese setzt sich aus einer guten Verdauung, ausreichenden und erholsamen Schlaf sowie das Gleichgewicht einer Liebesbeziehung zusammen.

Wie man Morbus Crohn mit einer ayurvedischen Lebensweise lindern und auch langfristig Symptomfreiheit erreichen kann möchte ich auf den nächsten Seiten ausführlich aufzeigen.

Ayurvedisches Leben mit Morbus Crohn

Ernährung

Die Ernährung spielt im Ayurveda eine große Rolle. Das Sprichwort „du bist was du verdaust“ ist schon vielen bekannt. Denn im Ayurveda hängt vieles vom Agni ab. Also wie der Stoffwechsel funktioniert und ob die Verdauungskraft korrekt abläuft.

Bei Morbus Crohn ist die Ernährung essentiell wichtig. Denn ein gestörter Magen Darm Trakt, der nur gering im Gleichgewicht ist, braucht um so wichtiger die richtigen Lebensmittel.

Konkret ist es wichtig bei Morbus Crohn eine Pitta Vata reduzierende Diät einzuhalten. Das bedeutet, auf saure, scharfe, salzige, fettige, und schwer verdauliche Produkte wie Fleisch zu verzichten. Bei Getränken unbedingt auf Kaffee, Energiedrinks, Alkohol und Säfte mit viel Zucker verzichten. Denn Zucker macht den Darm sauer. Deshalb ist eine sogenannte basische Diät sehr wichtig.

Ein Grundsatz dafür wäre, so gut es geht immer warme, frische (sattvische) und leicht verdauliche Speisen zu konsumieren. Warme Vata und Pitta Tees und warmes Wasser in ausreichender Menge sind ebenso wichtig für das Gleichgewicht. Regelmäßig jeden Tag zur gleichen Uhrzeit die Mahlzeiten einzunehmen erleichtert dem Körper den



Abb. 13

Alltag spürbar. Die Jahreszeiten wie Sommer und Winter sind besonders wichtig zu berücksichtigen. Denn die Hitze im Sommer erhöht Pitta und die Kälte im Winter erhöht Vata.

Ein Frühstück könnte mit einem warmen Getreidebrei mit Äpfel, Bananen und Rosinen auf Wasserbasis mit geschrotetem Leinsamen oder Chiasamen zubereitet werden. Mit Zimt, Kardamom und Chyawanprash zusätzlich gewürzt wird Vata reduziert. Ein paar Minuten einziehen lassen und man kann das Frühstück in Ruhe genießen. Wichtig ist auch, dass der Vitamin D und B12 Spiegel immer im Rahmen ist. Am Besten man lässt dies durch eine Blutabnahme bestimmen und ggf. dann mit hochwertigen Ergänzungen anzupassen. Bei Depressionen können auch Johanniskraut Tropfen verwendet werden. Die empfohlene Dosis immer beachten.

Ein Mittagessen kann mit einer leichten Gemüsesuppe gestartet werden. Auf Salz sollte weitgehend verzichtet werden. Denn dies erhöht das Pitta Dosha. Ein Gemüse Curry mit Basmatireis gewürzt mit Karadamom, Kurkuma, Fenchel und Koriander senkt Pitta weiter. Als Gemüse können Zucchini, Karotten, Fenchel und Kartoffeln verwendet werden. Wichtig ist das Gemüse lang mit Kokosöl zu kochen um die Verdauung zu erleichtern. Die Portionsgröße solle individuell nicht größer als 2 Fäuste sein. Gerade bei Morbus Crohn sollten eher kleinere Portionsgrößen verwendet werden. Warmes Wasser für das Trinken immer bevorzugen und sich bewusst Zeit dafür nehmen ist sehr wichtig. Am Besten man kocht das Wasser ein paar Minuten ab, lässt es dann ein paar Minuten stehen und schöpft es dann ab und gießt es in eine Thermoskanne.



Abb. 14

Es können nach der Hauptmahlzeit spezielle Heilkräuter mit warmen Wasser eingenommen werden. Empfehlenswert sind Kurkuma, Ashwaganda, Brahmi und Gugullu. Wenn der Körper sehr schwach ist, kann auch Bala und/oder Rosenwurz zusätzlich verwendet werden. Die Dosis sollte auf jeden Fall mit einem erfahrenen Ayurveda Praktiker abgestimmt sein.

