

Von der Forschung in die Praxis

Shirodhara

Hinweise auf entspannende und angstlösende Wirkung ayurvedischer Stirnölgüsse in japanischer Studie

Ayurveda ist eine traditionelle indische Heilkunst, bestehend aus einer speziellen Ernährungslehre, Lebenseinstellung und weiteren verschiedenen Heilverfahren wie Massagen und Yoga. Ayurveda bedeutet so viel wie „Lebensweisheit“ und gilt mit einer 5000 Jahre alten Tradition als eines der ältesten noch heute praktizierten traditionellen Therapieverfahren. Im Mittelpunkt stehen die physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte, die die menschliche Gesundheit beeinflussen.

Eine klassische ayurvedische Behandlung ist der Stirnölguss, Shirodhara genannt. Diese Methode ist Teil des Panchakarma, einer ayurvedischen Reinigungskur, bei der Körper und Geist „entschlackt“ werden, indem Umweltgifte und unverdauliche Speisereste, aber auch bedrückende Erlebnisse aus dem Körper ausgeleitet werden sollen. Hierbei wird kontinuierlich Öl (traditionell warmes Sesamöl) auf die Stirn eines auf dem Rücken liegenden Patienten appliziert.

Eine japanische Studie hat nun die Wirkung dieser indischen Stirnölgüsse untersucht. An der Studie nahmen insgesamt 32 gesunde Frauen im Alter von 21 bis 60 Jahren teil. Um sicherzustellen, dass alle Probandinnen die gleiche und wirksamste Behandlung bekamen, wurde im ersten Studienteil bei 16 Teilnehmerinnen im Rahmen einer Art „Dosisfindungsstudie“ ermittelt, welche Ausführungsart der Stirnölgüsse als am angenehmsten empfunden wird. Ideal war hiernach eine 30-minütige Behandlung, bei 39°C Öltemperatur mit einer Fließgeschwindigkeit von 2,3 Liter pro Minute.

Im zweiten Studienteil wurden weitere 16 Frauen nach dem Zufallsprinzip in eine Experimental- und eine Kontrollgruppe aufgeteilt, um die Wirkung der

Güsse unter anderem auf ausgewählte Laborparameter messen zu können. Um für alle Teilnehmerinnen der Experimentalgruppe dieselbe Anwendungsweise zu garantieren, wurde der Stirnölguss mit Hilfe einer mechanischen Vorrichtung ausgeführt, da die herkömmliche Variante, bei der ein Ayurveda-Therapeut den Guss manuell ausführt, nur eine schwer vergleichbare Anwendung zur Folge gehabt hätte. Die Kontrollgruppe befand sich ebenfalls eine halbe Stunde in Rückenlage, bekam jedoch keinen Stirnölguss. Erhoben wurden bei den Patientinnen physiologische, biochemische, immunologische und psychometrische Parameter einschließlich Angstempfinden sowie die Veränderung des Bewusstseinszustands der Probandinnen.

Die Studienergebnisse zeigten, dass sich die Ölgüsse positiv auf verschiedene Untersuchungsparameter auswirkten. Bei den Studienteilnehmerinnen der Experimentalgruppe war unter anderem das Angstempfinden weniger stark ausgeprägt als in der Kontrollgruppe. Auch eine Reduzierung des Noradrenalinspiegels in Folge der Shirodhara konnte festgestellt werden. Zudem konnte mit Hilfe wärmeempfindlicher Sensoren, die an Händen und Füßen angebracht waren, ein Anstieg der Körpertemperatur gemessen werden. Des Weiteren zeigten sich Hinweise auf eine Zunahme des „Glückshormons“ Dopamin und der NK-Zellen (natürliche Killerzellen), die in der Lage sind, das Immunsystem positiv zu beeinflussen. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass die medizinische Erklärung hierfür in der Stimulation des Drillingsnerves (*Trigeminus*), die zu einer Veränderung der Neurotransmitterspiegel führt, liegt. Insbesondere für die Psychoneuroimmunologie, welche sich mit den

Wechselwirkungen zwischen Nerven-, Hormon- und Immunsystem, also mit der Art und Weise, inwieweit sich die Botenstoffe beider Systeme gegenseitig beeinflussen, auseinandersetzt, ist dieses Ergebnis interessant.

Die angstlösende und tiefenberuhigende Wirkung der ayurvedischen Anwendung wird in Fachkreisen schon seit langem angenommen, weshalb die Anwendung häufig im Rahmen von Wellness- und Entspannungskuren praktiziert wird. Die Ergebnisse dieser Studie geben Hinweise auf diverse positive Effekte von Shirodhara. Allerdings kann die Studie mit jeweils acht Probandinnen in Experimental- und Kontrollgruppe nur als Pilotprojekt eingestuft werden. Insbesondere die mangelnde Verblindung der Patientinnen ist aus methodologischer Sicht eine Limitation der Studie, das heißt die Patientinnen konnten klar unterscheiden in welcher Gruppe sie sich befinden und somit kann nicht ausgeschlossen werden, dass die Erwartungshaltung und weitere unspezifische Effekte zumindest teilweise für das Ergebnis verantwortlich sind. Notwendig sind demnach weitere Studien um die angstlösenden sowie positiven psychoneuroimmunologischen Effekte des Stirnölgusses noch besser zu belegen. Empfehlen würde sich hierbei eine Untersuchung mit einer größeren Teilnehmerzahl sowie – wenn möglich – eine doppelte Verblindung, wodurch weder das Studienpersonal noch die Teilnehmerinnen wissen, wer zur Fall- und wer zur Kontrollgruppe gehört.

*Prof. Dr. Benno Brinkhaus
Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie
und Gesundheitsökonomie,
Charité – Universitätsmedizin Berlin*

*Judith Rennkamp, M.Sc.
Kneipp-Bund e. V. Bundesverband für
Gesundheitsförderung und Prävention,
Unter Mitarbeit von Felicitas Groll,
Berliner Büro*

Literatur
Uebaba K., Xu F., Ogawa H., Tatsue T., Wang B., Hisajima T., Venkatraman S.: Psychoneuroimmunologic Effects of Ayurvedic Oil-Dripping Treatment. *The Journal of alternative and complementary medicine*, 14, 10, 2008, 1189-1198.