

Ayurveda Lifestyle

Coaching
Ausbildung

www.drjannascharfenberg.com



Vertieftes Wissen

Studien zum Thema Prävention/Vorsorge

Studien

Diese Studie findest du auf deiner Kursplattform.



studie_nr_1.pdf

Ergebnisse der Literatursuche zum Thema Prävention/Vorsorge aus der Datenbank NCBI/Pubmed

Studie Nummer 1

Titel

Exploring insights towards definition and laws of health in Ayurveda: Global health perspective (aus AyuJournal)

Autoren

Gopal Basisht, Senior Consultant Rheumatology, Orlando Health, Florida, USA

Zusammenfassung

In diesem sogenannten «invited Artikel» (das ist ein Artikel über ein aktuelles Forschungsthema, der von einem Experten verfasst wird und der dann durch weitere Experten begutachtet wird) von einem Rheumatologen aus USA geht es um die Kernkompetenz und die Strategie von Ayurveda für die Prävention (also das Vorbeugen) von Krankheiten. Das derzeitige Gesundheitssystem konzentriert sich auf das Krankheitsmanagement (also das «managen» einer Krankheit, wenn diese schon ausgebrochen ist) und die derzeitige Behandlungsmethode beginnt erst nach der Diagnosestellung und versucht dann, die Symptome zu behandeln und das Fortschreiten einer Krankheit zu verhindern. Trotz gesteigener globaler Gesundheitsausgaben sind das Auftreten und die Schwere von Krankheiten gestiegen, die auf eine Beeinträchtigung der Gesundheit der Bevölkerung hindeuten. Diese fortschreitende Verschlechterung des allgemeinen Gesundheitszustands hat zu einem nicht nachhaltigen Anstieg der Gesundheitskosten geführt, der zu hohen wirtschaftlichen Belastungen führt. Ein Großteil der steigenden Kosten im Gesundheitswesen hängt von der Behandlung des Fortschreitens vermeidbarer Krankheiten ab und konzentriert sich auf die Erschaffung neuer Behandlungsmethoden. Es wurde immer wieder diskutiert, auch eben vor allem Prävention in unser Gesundheitssystem aufzunehmen. Ayurveda hat die Kernkompetenz und Strategie zur Vorbeugung/Prävention von Krankheiten. Sushruta hat die ayurvedischen Gesundheitsgesetze aufgestellt, die im gegenwärtigen Gesundheitssystem eher unbekannt sind. Dieser Artikel beschreibt diese Gesetze und die Kombination von Ayurveda (Defensive) und moderner Medizin (Offensive), um ein vollständiges, ganzheitliches Gesundheitssystem zu schaffen. Dieses System heißt Symbiohealth und ist potenziell effektiver, kostengünstiger, weniger toxisch (giftig)/schädlich und schafft insgesamt eine gesündere Gesellschaft.

Ein Mensch ohne Krankheit braucht keine Behandlung, sollte aber seinen Körper vor Krankheiten schützen.

Sushruta beschrieb die Merkmale von Gesundheit und Ayurveda bietet Möglichkeiten, diese zu bekommen. Diese Gesetze sollten mit der gleichen Strenge diskutiert und getestet werden, die auch für die moderne Wissenschaft gilt. Ein Arzt sollte in der Lage sein, etwaige Ungleichgewichte im Körper und dessen Funktion festzustellen, den Patienten anzuleiten, das Gleichgewicht wiederherzustellen und gleichzeitig Krankheiten zu identifizieren und zu behandeln. Diese Kombination aus Verteidigungs- (Defensive) und Angriffsstrategie (Offensive) kann das beste und kostengünstigste Ergebnis liefern. Dieses System heißt Symbiohealth.

Die Ayurvedische Definition von Gesundheit definiert nicht nur Gesundheit an sich, sondern beinhaltet auch den Weg dorthin über 5 Gesetze:

1. Verbindung zur Quelle und Psyche durch Meditation, Pranayama und Asanas
2. Gleichgewicht der drei Doshas
3. Gleichgewicht des Agni (Stoffwechsel/ Verdauung)
4. Alle 7 Dhatus (Körpergewebe im ayurvedischen Sinne) müssen balanciert sein
5. Gute Ausscheidung von Abfallprodukten (Ama) aus dem Körper

Aus Sicht des Artikels lässt sich folgendes

Fazit ziehen: Das Gesundheitsmanagement sollte sich nicht nur auf die Behandlung von Krankheiten, Diagnosen und Symptomen beziehen, sondern vor allem auch vorbeugend handeln, auf ganzheitlichem Wege, durch die Balance von Ungleichgewichten. Hier helfen vor allem der ayurvedische Ansatz und die ayurvedische Definition von Gesundheit.

Quelle: Basisht G. Exploring insights towards definition and laws of health in Ayurveda: Global health perspective. AYU. Oct-Dec 2014; Vol 35; Issue 4.

Studien

Diese Studie findest du auf deiner Kursplattform.



studie_nr_2.pdf

Ergebnisse der Literatursuche zum Thema Stress aus der Datenbank NCBI/Pubmed

Studie Nummer 2

Titel

Effects of Yoga on Stress, Stress Adaption, and Heart Rate Variability Among Mental Health Professionals – A Randomized Controlled Trial

Autoren

Lin SL, Huang CY, Shiu SP, Yeh SH

Zusammenfassung

In dieser Studie wurde im Jahr 2016 von den Autoren der Oxford University in England war das Ziel, die Evidenz (Gewissheit) von klinischen Studien zur Wirksamkeit von Ölziehen im Hinblick auf die Zahnhygiene darzustellen. Es wurden diverse Datenbanken durchsucht, vor allem auch um Vergleiche zu anderen Methoden zur Mundhygiene darzustellen.

In dieser randomisierten Studie (das bedeutet: eine eindeutige Fragestellung führt zu einer eindeutigen Aussage durch eine Studie mit zufälliger Zuordnung der Probanden in eine Gruppe bzw. Kontrollgruppe, die Probanden und die Durchführenden wissen vorher nicht, welcher Gruppe sie angehören) von verschiedenen Autoren aus Taiwan wird über Psychiater berichtet, die unter arbeitsbedingtem Stress und Burnout leiden, was sich dann wiederum negativ auf ihre Patienten auswirkt.

Ziel dieser Studie war es, die Auswirkungen von Yoga-Kursen auf arbeitsbedingten Stress, Stressanpassung und autonome Nervenaktivität (also die Nerventätigkeit des vegetativen Nervensystems [Sympathikus und Parasympathikus] bei psychiatrischen Fachkräften zu untersuchen. Es erfolgte die Einteilung der Teilnehmer in 2 Gruppen (eine mit Yoga-Programm, eine ohne Yoga, also die Kontrollgruppe). Der Beobachtungszeitraum dauerte 12 Wochen.