Ein Abendessen mit einem warmen Gemüseintopf ist ideal. Hier können die oben angeführten Gemüsesorten verwendet werden. Auch gewürzte Reissuppen sind gut verdaulich. Die Portionsgröße sollte klein gehalten werden und spätestens um 19:00 eingenommen werden. Nach dem Abendessen ist Triphala Gugullu mit warmen Wasser eingenommen gut um Pitta und Vata weiter zu reduzieren.



Abb. 15

Ayurvedische Behandlungen

Um bei Morbus Crohn die Entzündungen zu reduzieren, sind kühlende und schmerzstillende Öle die bei speziellen Ayurvedischen Behandlungen eingesetzt werden, sehr wirksam. Diese wären zum Beispiel Murivenna, Ksheerabala Tailam oder Maha Narayana Tailam.

Die Behandlungen stärken und stabilisieren die Dhatus und die Srotas. Agni wird verstärkt und Ojas wird aufgebaut.

Empfehlenswert ist eine Ganzkörper Abyanga mit anschließendem Basti. Bei einer Abyanga werden auch die sogenannten Marmas die mit den Nadis verbunden sind angeregt. Der Basti ist eine Teigring, der lokal auf die zu behandelnde Stelle am Rücken oder Bauch aufgebracht wird und mit warmen Öl gefüllt wird. Das Öl wird ständig ausgewechselt um die Temperatur aufrecht zu erhalten. Dies aktiviert die Selbstheilung im Körper. Das Öl dringt tief ein und besänftigt die Gewebe und Organe. Danach kann eine leichte Sveda (Schwitzbad) benützt werden. Diese Behandlung sollte regelmäßig alle 2-3 Tage durchgeführt werden.

Für eine innere Behandlung kann ein Einlauf gemacht werden. Dabei können 50ml warmes Kokosöl oder auch Sesamöl verwendet werden. Dies nährt und reinigt den Enddarm. Am besten man legt danach die Füße hoch und lässt das Öl solange wie möglich im Körper. Danach kann man sich hinlegen und entspannen.

Es können auch regelmäßige Selbstmassagen durchgeführt werden um das Körper Geist Seele System zu beruhigen. Auch hier wieder eines der oben angeführten Öle erwärmen und mit streichenden und leichten Bewegungen einmassieren. Danach kann ein angenehm temperiertes Basenbad genommen werden.

Bei diesen Behandlungen wird die Entgiftung angestoßen und Ama wird somit ausgeleitet. Der Körper wird erheblich entlastet. Die energetische Wirkung ist aufgrund der traditionell hergestellten Öle und die Behandlung der Marmas ganzheitlich wirkungsvoll.



Abb. 16



Abb. 17

Lebensweise

Ein strukturierter regelmäßiger Alltag unterstützt den Körper und bringt die Doshas ins Gleichgewicht.

Dies fängt bei einer Ayurvedischen Morgenroutine an. Dabei wird nach der Körperreinigung die Zunge geschabt. Warmes Wasser schluckweise getrunken und somit der morgendliche Stuhlgang angeregt. Es kann auch eine morgendliche Einölung gemacht werden. Hier kann das Öl in kleinen Mengen auf die Haut aufgetragen werden um die Haut zu pflegen. Ein morgendlicher Sonnengruß mit sanften Dehnungen und Bewegungen verschafft einen leichten Morgenstart.

Ein Grundsatz im Ayurveda ist das Prinzip Ursache/ Wirkung. Deshalb soll bewusst erkannt werden, was die Symptome auslöst und versucht werden, nicht mehr in die Situation zu kommen. Dies ist ein längerer Prozess, der Geduld benötigt.



Abb. 18

Für mich habe ich ein gutes Werkzeug gefunden um mit Symptomen wie Schmerzen leichter umzugehen. Zuerst versuche ich mich auf die Atmung zu konzentrieren, nehme das aktuelle Befinden wahr und nehme es an, das Zulassen ist ein wichtiger Schritt. Ich versuche körperliche Symptome und Gedanken aufzulösen und loszulassen. Die Vergangenheit und Zukunft lasse ich einfach sein. Und komme ins Hier und Jetzt zu mir in die Gegenwart. Dabei zu lächeln verstärkt zusätzlich die Wirkung. Somit kann man Schritt für Schritt auf den Körper hören.

Die Achtsamkeit wird dabei erhöht und das Bewusstsein kommt in den Vordergrund. Wenn man dies täglich und mehrmals am Tag macht bekommt man mit einer konsequenten Durchführung und Geduld ein angenehmeres Wohlbefinden.



