

# Kopfschmerzen

aus Sicht des Ayurveda. **Behandlungsempfehlungen**

Schmerzen rühren – wie jede Erkrankung – von einem tiefergehenden Ungleichgewicht der Bioenergien (Doshas) her. Dem altindischen Arzt Charaka zufolge ist bei Kopfschmerzen insbesondere das Vata-Dosha gestört. Dies kann auf verschiedensten Wegen zu unterschiedlichen Arten von Symptomen führen. Wer also mit ayurvedischen Methoden Kopfschmerzen lindern will, muss zunächst verstehen, welche spezifischen Unausgewogenheiten beim Patienten bestehen, um einen adäquaten Behandlungsansatz wählen zu können.

## Vata-, Pitta- und Kapha-Schmerzen

Der Ayurveda besagt, dass die 3 Doshas Vata, Pitta und Kapha gewissermaßen die Organisatoren des menschlichen Körpers sind:

- **Vata** steht für das Prinzip der Bewegung bzw. Aktivität, seine Eigenschaften sind trocken, leicht, kalt und mobil. Vata ist verantwortlich für die Sinneswahrnehmungen und Bewegungen der Gedanken, Gefühle und Emotionen. Es regiert alle physiologischen Vorgänge in den Geweben und den Organen.
- **Pitta** ist die Energie der Transformation von Nahrung zu Bewusstsein, es regiert die Verdauung, Absorption und Assimilation aller biochemischen Veränderungen. Demzufolge erscheint es als heiß, scharf, durchdringend, sauer und ölig.
- **Kapha** stellt das Baumaterial des Körpers, es ist schwer, stumpf, kühl, wässrig. Kapha befeuchtet, entspannt, nährt und repariert.

Da Vata das aktivste Dosha ist, kann es vor allem von zwei internen Ursachen beeinflusst werden: von einer Gewebeverminderung (Dhatu kshaya) oder durch eine Erkrankung der Kanäle (Sroto rodha). Bei einem Abbau des Gewebes entsteht mehr Raum in den Zellen, was wiederum Vata im Körper provoziert bzw. erhöht. Es kann aber auch dazu führen, dass Vata von Pitta oder Kapha blockiert oder gestört wird. Der Ayurveda klassifiziert den Schmerz (Shula) deswegen in Vata-, Pitta- oder Kapha-Schmerz. Stören hingegen Toxine (Ama = aus unverdauter Nahrung entstandene Abfallprodukte) die Vata-Kanäle und rufen so Schmerzen hervor, spricht der Ayurvedaarzt vom Ama-Schmerz.

## Welche dieser 4 Arten von Schmerzen vorliegt, lässt sich an den Symptomen erkennen:

- **Vata-Schmerz** ist pochend, pulsierend, kolikartig. So, wie das Vata-Dosha selbst, ist auch der Schmerz mobil, ausstrahlend und schwankend. Vata-Schmerz erhöht sich bei Bewegung, Kälte, häufigem Verreisen, bei Schlafstörungen und Darmträgheit. Grundsätzliche Linderung verschaffen warme, langsame und leichte Massagen, guter und tiefer Schlaf, angemessener Stuhlgang und die Anwendung von Wärme.
- **Pitta-Schmerz** hingegen ist scharf, brennend, saugend, ziehend. Er erhöht sich, wenn Druck ausgeübt wird, ist aufsteigend und wird oft mit Fieber, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall in Verbindung gebracht. Er wird gelindert mit einer Pitta-besänftigenden Behandlung.

- **Kapha-Schmerz** drückt sich tief und stumpf aus. Zu langes Schlafen und fettiges Essen verschlimmern die Symptome. Gehen, sanfte Bewegungen und Fasten lindern die Schmerzen hingegen.

- **Ama**, welches auch Schmerz verursachen kann, ist übelriechend und klebrig, es kann durch sekundäre Infektionen entstehen. Anregung der Verdauung (Deepan) und Verbrennung (Pachan) von Ama sowie eine angemessene Ernährung verschaffen Abhilfe.