Arbeitsbedingter Stress und Stressanpassung wurden vor und nach dem Programm bewertet. Die Änderung der Herzfrequenz (HRV) wurde zu Beginn, in der Mitte der wöchentlichen Yogakurse (nach 6 Wochen) und nach der gesamten Dauer (nach 12-wöchigen Yogakursen) gemessen. Die Ergebnisse zeigten deutlich, dass die psychiatrischen Fachkräfte in der Yogagruppe eine bedeutsame Verringerung des arbeitsbedingten Stresses und eine deutliche Verbesserung der Stressanpassung erlebten. Die Teilnehmer der Kontrollgruppe zeigten keine signifikanten Veränderungen. Die Teilnehmer der Yoga-Gruppe zeigten eine deutliche Zunahme der Aktivität des vegetativen Nervensystems.

Fazit: Da die psychiatrischen Fachkräfte in dem 12 Wochen lange dauernden wöchentlichen Yoga-Programm eine Verringerung des arbeitsbedingten Stresses und eine Erhöhung der Aktivität der vegetativen Nervensystems erlebten, sollten Ärzte, Verwalter und Pädagogen Yoga-Kurse als Strategie anbieten, mit der Angehörige der Gesundheitsberufe ihre arbeitsbedingten Belastungen und die Auswirkungen reduzieren können.

Quelle: Lin SL, Huang CY, Shiu SP, Yeh SH. Effects of Yoga on Stress, Stress Adaption, and Heart Rate Variability Among Mental Health Professionals – A Randomized Controlled Trial. Wordviews Evid Based Nurs.2015 Aug;12(4):236-45.

Studie Nummer 3

Titel

Ayurvedic versus conventional dietary and lifestyle counseling for mothers with burnout syndrome: A randomized controlled pilot study including a qualitative evaluation

Autoren

Kessler CS, Eisenmann C, Oberzaucher F, Forster M, Steckhan N, Meier L, Stapelfeldt E, Michalsen A, Jeitler M

Zusammenfassung

Ziel der Studie (durchgeführt von deutschen Autoren der Charité Universitätsmedizin Berlin und der Universität Konstanz) ist es nachzuweisen, dass Ayurveda bei der Behandlung von psychosomatischen Störungen mittels eines bestimmten Lebensstils und einer Ernährungsberatung wirksam ist.

In einer randomisierten kontrollierten Studie (das bedeutet: eine eindeutige Fragestellung führt zu einer eindeutigen Aussage durch eine Studie mit zufälliger Zuordnung der Probanden in eine Gruppe bzw. Kontrollgruppe) wurden Mütter mit Burnout in zwei Gruppen eingeteilt: eine Gruppe erhielt eine ayurvedische Ernährungsberatung (nach ayurvedischer Tradition) und eine Gruppe erhielt eine konventionelle Ernährungsberatung (nach den Empfehlungen eines Hausarztes). Die Patienten erhielten fünf Beratungssitzungen über zwölf Wochen.

Es sollten die Parameter wie Burnout, Lebensqualität, Schlaf, Stress, Depressionen/Angstzustände und Spiritualität nach drei und sechs Monaten beurteilt werden.

Ergebnisse: 23 Teilnehmer erfüllten die Studienkriterien und wurden in die Ergebnisse mit einbezogen. Signifikante und klinisch relevante Veränderungen innerhalb der Gruppe für das primäre Ergebnis Burnout und die sekundären Ergebnisse Schlaf, Stress, Depression und psychische Gesundheit wurden jedoch nur in der Ayurveda-Gruppe gefunden. Der qualitative Teil der Studie bestand aus unterschiedlichen Gesprächsstilen und Beratungstechniken zwischen den beiden Studiengruppen. In den konventionellen Beratungen waren die Fragen eher kategoriegebunden, während die Beratung vorwiegend «ermahnend» war. Der Ayurveda-Arzt verwendete häufiger offene Frageformen, Verständnis und ein positives Feedback bzw. eine positive Neubewertung.

Es wurden für beide Gruppen positive Ergebnisse erzielt, die jedoch in der ayurvedischen Gruppe ausgeprägter waren. Die Gesprächs- und Beratungstechniken in der Ayurveda-Gruppe boten mehr Möglichkeiten zur Problembeschreibung durch Patienten sowie patientenzentrierte Praxis und ressourcenorientierte (also an bestehende Fähigkeiten und positive Erfahrungen anknüpfende) Empfehlungen des Arztes.

Fazit: Es kann hier gezeigt werden, dass nicht nur inhaltliche Aspekte des Ayurveda einen positiven Einfluss auf psychosomatische Störungen und allgemein auf Stress, Schlaf und Ernährung haben, sondern auch die Qualität, wie das Wissen vermittelt wird und wie die Beratung durchgeführt wird. Auch hier hat der ayurvedische, ganzheitliche Ansatz klare Vorteile gezeigt.

Quelle: Kessler CS, Eisenmann C, Oberzaucher F, Forster M, Steckhan M, Meier L, Stapelfeldt E, Michalsen A, Jeitler M. Ayurvedic versus conventional dietary and lifestyle counseling for mothers with burnout syndrome: A randomized controlled pilot study including qualitative evaluation. *Complement Ther Med.* 2017 Oct;34:57-65.

Studien

Diese Studie findest du auf deiner Kursplattform.



studie_nr_4.pdf

Studie Nummer 4

Titel

Understanding hypertension in the light of Ayurveda

Autor

Maanasi M, Akhilesh S

Zusammenfassung

In diesem von indischen Autoren durchgeführten Review Artikel (ein Review fasst den aktuellen Stand des allgemein gültigen Verständnisses zu einem bestimmten Thema zusammen) angesprochen, um Bluthochdruck aus ayurvedischer Sicht zu erklären, was bisher noch eher eine Lücke darstellt. Es wurde eine detaillierte Literaturrecherche der verfügbaren ayurvedischen Literatur durchgeführt, um Bluthochdruck aus ayurvedischer Sicht zu verstehen. Es wurden Parallelen zu den ayurvedischen Konzepten wie Dosha-Ungleichgewicht etc. zu der Entstehung von Bluthochdruck aus moderner Sicht gezogen. Bluthochdruck ohne weitere Symptome (also leichte und mittlere Stadien) gelten im Ayurveda nicht als Krankheit, sondern als Vorstufe bzw. Risikofaktor für die Entstehung von Folgekrankheiten, die verschiedene Organe wie Herz, Gehirn und Nieren betreffen könnten.