Abb. 19

Dies ist für mich jeden Tag, gerade wenn man beruflich viel zu tun hat eine tägliche Herausforderung. Ich habe auch meine Arbeitsweise dementsprechend angepasst und kann somit mit größeren Herausforderungen leichter umgehen. Aber in unserer Leistungsgesellschaft ist es nicht leicht das tägliche Gleichgewicht zu halten. Gerade weil das ganze Jahr die gleiche Leistung erwartet und gefordert wird. Aber gerade hier wäre viel potential um individuell die Arbeitszeiten

anzupassen um es für jeden zu ermöglichen das Gleichgewicht zu halten. Gerade wenn man Beeinträchtigungen hat.

Ein weiterer Punkt der mein Vertrauen in das Leben gestärkt hat und somit auch die Hoffnung Morbus Crohn in den Griff zu bekommen, ist das spirituelle Bewusstsein. Wenn man das ganze Leben und die Erde die gerne auch oft als Mutter Erde bezeichnet wird als Verbundenheit sieht entsteht Ur-Vertrauen. Die Kraft und Unterstützung der Natur und des Kosmos erzeugt Stabilität und Freude. Dies ist mein Glauben an Gott den ich täglich praktiziere. Es hat alles einen Sinn im Leben und viele Zeichen und Prüfungen sind die Signale/Wegweiser dabei.



Abb. 20

Yoga/Meditation

Körperliche und geistige Fitness sind essentiell für ein langes gesundes Leben. Gerade bei Krankheiten ist Bewegung und Psychohygiene sehr wichtig.

Ayurveda und Yoga sind eine perfekte Kombination. Yoga hat ähnliche Wurzeln und Prinzipien wie Ayurveda und hat noch viel mehr zu bieten als die Asanas, also die Körperübungen.

Eine klassische Yoga Einheit fängt mit einer Auflockerung an um den Körper aufzuwärmen und zu dehnen. Danach werden die unterschiedlichen Asanas begonnen. Eine gängige Asana ist der Sonnengruß der nach belieben variiert werden kann. Dabei ist der Einklang mit dem Atem ein ganz wichtiger Aspekt. Es ist auch immer wichtig seine eigene Kondition zu berücksichtigen. Ein erfahrener Yoga Lehrer geht auf die unterschiedlichen Teilnehmer individuell ein um die eigenen Grenzen nicht zu übertreten. Nach den Asanas kommt man zu den Atemübungen. Diese werden in entspannter Position durchgeführt. Die Wechselatmung ist sehr gängig und beliebt. Dabei wird mit den Fingern die Nasenöffnung verschlossen und mit jeweils einer Seite kurz eingeatmet und mit der Anderen lang ausgeatmet. Dies wird mehrmals wiederholt und bringt somit den Geist ins Gleichgewicht. Danach kann man in die Meditation gehen und mit Affirmationen und Mantras die Einheit in abschließen. Wenn man dies wöchentlich macht, wird man stressresistenter und die Lebensfreude wie auch die mentale Leistungsfähigkeit wird verstärkt. Gleichzeitig wird der ganze Körper angeregt und kommt in den Fluß.

Eine tägliche Möglichkeit auch untertags wieder zu sich zu kommen, ist die Möglichkeit positive Gedanken zu wiederholen, sogenannte Affirmationen. Dabei kann man auch Bewegung in der Natur machen, dies sollte täglich praktiziert werden. Man kann es auch zu Hause in Ruhe und Wärme durchführen. Das bewusste atmen sollte immer im Vordergrund sein.



Abb. 21

Pancha Karma

Für einen sogenannten Gesundheitsurlaub sind Pancha Karma Kuren aus eigener Erfahrung sehr zu empfehlen. Dabei wird in 2 -3 Wochen oder auch länger der Körper innen wie außen einer Reinigung unterzogen. Nach einer grundlegenden Untersuchung des Ayurveda Arztes oder des Ayurveda Praktiker wird die Konstitutionsanalyse durchgeführt und individuell festgelegt welche Behandlungsformen derjenige bekommt.

Pancha bedeutet 5, in diesem Fall 5 Reinigungsmethoden:

- Erbrechen, das wird nur in Ayurvedischen Krankenhäusern angewendet
- Abführen, dabei wird ein spezielles Kräuter Wasser Getränk getrunken und leitet so die Abführung ein.
- Einläufe, werden auf Kräuter Öl Wasser Basis in den After eingeführt wo von Dünn- und Dickdarm eine Reinigung statt findet.
- Nasya, sind Reinigungsmethoden der Nase, Ohren und Halsbereich. Hier wird mit speziellen Ölen und Dampf Ama gelöst und anschließend mit Salz Pfeffer Wasser gegurgelt und über dem Mund ausgespuckt. Dies löst alten Schleim, der meist die Ursache ist von HNO Erkrankungen.
- Blutreinigung, wird nur sehr selten angeboten. Ein Aderlass wird von einer qualifizierten Person durchgeführt. Eine andere Variante sind Blutegel.