## Entstehung von Kopfschmerzen

Betrachten wir Kopfschmerzen (Shirashula) als besondere Form von Schmerzen, lässt sich zunächst wiederum eine grobe Einteilung anhand der Doshas und einer Ama-Vergiftung vornehmen. Für diesen Überblick teilen wir den Kopf in 3 Abschnitte ein: in Stirnseite, Mittel- und Hinterkopf (s. Abb. 1).

- **Stirnseitiger Schmerz** wird durch erhöhtes Kapha hervorgerufen. Dieser Kopfschmerz ist tief, stumpf und erhöht sich, wenn man sich nach vorne beugt. Er tritt oft als Begleitscheinung einer Kieferhöhlenverschleimung, von gewöhnlichen Erkältungen und Polypen auf.
- **Der mittlere Bereich des Kopfes** wird mit erhöhtem Pitta in Verbindung gebracht. Er wird durch Fasten, grelles Licht oder zu viel Denken hervorgerufen und tritt oft zusammen mit Wut, Irritation und Diskussionsdrang auf. Diese Art von Kopfschmerz geht immer mit Übelkeit und Erbrechen einher, wobei Erbrechen den Schmerz lindert. Auch Übersäuerung

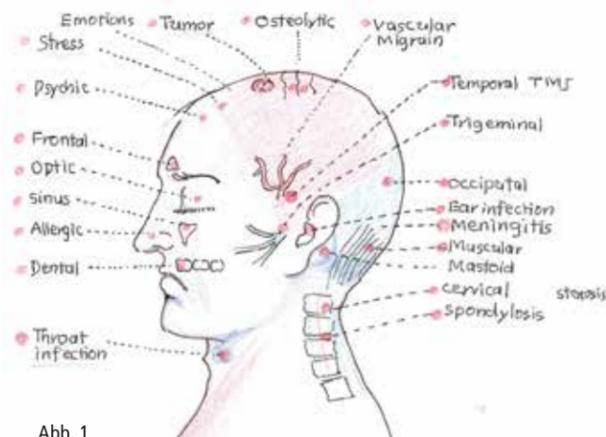


Abb. 1

des Körpers und Sodbrennen sind häufig zu beobachten.

• **Kopfschmerzen am Hinterhaupt** werden durch eine Vata-Erhöhung hervorgerufen. Dies kann durch ein Schleudertrauma, Muskelverspannungen oder eine schlecht ausgerichtete Wirbelsäule geschehen und mit Schlaflosigkeit und chronischer Darmträgheit einhergehen. Emotional kann es zu Angstzuständen, Unsicherheit und Beklemmung kommen.

• **Ama-Kopfschmerzen** werden mit unzu-träglichem Essen oder Lebensmittelvergiftungen assoziiert. Der Kopfschmerz kann zusammen mit Fieber, Infektionen und Erschöpfung erscheinen und braucht ein spezielles Behandlungsschema.

**Ayurvedische Behandlung von Kopfschmerzen** Um eine angemessene ayurvedische Behandlung von Kopfschmerzen zu ermöglichen, muss weiter differenziert werden. Damit der Rahmen nicht gesprengt wird, werden im Folgenden die wichtigsten ätiologischen Faktoren von Kopfschmerzen sowie Behandlungsvorschläge thematisiert (s. Abb. 2).

Vor der Behandlung muss in jedem Fall eine gründliche Untersuchung der angeborenen Konstitution (Prakruti) erfolgen und die aktuelle Kondition (Vikruti) bzw. das ursächliche Ungleichgewicht des Klienten festgestellt werden. Nur so lassen sich die ätiologischen Faktoren einzeln erkennen und der individuelle Weg der Krankheitsentstehung (Samprapti) verstehen. Dabei ist es besonders wichtig zu wissen, wie Doshas, Dhatus und Srotas bei der betroffenen Person involviert sind.