Ungesunde Ernährungsgewohnheiten und eine moderne sitzende Lebensweise mit oder ohne genetische Veranlagung können in allen Doshas Bluthochdruck auslösen.

Unsachgemäße Lebensweise und Ernährungsgewohnheiten, psychische Belastungsfaktoren wie Atichinta (übermäßige Sorge), Bhaya (Angst), Krodha (Wut), Alasya(Mattheit) etc., mit oder ohne genetische Veranlagung beeinflussen ebenfalls alle drei Doshas und können die Entstehung von Bluthochdruck begünstigen.

In der modernen Medizin gilt Bluthochdruck als Krankheit, aber aus ayurvedischer Sicht wird dies eher als eine Art «Ausbreitung» verstanden, was im ganzen Körper zirkuliert, bis die Störung sich in einem Organ festsetzt. Dieser Ort/Organ entscheidet dann sozusagen über das Krankheitsbild.

Das Ergebnis der Literaturrecherche ist, dass zur wirksamen Behandlung von Bluthochdruck Modifikationen des Lebensstils erfolgen sollen, gegebenenfalls kann auch eine geeignete medikamentöse Therapie durchgeführt werden.

Fazit: in dieser Zusammenfassung wird dargestellt, dass Bluthochdruck zwar im Anfangsstadium aus ayurvedischer Sicht keine Krankheit in dem Sinne darstellt, aber hier sozusagen die Ausbreitung der Störung in verschiedene Organe geschieht, was dann zu entsprechenden Krankheiten am Herzen, Gehirn und den Nieren führen kann. Dies wird vor allem durch eine ungesunde Lebensweise und Ernährung und psychischen Belastungsfaktoren ausgelöst. Hier kann auch vor allem ein ayurvedischer, ganzheitlicher Ansatz vorbeugend wirken und an den auslösenden Faktoren ansetzen.

Quelle: Maansi M, Akhilesh S. Understanding hypertension in the light of Ayurveda. Journal of Ayurveda and Integrative Medicine. 2018;9:302-307.

Studien

Diese Studie findest du auf deiner Kursplattform.



studie_nr_6.pdf

Studie Nummer 5

Titel

Ayurveda and yoga in cardiovascular diseases

Autor

Mamtani R, Mamtani R

Zusammenfassung

In einem Auszug eines Berichts von 2 Autoren aus New York wird beschrieben, welchen Effekt vor allem Yoga, als ein Teil des Ayurveda, sich positiv auf Patienten mit Herzkreislauferkrankungen und Patienten mit Bluthochdruck auswirkt. Ayurveda leitet sich aus 2 Sanskrit-Wörtern ab, nämlich «Ayus» und «Veda», was Leben bzw. Wissen bedeutet. Es bedeutet wörtlich Wissenschaft des Lebens. Ayurveda, zu dem Yoga gehört, ist in Indien weit verbreitet und gewinnt in vielen Ländern der Welt an Akzeptanz. Es ist ein umfassendes und ganzheitliches System, dessen Fokus auf Körper, Geist und Bewusstsein liegt. Die ayurvedische Behandlung besteht aus der Verwendung von Kräuterpräparaten, Diät, Yoga, Meditation und anderen Praktiken. Basierend auf der Überprüfung der verfügbaren Studien sind die Beweise allerdings nicht überzeugend, dass eine ayurvedische Kräuterbehandlung bei der Behandlung von Herzerkrankungen oder Bluthochdruck wirksam ist. Die Verwendung bestimmter Gewürze und Kräuter wie Knoblauch und Kurkuma in einer insgesamt gesunden Ernährung ist jedoch als angemessen zu sehen. Viele Kräuter, die von Ayurveda-Praktikern verwendet werden, sind vielversprechend und könnten für größere randomisierte Studien geeignet sein. Yoga, ein wesentlicher Bestandteil des Ayurveda, hat sich als nützlich für Patienten mit Herzerkrankungen und Bluthochdruck erwiesen. Yoga reduziert Ängste, fördert das Wohlbefinden und verbessert die Lebensqualität. Das Sicherheitsprofil ist ausgezeichnet. Die Anwendung als ergänzendes Therapieschema unter ärztlicher Aufsicht ist angemessen und könnte erwägenswert sein.

Fazit: Yoga als Teil von Ayurveda ist als sehr positiv und nützlich vor allem für Patienten mit Herzerkrankungen und Bluthochdruck zu sehen, auch im Hinblick der ganzheitlichen Therapie. Yoga fördert allgemein das Wohlbefinden und trägt zu einer Verbesserung der Lebensqualität bei. Die Wirkung von Kräuterbehandlungen diesbezüglich muss noch in Studien gezeigt werden.

Quelle: Mantani R, Mantani R. Ayurveda and Yoga in Cardiovascular diseases. *Cardiol Rev.* 2005 May-Jun;13(3):155-62.

Studie Nummer 6

Titel

Interaction between circadian rhythms and stress

Autor

Koch CE, Leinweber B, Drengberg BC, Blaum C, Oster H

Zusammenfassung

In diesem Review Artikel (ein Review fasst den aktuellen Stand des allgemeinen Verständnisses zu einem bestimmten Thema zusammen) wird von den Autoren beschrieben, dass sich das Leben auf der Erde mit seinem Tag-Nacht-Zyklus durch die Entwicklung des inneren circadianen Rhythmus angepasst hat. Für die Regulation dieses circadianen Rhythmus sind Hormonsysteme aus dem Hypothalamus (Teil des Gehirns) und der Hypophyse (Hirnanhangdrüse) sowie der Nebenniere und das autonome (also das vegetative Nervensystem) verantwortlich. Hierbei spielen Stress und die Stressreaktion auch eine wichtige Rolle.

Es wird hier der Zusammenhang zwischen dem Zusammenspiel von circadianem Rhythmus und Stress beschrieben mit den daraus resultierenden Folgen für den Körper und die Gesundheit. Es wird angenommen, dass der zirkadiane Rhythmus großen Einfluss auf die Entstehung von Krankheiten hat, wenn er nicht in Balance ist, was auch durch unsere moderne Lebensweise wie Einkaufen bis spät in die Nacht, Nachtarbeit, Beleuchtung die ganze Nacht usw. gefördert wird.

Als Ergebnis kann gesagt werden, dass ein Zusammenhang zwischen dem circadianen Rhythmus und der Stressentstehung besteht, auch wenn generelle Aussagen hier schwierig sind. Es kann gesagt werden, dass Stress einerseits den circadianen Rhythmus selbst beeinflusst, andererseits durch den Tagesrhythmus selbst beeinflusst wird. Mit diesem Wissen sollten bessere Empfehlungen bezüglich Arbeitszeiten, Ruhephasen, Produktivität und Lebensqualität geschaffen werden, was gleichzeitig wiederum Therapiekosten im Falle von dadurch auftretenden Krankheiten senken könnte.