Bei Pancha Karma Kuren in Sri Lanka, Indien aber auch in Europa werden dabei die individuell angepassten Speisen berücksichtigt. Dabei werden auch spezielle Heilkräuter eingenommen. Jeden Tag findet in der Früh Yoga statt. Viel Ruhe und Wärme braucht man um die Reinigungsprozesse wirken zu lassen. In den Ursprungsländer Indien und Sri Lanka wirkt natürlich das tropische Klima, die authentische Durchführung und die Nähe zum Meer zusätzlich zum Behandlungserfolg.

Eine verkürzte Variante bzw. Aufbaukur wird Rasayana genannt. Dabei wird in ca. 1 Woche der Körper aufgebaut und gestärkt. Spezielle individuelle Behandlungen werden angewandt. Auch Yoga ist ein täglicher Bestandteil. Genauso kommt man in den Genuss der individuell angepassten Speisen.



Abb. 22

Abschlussworte

Mit dieser Arbeit habe ich versucht Allen einen Einblick zu geben was mit Ayurveda alles möglich ist. Ich bin damit ins Gleichgewicht gekommen und kann es nur weiter empfehlen. Es hat das Unmögliche möglich gemacht. Wenn man immer wieder Kleinigkeiten in seinem Alltag verändert kommt schlussendlich etwas Großes dabei heraus. Die Neugier und den Mut diesen Weg einzuschlagen ist der erste Schritt, alles andere kommt dann meistens von selbst.

Meine großes Wissen, das ich in den vielen Jahren durch meine Krankheit und Ayurveda erlangt habe, hilft mir mein Gleichgewicht zu halten und ich möchte dabei ganzheitlich von Jung bis Alt jeden helfen, denn die Nachfrage in der Gesellschaft wird immer größer, da Volkskrankheiten und Stress immer mehr werden.

Mit großer Dankbarkeit, dass ich diese Ausbildung machen konnte und dass ich die Krankheit Morbus Crohn durchlebt habe, und dabei sehr wichtige Erfahrungen machen durfte, schließe ich diese Ausbildung mit Freude und Wehmut ab.

Das **einzigartige** und **tiefgreifende** Wissen von **Ayurveda** kann vielen Erkrankungen vorbeugen, die Menschen wieder **gesund** machen und ins **Gleichgewicht** bringen! Gesundheit ist das wichtigste im Leben!

Danksagungen

Die Ausbildner David und Vinod Batra vermittelten das Wissen auf höchstem authentischem Level. Die Ausbildung wahr sehr umfassend und intensiv. Die kleine Gruppe hatte eine große Individualität, Flexibilität sowie deutlich mehr Informationen und Inhalte ermöglicht. Dies ist mit großen Instituten nicht vergleichbar. Dabei möchte ich euch einen großen herzlichen Dank aussprechen.

Weiters möchte ich meiner Anatomie Lehrerin Fr. Judith Klotz eine großen Dank aussprechen, die das Wissen sehr praktisch und verständlich vermittelte.

Meine Frau hat mich immer in meiner Ausbildung unterstützt und gefördert, dabei möchte ich dir sehr für dein Verständnis und Toleranz sehr danken. Ohne dich wäre das Alles nicht möglich gewesen.



Abb. 23

Literaturverzeichnis

<https://www.netdokter.de/krankheiten/morbus-crohn/> Zugriff 01/2021,

<http://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/021-004.html> Zugriff: 28.02.2014,

Brambs, Hans-Jürgen, Gastrointestinales System, Thieme, 2007, 1. Auflag)

Jutta Mattausch; Ayurveda Handbuch der Energietypen, Die Grundlage des Ayurveda, 5. Auflage 2014, Windpferd Verlag

Subhash Ranade; Ayurveda - Wesen und Methodik, deutsche Ausgabe 1994, Karl F. Haug Verlag

Vasant Lad; Lehrbuch des Ayurveda, Die Grundprinzipien Band1, 3.Auflage 2017, Narayana Verlag