### Ätiologie der Kopfschmerzen

**Tonsillitis, Pharyngitis, Laryngitis, bakterielle Infektionen**

Ayurvedische Behandlung:

- Mischung (3x täglich ½ Teelöffel mit Honig einnehmen) aus Sitopaladi 500 mg, Talisadi 400 mg, Mahasudarshan 300 mg, Abhrak Bhasma 200 mg
- ½ Teelöffel Triphala 1 Stunde vor dem Schlafengehen
- ½ Teelöffel Kurkuma mit ½ Teelöffel Salz in einem Glas heißem Wasser auflösen und gurgeln
- Mischung (3x täglich

½ Teelöffel einnehmen) aus Sookshma Triphala 200 mg und Gandhak Rasayana 200 mg

#### Zahninfektionen, tiefliegende Karies

- 1 Tropfen Gewürznelken-Öl um den Zahn herumträufeln
- Auf gute oder bessere Mundhygiene achten
- Dantmanjan Lal (rotes Zahnpulver) benutzen

#### Allergische Rhinitis, abweichendes Nasalseptum, Infektionen, Verstopfungen der Nasennebenhöhlen

- Mischung (3x täglich ½ Teelöffel) aus Korpuradi 200 mg, Yashimadhu 200 mg, Punarnava 500 mg, Kurkuma 200 mg
- 3x täglich 5 Tropfen Anu Tailam Nasya in jedes Nasenloch geben

#### Opthalmische Kopfschmerzen mit Ursache Glaukom

- Augen mit Punarnava-Tee auswaschen
- Punarnava Guggulu, 1 Tablette 2x täglich

#### Orbitale Kopfschmerzen

- Mischung (3x täglich ½ Teelöffel) aus Shatavari 500 mg und Gulvel Satva oder Guduchi 300 mg und Tagar 200 mg
- Augenbehandlung (Netra Basti) mit einfachem Ghee

#### Opthalmische Migräne in Form von Cluster-Kopfschmerzen

- Mischung (3x täglich ½ Teelöffel) aus Dashamoola 500 mg, Jatamamsi 200 mg, Shankapushpi 300 mg, Tagar 200 mg
- Nasenspülung (Nasya) mit Bala Tailam, 5 Tropfen in jedes Nasenloch

#### Stirnseitige Kopfschmerzen

- Mischung (3x täglich ½ Teelöffel mit Honig) aus Sitopaladi 500 mg, Mahasudarshan 300 mg, Abhrak Bhasma 200 mg
- ½ Teelöffel Triphala als Tee 1 Stunde vor dem Schlafengehen
- ½ Teelöffel Kurkuma mit ½ Teelöffel Salz in einem Glas heißem Wasser auflösen und gurgeln

- Mischung (3x täglich ½ Teelöffel) aus Sookshma Triphala 200 mg und Gandhak Rasayana 200 mg
- Nasenspülung (Nasya) mit Vacha Tailam, 5 Tropfen in jedes Nasenloch

#### Kopfschmerzen in der Nähe der hinteren Fontanelle

- Mischung (3x täglich ½ Teelöffel) aus Saraswati 500 mg, Brahmi 300 mg, Vacha 200 mg, Shankapushpi 200 mg
- Nasenspülung (Nasya) mit Brahmi Ghee, 5 Tropfen in jedes Nasenloch

#### Kopfschmerzen im Bereich des vorderen Gyrius

- Smirti sagar ras 200 mg oder Kallyanaka grit täglich 1 Teelöffel
- Nasenspülung (Nasya) mit Brahmi Ghee, 5 Tropfen in jedes Nasenloch

#### Kopfschmerzen im mittleren Bereich des Schädels

- Mischung (3x täglich ½ Teelöffel) aus Punarnava 500 mg, Kutki 200 mg, Chitrak 200 mg, Kancharan 300 mg, Kurkuma 200 mg

#### Kopfschmerzen durch Knochenveränderungen im Schädel

- Mischung (3x täglich ½ Teelöffel) aus Dashamoola 500 mg, Pravalpanchanmrut 200 mg, Asthi Poshak Bati 300 mg

#### Vaskuläre Migräne

- Mischung (3x täglich ½ Teelöffel) aus Shatavari 500 mg, Guduchi 300 mg, Kama-dudha 200 mg

#### Schreiende Schmerzen im Kiefergelenk

- Mischung (3x täglich ½ Teelöffel) aus Dashamoola 500 mg, Yogaraj Guggulu 200 mg, Kaishore Guggulu 200 mg