Quelle: Koch CE, Leinweber B, Drengberg BC, Blaum C, Oster H. Interaction between circadian rhythms and stress. *Neurobiology of Stress.* 2017;6:57-67.

Studien

Diese Studie findest du auf deiner Kursplattform.



studie_nr_7.pdf

Studie Nummer 7

Titel

An alternative treatment for anxiety: a systematic review of human trial results reported for the Ayurvedic herb ashwagandha (*Withania somnifera*)

Autor

Pratte MA, Nanavati KB, Youg V, Morley CP.

Zusammenfassung

Hier handelt es sich um eine systematische Übersichtsarbeit (systematic review). Das ist eine wissenschaftliche Arbeit in Form einer Literaturübersicht, die zu einem bestimmten Thema durch geeignete Methoden versucht, alles verfügbare Wissen zu sammeln, zusammenzufassen und kritisch zu bewerten. Grundlage jeder Übersichtsarbeit ist die bereits veröffentlichte Fachliteratur. Ziel dieser Arbeit war es, eine Bewertung bestehender Studien an Menschen mit *Withania somnifera* (WS; allgemeiner Name, Ashwagandha – Schlafbeere oder Winterkirsche) zur Behandlung von Angstzuständen zu verfassen. Es wurde eine Literaturrecherche in verschiedenen Datenbanken durchgeführt mit den Suchbegriffen «ashwagandha», «*Withania somnifera*» und Begriffe im Zusammenhang mit Angst und Stress. Einschlusskriterien waren Studien am Menschen, bei denen *Withania somnifera* als Heilmittel gegen Angst und Stress eingesetzt wurde.

Das Ergebnis zeigte, dass 5 Studien die Einschlusskriterien erfüllten. Es konnte eine deutliche Verbesserung der Patienten bei Angst und Stress mit *Withania somnifera* erzielt werden im Vergleich zu einer Vielzahl von anderen Methoden wie Placebo-Einnahme und Psychotherapie. Die Ergebnisse müssen laut des Reviews aber mit Vorsicht gesehen werden, da die Auswahl der Patienten eventuell voreingenommen getroffen wurde. Es wäre hier sinnvoll, Forschung mit einem größeren Stichprobenumfang und weiteren klinischen Zusammenhängen durchzuführen.

Quelle: Pratte MA, Nanavati KB, Young V, Morley CP. An alternative treatment for anxiety: a systematic review of human trial results reported for the Ayurvedic herb ashwagandha (*Withania somnifera*). *J Altern Complement Med.* 2014 Dec;20(12):901-8.

Studie Nummer 8

Titel

The Indian Ayurveda Medicine – a meaningful supplement to psychiatric treatment

Autor

Juckel G, Hoffmann K

Zusammenfassung

In der deutschen wissenschaftlichen Zeitschrift «Nervenarzt» wird von den beiden deutschen Autoren berichtet, dass Ayurveda ein Jahrtausende altes indisches Gesundheitssystem ist, welches im Wesentlichen aus einer bestimmten Ernährung, Ölaufgüssen vor allem im Kopfbereich, Einläufen, Heilpflanzen und Yoga besteht. Dahinter stehen naturheilkundliche und anthropologische Überzeugungen verbunden mit der hinduistischen Religion. Bis heute wird Ayurveda z. T. sehr erfolgreich in Indien angewandt; die westliche Medizin, speziell die Psychiatrie, hat dies bislang nur unzureichend wahrgenommen; eine Ausnahme bildet hier der Autor Scharfetter aus Zürich, der diesbezüglich bereits 1976 einen Übersichtsartikel verfasst hat. Dabei sind wahrscheinlich insbesondere immunologische (die körperliche Abwehr von Krankheiten betreffend) Mechanismen bei psychischen Erkrankungen durch die Anwendung ayurvedischer Methoden beeinflussbar. Jedoch ist die allgemeine Datenlage insbesondere bezüglich klinischer Studien zu psychiatrischen Störungsbildern eingeschränkt. Es sollten hier, auch wenn Ayurveda stark individualisiert angewandt wird, weitere Beurteilungen folgen, da es in Deutschland zum Beispiel schon erste positive Erfahrungen im neuropsychiatrischen Gebiet gibt.

Quelle: Juckel G, Hoffmann K. The Indian Ayurvedic medicine – a meaningful supplement to psychiatric treatment? *Nervenarzt* 2018 Sep;89(9):999-1008.

Studien

Diese Studie findest du auf deiner Kursplattform.



studie_nr_9.pdf



studie_nr_10.pdf

Studie Nummer 9

Titel

Changes in MIDAS, Perceived Stress, Frontalis Muscle Activity and Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs Usage in Patients with Migraine Headache without Aura following Ayurveda and Yoga Compared to Controls: An Open Labeled Non-Randomized Study

Autor

M.S. Vasudha N.K. Manjunath H.R. Nagendra

Zusammenfassung

In dieser Studie wurde untersucht, inwieweit sich Ayurveda und Yoga auf Kopfschmerzen/Migräne im Vergleich zu Patienten auswirken, die auf konventionelle Art behandelt wurden. Die Studie wurde so durchgeführt, dass die Teilnehmer und Forscher vorher wussten, zu welcher Gruppe sie gehören und welche Therapie durchgeführt wird. Die Methode war folgende: Dreißig Teilnehmer der Ayurveda- und Yoga-Gruppe (AY) nahmen an traditionellem Panchakarma (Bio-Reinigung) mit therapeutischer Reinigung gefolgt von einer Yogatherapie teil, während 30 Probanden der Kontrollgruppe (CT) ihre symptomatische Behandlung fortsetzten (z.B. mit Schmerzmitteln). Die Dauer war insgesamt 90 Tage. Das Ergebnis der Studie war eine bedeutsame Reduktion der Migräne-Symptome und eine deutlich geringere Stresssymptomatik in der AY-Gruppe.

Fazit: Das Auftreten von Migräne, Stress und dadurch entstehender sympathischer (Sympathikus ist der aktive Anteil des vegetativen Nervensystems) Aktivierung mit Muskelverspannungen war deutlich reduziert.

Quelle: Vasudha MS, Manjunath NK, Nagendra HR. Changes in MIDAS, Perceived Stress, Frontalis Muscle Activity and Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs Usage in Patients with Migraine Headache without Aura following Ayurveda and Yoga Compared to Controls: An Open Labeled Non-Randomized Study. Ann Neuro Sci. 2018;25:250-260.