Vasant Lad; Das große Ayurveda Heilbuch, 20. Auflage 2016, Windpferd Verlag

David Batra; Skript Ausbildung Ayurveda Wohlfühlpraktiker 2017-2020,

Abbildungsverzeichnis

Titelbild

Gleichgewicht

<https://www.kamillen-apotheke.at/das-saeure-basen-gleichgewicht-physiologie/>

Abbildung Nr.1

Mayrhofer René

Eigenerzeugnis Mayrhofer René

Abbildung Nr.2

Morbus Crohn Darm

<http://www.gastroenterologie.usz.ch/fachwissen/morbus-crohn-colitits-ulcerosa/Seiten/default.aspx>

Abbildung Nr.3

Morbus Crohn Entzündung

https://www.apotheken-umschau.de/Darm/Morbus-Crohn-Ursachen-und-Risikofaktoren-110443_2.html

Abbildung Nr.4

Erde

https://www.planet-schule.de/mm/die-erde/Barrierefrei/pages/Der_blaue_Planet_Vorkommen_und_Verteilung_von_Wasser.html

Abbildung Nr.5

Vata Pitta Kapha Konstitutionen

<https://wayofdharma.com/2019/04/30/the-ayurvedic-body-types-and-their-characteristics-vata-pitta-kapha/>

Abbildung Nr.6

Vata Typ

Skript Ayurveda Wohlfühlpraktiker 2017-2020

Abbildung Nr.7

Pitta Typ

Skript Ayurveda Wohlfühlpraktiker 2017-2020

Abbildung Nr.8

Kapha Typ

Skript Ayurveda Wohlfühlpraktiker 2017-2020

Abbildung Nr.9

Vata Pitta Kapha

<https://www.marioayurveda.at/index.php?page=wasistayurveda>

Abbildung Nr.10

Wasser trinken

Powerpoint Ayurveda Vortrag Mayrhofer René 2017

Abbildung Nr.11

Burn Out

Powerpoint Ayurveda Vortrag Mayrhofer René 2017

Abbildung Nr.12

Angst

Powerpoint Ayurveda Vortrag Mayrhofer René 2017

Abbildung Nr.13

Ayurveda Gewürze

<https://www.dnaindia.com/health/report-vata-pitta-kapha-how-to-pick-foods-and-activities-according-to-your-ayurvedic-personality-2331220>

Abbildung Nr.14

Wasser trinken

Powerpoint Ayurveda Vortrag Mayrhofer René 2017

Abbildung Nr.15 +16

Ayurveda Gewürze

Powerpoint Ayurveda Vortrag Mayrhofer René 2017

Abbildung Nr.17

Rücken Massage

Powerpoint Ayurveda Vortrag Mayrhofer René 2017

Abbildung Nr.18

Ayurveda Öl

Powerpoint Ayurveda Vortrag Mayrhofer René 2017

Abbildung Nr.19

Meditation

<https://www.lernen.net/artikel/meditation-mit-diesen-10-tipps-und-5-uebungen-lernst-du-meditieren-1111/>

Abbildung Nr.20

Om Zeichen

https://www.nanino-design.at/Wandbild-OM_24

Abbildung Nr.21

Yoga

Powerpoint Ayurveda Vortrag Mayrhofer René 2017

Abbildung Nr.22

Ayurveda Indien

<https://www.neuweege.com/ayurveda-reisen/indien/>

Abbildung Nr.23

Mayrhofer René

Eigenerzeugnis Mayrhofer René

Glossar

Agni

Körperfeuer, reguliert Körperwärme, Verdauung und die Verarbeitung von Eindrücken

Ama

Unverdaute Nahrungsreste, lagert sich als toxische Substanz in den Körperkanälen ab und ist die tiefere Ursache für Krankheit

Dhatus

Gewebeelement des Körpers

Mantra

Bezeichnet eine heilige Silbe, ein heiliges Wort oder einen heiligen Vers. Diese sind „Klangkörper“ einer spirituellen Kraft, die sich durch meist repetitives Rezitieren im Diesseits manifestieren soll

Marmas

Energiepunkte auf der Haut, Verbindungsstellen von Körper und subtilem Bewusstsein.

Nadis

Feinstoffliche Energiekanäle

Ojas

Lebensenergie; Sitz im Herzen

Prakriti

Grundkonstitution des Menschen, entspricht dem Verhältnis der drei Doshas zur Zeit der Geburt

Rajas

Eines der drei Lunas, symbolisiert die kosmische Kraft der Aktivität und Aggressivität.

Rasayana

Pflanzliche/mineralische Anwendung um den Körper aufzubauen.

Srotas

Transportsysteme, Transporträume im Körper.

Vikriti

Momentanes Verhältnis der Doshas, im Gegensatz zur Prakriti.