#### Schlafen-Kopfschmerzen

- Mischung (3x täglich ½ Teelöffel mit Honig) aus Sitopaladi 500 mg, Talisadi 400 mg, Mahasudarshan 300 mg, Abhrak Bhasma 200 mg
- ½ Teelöffel Triphala als Tee 1 Stunde vor dem Schlafengehen
- ½ Teelöffel Kurkuma mit ½ Teelöffel Salz in einem Glas heißem Wasser auflösen und gurgeln
- Mischung (3x täglich ½ Teelöffel) aus Sookshma Triphala 200 mg und Gandhak Rasayana 200 mg
- Nasenspülung (Nasya) mit Vacha Tailam, 5 Tropfen in jedes Nasenloch

#### Kopfschmerzen einseitig im Gesicht entlang der Nervenbahnen

- Mischung (3x täglich ½ Teelöffel) aus Dashamoola 500 mg, Yogaraj Guggulu 200 mg, Ashwagandha 300 mg, Tagar 300 mg
- Nasenspülung (Nasya) mit einfachem Ghee, 5 Tropfen pro Nasenloch



Abb. 2

#### Kopfschmerzen am Hinterhaupt

- Mischung (3x täglich ½ Teelöffel) aus Triphala Guggulu 200 mg, Ashwagandha 500 mg, Dashamoola 400 mg, Tagar 200 mg
- Einläufe (Basti) mit Dashmoola-Tee

#### Einseitige Hinterhauptkopfschmerzen

- Sookshma Triphala 200 mg (3x täglich ½ Teelöffel)
- Gandhak Rasayana 200 mg (3x täglich ½ Teelöffel)
- Lepa (Packung) Goli zu einer Paste mit Wasser formen und auf die lokale Stelle legen

#### Untere Hinterhauptkopfschmerzen

- Mischung (3x täglich ½ Teelöffel) aus Dashamoola 500 mg, Ashwagandha 400 mg, Bala 300 mg, Vidari 200 mg, Yogaraj Guggulu 200 mg

- Shulahara Vati 200 mg (3x täglich)

Anmerkung: In Deutschland sind nicht alle aufgeführten Kräuter erhältlich. Grundsätzlich dürfen ayurvedische Präparate hierzulande nur als Nahrungsmittel oder Nahrungsergänzungen vertrieben werden, Wirkungsaussagen sind unzulässig. Deshalb sind alle Empfehlungen aus rechtlichen Gründen nur im Sinne einer Wissensvermittlung zu verstehen. Die Anwendung sollte ausschließlich durch ausgebildete Ayurveda-Ärzte oder -Therapeuten erfolgen.

**Fazit** Bereits dieser kurze Überblick zu Kopfschmerzen zeigt, dass vom behandelnden Ayurveda-Arzt bzw. -Therapeuten eine äußerst gründliche Anamnese gefordert ist.

#### Kopfschmerzen im oberen Nackenbereich

- Mischung (3x täglich ½ Teelöffel) aus Dashamoola 500 mg, Ashwagandha 400 mg, Bala 300 mg, Vidari 200 mg, Yogaraj Guggulu 200 mg
- Nasya mit Vacha Tailam und lokale Massagen mit Mahanarayan-Öl

#### Halswirbel-Spondylose, Kopfschmerzen im unteren Halswirbelbereich

- Simhanad Guggulu 300 mg (3x täglich)
- Ampachak Vati (Tabletten, 3x täglich)

Je näher wir bei der Diagnostik dem zugrundeliegenden Ungleichgewicht der Doshas kommen, desto größer ist unsere Chance, Kopfschmerzen – wie auch sonstige Schmerzen oder Erkrankungen – beim Patienten nachhaltig „verschwinden“ zu lassen.

Ayurveda zeigt also auch in der Schmerztherapie andere Ansätze, als wir es von der klassischen Medizin kennen. Voraussetzung, um dieses Wissen anwenden zu können, sind eine fundierte ayurvedische Ausbildung und gute Kenntnisse in der Schulmedizin.

**Dr. med. Harsha Gramminger**  
Humanmedizinerin,  
Ayurveda-Ärztin,  
Leiterin einer Ayurveda-Klinik bei Köln  
presse@euroved.com



#### Buch-Tipps

Gramminger, Dr. Harsha: Trilogie zum New Age Ayurveda, Verlag OM Medicus  
Meine Basics, ISBN 978-3-94412-500-8  
Mein Handbuch, ISBN 978-3-00044-565-1  
Mein Kochbuch, ISBN 978-3-00044-566-8