Studie Nummer 10

Titel

STRESS – MANAGEMENT: LEADS FROM AYURVEDA

Autor

Deepa Arora, Mukesh Kumar, S.D. Dubey, S.K. Baapat

Zusammenfassung

In diesem Artikel wird von den Autoren beschrieben, dass die Rolle von Stress in der Entstehung verschiedener Krankheiten sowohl im Ayurveda, als auch der modernen Medizin und Wissenschaft bekannt ist. Der Stress wird im Ayurveda Sahasa genannt. Sahasa kann eine Verschlechterung des Immunsystems verursachen, wodurch die Anfälligkeit des Körpers für verschiedene Krankheiten erhöht wird. Vermeidung von Stress ist die beste Strategie für die Behandlung von Krankheiten und wo dies nicht möglich ist, sollte der Körper durch die richtige Pflege, Ernährung und Schlaf geschützt werden. Weiterhin wird eine regelmäßige Einnahme mehrerer Rasayana-Kräuter empfohlen, um die Bewältigung von Stress zu erhöhen. (Rasayanas sind Kräuter- und Mineralstoffmischungen, die u.a. auf das ganzheitliche Gleichgewicht der Doshas abzielen). Einige dieser Rasayanas haben eine signifikante Stressreduktion im Tierversuch gezeigt. Jedoch müssen hier noch weitere wissenschaftliche Nachweise folgen. Leider gibt es nur sehr wenige geplante klinische Studien zu diesem Thema.

Quelle: Arora D, Kumas M, Dubey SD, Baapat SK. Stress-Management: Leads from Ayurveda. Ancient Science of Life. 2003;23(1):8-15.

Studien

Diese Studie findest du auf deiner Kursplattform.



studie_nr_11.pdf



studie_nr_12.pdf

Studie Nummer 11

Titel

An overview on Ashwagandha: a rasayana (rejuvenator) of Ayurveda

Autor

Narendra Singh, Mohit Bhalla, Prashanti de Jager and Marilena Gilca

Zusammenfassung

In dieser Übersicht von indischen Autoren wird dargestellt, in wie weit Ashwagandha für verschiedene Krankheiten und als Nervenstärkungsmittel verwendet wird. Es wurden viele wissenschaftliche Studien durchgeführt, um die Anti-Stress-Aktivitäten im Detail zu untersuchen. Die verfügbaren wissenschaftlichen Daten stützen die Schlussfolgerung, dass Ashwagandha ein wirklich starkes regeneratives Stärkungsmittel (Rasayana) aufgrund seiner vielfältigen pharmakologischen Wirkungen wie stressreduzierend, nervenschützend, gegen Entzündungen, gegen Tumore, als Schmerzmittel usw. ist. Es ist hilfreich für verschiedene Arten von Krankheiten wie Parkinson, Demenz, Gedächtnisverlust, Stress induzierten Krankheiten, Tumoren und andere. Ashwagandha wird als Hausmittel von Indern verwendet, die es als das beste Stärkungsmittel für alte Menschen betrachten. Es ist eines der besten Nervenstärkungsmittel des Ayurveda. Somit zeigen die obigen Ergebnisse deutlich, dass die traditionelle Verwendung von Ashwagandha eine logische und wissenschaftliche Grundlage hat. Es sind aber groß angelegte klinische Studien erforderlich, um die klinische Wirksamkeit dieses Krauts, insbesondere bei stressbedingten Nervenerkrankungen und Störungen nachzuweisen.

Quelle: Singh N, Bhalla M, de Jager P, Gilca M. An overview on Ashwagandha: A Rasayana (Rejuvenator) of Ayurveda. Afr J Tradit Complement Altern Med. (2011)8(S):208-2013.

Studie Nummer 12

Titel

Shirodhara: A psycho-physiological profile in healthy volunteers

Autor

Kalpna D. Dhuri, Prashant V. Bodhe, Ashok B. Vaidya

Zusammenfassung

Das Ziel dieser Studie ist es, die psychologische und körperliche Wirkung von Shirodhara (ein klassisches und etabliertes ayurvedisches Verfahren, bei dem langsam und stetig Medikamente oder Öl oder andere Flüssigkeiten auf die Stirn getropft werden) zu bewerten. Dies soll bei gesunden Teilnehmern durch Überwachung der Stimmungslage und des Stressniveaus, EKG und Aufzeichnung der Hirnströme gezeigt werden. Die ausgewählten 16 Teilnehmer waren gesunde Menschen. Es wurde Shirodhara und eine vorherige Abhyanga-Ganzkörpermassage gemacht. Die Shirodhara-Methode wurde hinsichtlich der Tropfgeschwindigkeit und der Temperatur geregelt.

Stimmung und Stress wurden durch Bewertungsskalen bewertet. Das Ergebnis war ein deutlicher Rückgang der Atemfrequenz und des Blutdrucks zusammen mit einer Verringerung der Herzfrequenz. Auch in der Messung der Hirnströme zeigten sich positive Veränderungen.

Fazit: Ein standardisiertes Shirodhara führt zu einem Zustand von wachsender Ruhe, ähnlich der Entspannungsreaktion, die in der Meditation beobachtet wird. Shirodhara ist zutiefst entspannend und löst einen entspannenden Zustand aus. Das Zentrum der Stirn (drittes Auge) ist sozusagen verbunden mit der Zirbeldrüse. Dieser Ort ist bekannt als Ajna Chakra in der Yoga-Tradition. Die Konzentration auf das Ajna Chakra mit geschlossenen Augen während der Meditation führen zu psychosomatischer Harmonie.

Quelle: Dhuri KD, Bodhe PV, Vaidya AB. Shirodhara: A psycho-physiological profile in healthy volunteers. Journal of Ayurveda & Integrative Medicine. 2013;4(1):40-44.

Studien

Diese Studie findest du auf deiner Kursplattform.



studie_nr_14.pdf

Ergebnisse der Literatursuche zum Thema Zirkadianer Rhythmus aus der Datenbank NCBI/Pubmed

Studie Nummer 13

Titel

News insights into circadian aspects of health and disease

Autor

Singh RB, Pella D, Otsuka K, Halberg F, Cornelissen G

Zusammenfassung

Aus diesem Review (wissenschaftliche Veröffentlichung, die den Forschungsstand eines Themas darstellt) aus Indien wird berichtet, dass im Ayurveda frühes Aufwachen und frühes Zubettgehen sowie gutes Benehmen, Denken, Ernährung, guter zwischenmenschlicher Umgang und körperliche Aktivität für ein gesundes Leben empfohlen werden. Es wird über zirkadiane Rhythmen (also Tagesrhythmus, 24 Stunden), die zum Teil durch die hormonalen Mechanismen der Hirnanhangdrüse und der Nebennieren koordiniert werden, berichtet. Es ist denkbar, dass alle Stoffwechselfunktionen einem zirkadianen Rhythmus unterliegen. Allerdings muss untersucht werden, ob diese Rhythmen durch ayurvedische Praktiken optimiert werden können. Es wurde berichtet, dass das Auftreten von Herzinfarkten, plötzlichem Herztod und Schlaganfällen einen zirkadianen Zusammenhang/Variation aufweist, die im zweiten Viertel des Tages häufiger auftritt. Eine erhöhte körperliche und geistige Belastung kann dabei von Bedeutung sein. Abhängig von ihrem Zeitpunkt kann zum Beispiel Meditation als ayurvedische Praxis eine positive Auswirkung hierbei haben. Eine internationale Studie zielt darauf ab, in verschiedenen ethnischen Gruppen weitere Belege für die Rolle von Blutdruck und Veränderung der Herzfrequenz bei der Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen zu sammeln und gleichzeitig auch zu untersuchen, welche Rolle Ethnizität und Lebensstil bzw. assoziierte Faktoren hierbei spielen.

Der Artikel zeigt auf, dass untersucht werden muss/sollte, ob der zirkadiane Rhythmus und dabei eventuell vermehrt entstehende Herz-Kreislaufkrankungen durch einen bestimmten Lebensstil beeinflusst werden können. Hier spielen vor allem auch ayurvedische Praktiken wie Meditation eine Rolle, welche eine positive Auswirkung haben können.

Quelle: Singh RB, Pella D, Otsuka K, Halberg F, Cornelissen G. New insights into circadian aspects of health and disease. J Assoc Physicians India. 2002 Nov; 50:1416-25.

Studie Nummer 14

Titel

Circadian rhythms, sleep and metabolism

Autor

Wenyu Huang, Biliana Marcheva, Joseph Bass

Zusammenfassung

Es wurde beobachtet, dass auch die genetische Basis für den zirkadianen Rhythmus eine Rolle spielt und eine Störung von bestimmten Genen zu einer Fehlregulation im Stoffwechsel und dem zirkadianen Rhythmus führen können. Eine große Herausforderung bleibt das Verständnis des Zusammenspiels von Gehirn und dem zirkadianen Rhythmus und bei der Bestimmung, wie diese Wechselwirkungen das Energiegleichgewicht im Schlaf-Wach-Zyklus fördern. In diesem Aufsatz wird bewertet, wie die Untersuchung der Schlaf-Wach-Rhythmus auf Molekülebene zu neuen Ideen führen kann, Therapien für Fettleibigkeit und Diabetes zu entwickeln.

Als Fazit des Artikels kann hier genannt werden, dass Fortschritte in (genetischen) Studien zu zirkadianen Rhythmen zu der Erkenntnis geführt haben, dass der zirkadiane Rhythmus eng mit Stoffwechselprozessen und dem Schlaf gekoppelt ist. Diese Wechselwirkung sorgt auch für die Koordination des Energiestoffwechsels mit dem Tagesrhythmus. Eine Störung der zirkadianen Uhr oder des Stoffwechsels kann dazu führen, dass es zu einer anderen Störung wie Fettleibigkeit und Typ 2 Diabetes (Altersdiabetes, Zuckerkrankheit) kommen kann. Es muss in Zukunft weiterhin erforscht werden, in wie fern Gehirn und der Tagesrhythmus die Stoffwechselprozesse koordinieren können und auch wie bestimmte Nährstoffe hier Einfluss nehmen.

Quelle: Huang W, Marcheva B, Bass J. Circadian rhythms, sleep and metabolism. J Clin. Invest. 2011;121(6):2133-2141.

Ergebnisse der Literatursuche zum Thema Hormone (Schilddrüsenhormone) aus der Datenbank NCBI/Pubmed

Studie Nummer 15

Titel

Efficiency and Safety of Ashwagandha Root Extract in Subclinical Hypothyroid Patients: A Double-Blind Randomized Placebo-Controlled Trial

Autor

Sharma AK, Basu I, Singh S

Zusammenfassung

In dieser Studie aus Indien wurde untersucht, wie sich die Einnahme von Ashwagandha Wurzel Extrakt auf Patienten mit einer leichten Schilddrüsenunterfunktion auswirkt. Es wurden hier jeweils 25 Patienten in die kontrollierte Gruppe und 25 Patienten in eine Placebo-Gruppe eingeteilt. Anhand der Messung der Schilddrüsenhormone im Blut wurde dann der Erfolg gemessen. Die Patienten in der kontrollierten Gruppe erhielten Ashwagandha Wurzel Extrakt, die andere Gruppe erhielt ein Placebo, jeweils über 8 Wochen.

Das Ergebnis zeigte, dass sich die Schilddrüsenhormonwerte im Blut bei den Patienten deutlich verbesserten, die Ashwagandha einnahmen. Es konnte somit gezeigt werden, dass Ashwagandha sich positiv auf die Behandlung einer nicht symptomatischen Schilddrüsenunterfunktion auswirken könnte.

Quelle: Sharma AK, Basu I, Singh S. Efficacy and Safety of Ashwagandha Root Extract in Subclinical Hypothyroid Patients: A Double-Blind, Randomized Placebo-Controlled Trial. J Altem Complement Med. 2018 Mar;24(3):243-248.

Gesamtfazit

Gesamtfazit zum Thema Prävention/ Vorsorge allgemein

In dem betrachteten Artikel konnte allgemein und überblickend gezeigt werden, dass das Gesundheitsmanagement insgesamt sich nicht nur auf die Behandlung von Krankheiten, Diagnosen und Symptomen beziehen sollte, sondern vor allem auch vorbeugend/präventiv handeln muss, also auf ganzheitlichem Wege, durch die Balance von Ungleichgewichten. Hier ist vor allem der ayurvedische Ansatz und die ayurvedische Definition von Gesundheit entscheidend bzw. von essentieller Bedeutung in Kombination mit der konventionellen Medizin.

Gesamtfazit zum Thema Stress

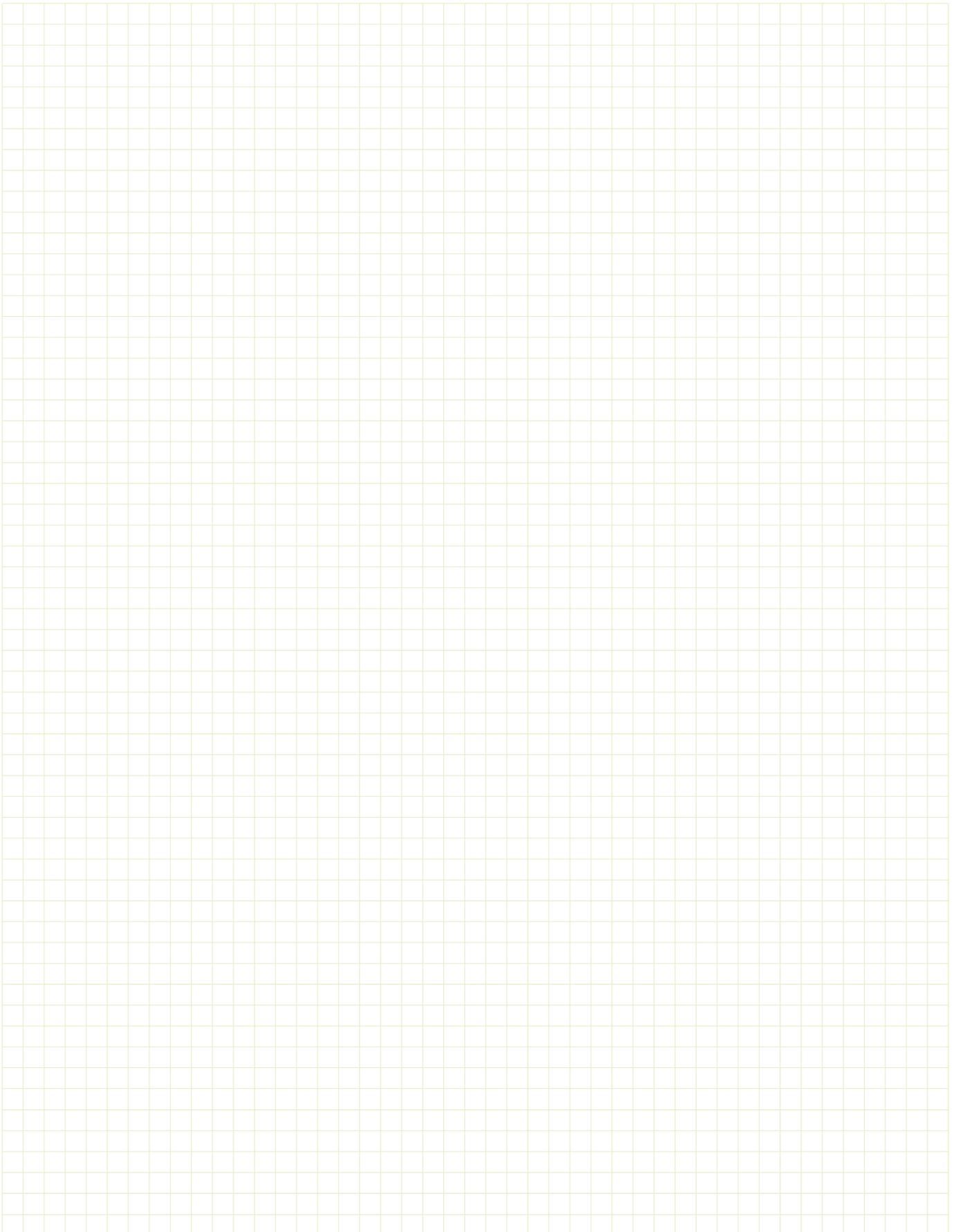
In den dargestellten Studien und Artikeln geht es generell um die positive Auswirkung von Ayurveda auf Stress und stressbedingte Krankheiten wie Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sowie den Einfluss auf den zirkadianen Rhythmus und umgekehrt. Stress konnte subjektiv (individuell, voreingenommen) und auch deutlich durch verschiedene Parameter messbar reduziert werden. Die konkrete positive Wirkung von Ayurveda gegenüber Stress, Burnout und dessen negativen Auswirkungen durch verschiedene Anwendungen (Yoga, Ashwagandha, Panchakarma, Ernährung etc.) konnte hier dargestellt werden, auch wenn sicherlich weitere Studien notwendig sind, um hier eine klare Studienlage zu haben.

Gesamtfazit zum Thema Zirkadianer Rhythmus

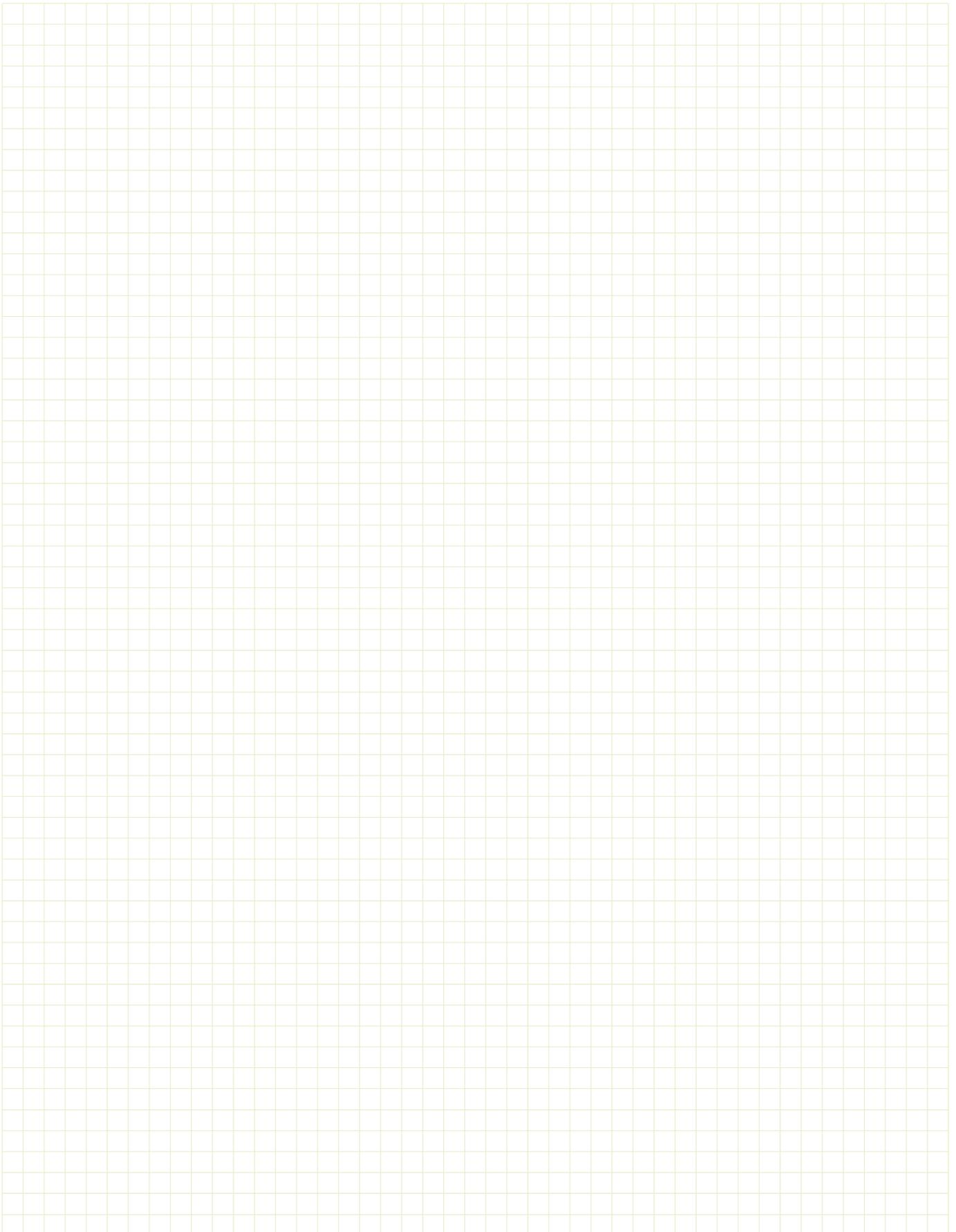
Der zirkadiane Rhythmus spielt eine wichtige Rolle in der Entstehung von Krankheiten einerseits und ist eng mit dem Stoffwechselprozessen und dem Schlaf-Wach-Rhythmus gekoppelt. Hier könnte der Ayurveda gute Ansätze liefern, eine Balance zu schaffen. Auch die Genetik spielt hier eine Rolle, durch dessen Verständnis eventuell neue Ansätze in der Entstehung von Krankheiten erforscht werden könnten. Auch die Stoffwechselfunktionen unterliegen dem zirkadianen Rhythmus und es muss untersucht werden, in wie fern ayurvedische Praktiken hier einen positiven Einfluss nehmen könnten.

Gesamtfazit zum Thema Hormone (Schilddrüsenhormone)

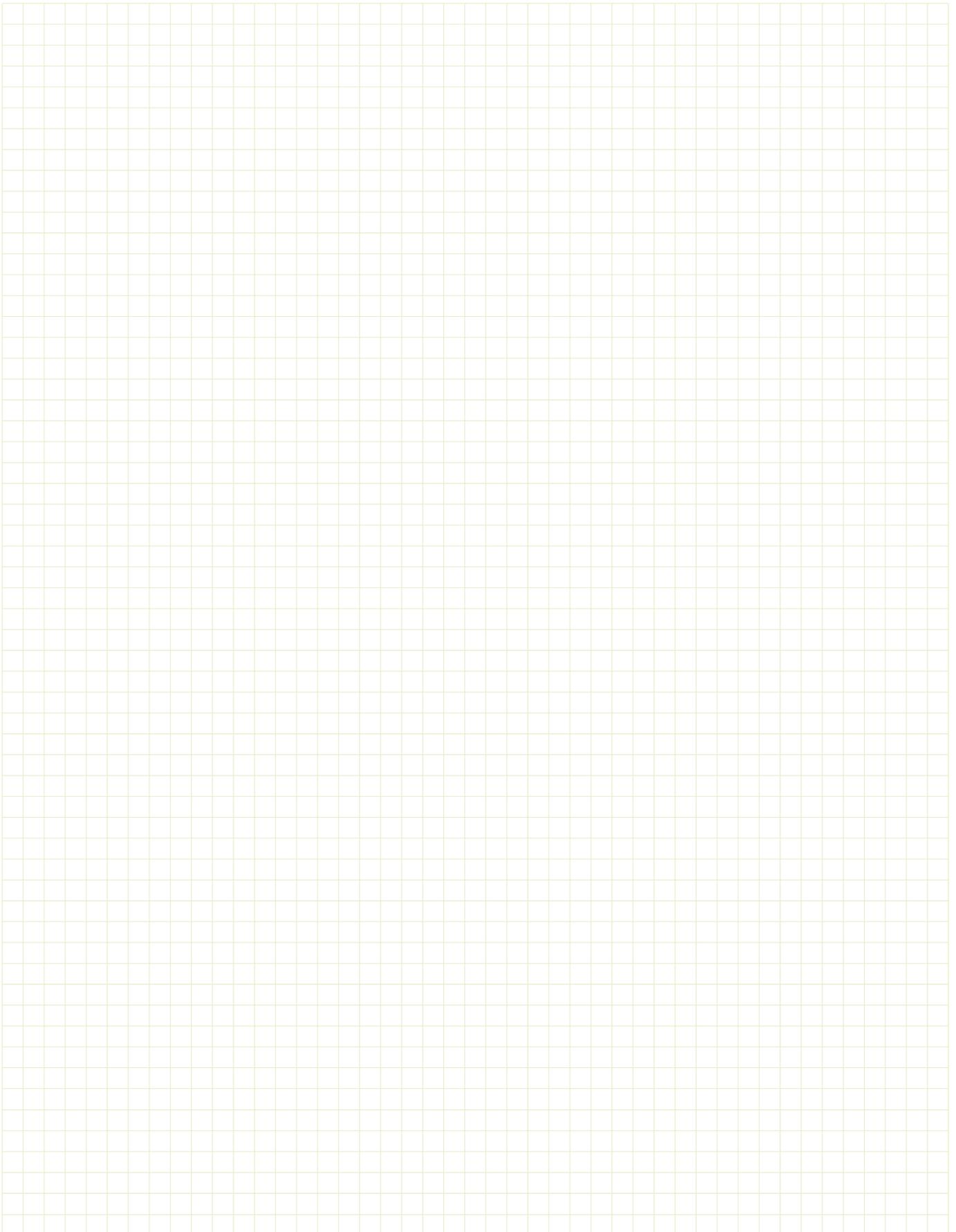
Die Einnahme von Ashwagandha könnte sich positiv auf die Auswirkung der Schilddrüsenhormonproduktion auswirken bei Patienten mit Schilddrüsenunterfunktion. Es könnte hier also eine Verbesserung des Hormonstatus ergeben.



Hinweis: Du kannst den folgenden Notiz-Bereich direkt am Computer zum Schreiben nutzen (einfach draufklicken)
Bitte vergiss nicht das PDF danach zu speichern!



Hinweis: Du kannst den folgenden Notiz-Bereich direkt am Computer zum Schreiben nutzen (einfach draufklicken)
Bitte vergiss nicht das PDF danach zu speichern!



Hinweis: Du kannst den folgenden Notiz-Bereich direkt am Computer zum Schreiben nutzen (einfach draufklicken)
Bitte vergiss nicht das PDF danach zu speichern!