



Shirodhara – der ayurvedische Stirnölguss

Wellness oder Medizin?

Der Ölstringuss hat in den letzten 25 Jahren in die westliche Wellness-Branche Einzug gefunden. Er ist bekannt für seine tiefen-entspannende Wirkung. Im Ursprungsland Indien gehört Shirodhara gar zu den therapeutischen Maßnahmen, die Reinigungskuren (sodhana) begleiten oder bestimmte gesundheitlichen Störungen (samana) ausgleichen. An diesem doch unterschiedlichen Stellenwert werden die verschiedenen Wahrnehmungen bezüglich Ayurveda in der heutigen Zeit deutlich.

In einer aktuellen Umfrage des Ayurveda Journals wurden 2018 knapp 3000 Leserinnen und Leser befragt. Die letzte Frage lautete: „Ist der Ayurveda ein Medizin-System zur Heilung von Krankheiten oder ein ganzheitliches Lifestyle-System für gesunde Lebensführung, Prävention, Anti-Aging und Wellness?“ Zwei Drittel der Leser antworteten, der Ayurveda sei ein ganzheitliches Lifestyle-System und ein Drittel kreuzten an, er sei ein Medizin-System. Möglicherweise tragen bekannte Öl-Anwendungen wie Shirodhara zu dem Image des Ayurveda im Westen als Lifestyle-System.

In medizinisch-wissenschaftlichen Kreisen wurde Shirodhara als therapeutische Maßnahme in Indien und auch im Westen in den letzten Jahren erforscht. Es sind einige Studien zugänglich, die auf die Wirkungen von Shirodhara u. a. in Bezug auf Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Hyperaktivität ein-

gehen. Interessant ist die Vermutung, dass sich der Westen aus dem umfangreichen Wissen eines jahrtausendalten Medizin-Systems den Stirnölguss als eine Maßnahme rausgepickt hat, die zum Stress-Management des modernen Menschen besonders gut geeignet erscheint.

Shirodhara, eine Definition

Etymologisch stammt der Begriff „Shirodhara“ aus der Sanskrit-Sprache. Shira bedeutet „Kopf“ und Dhara „gleichmäßiger Fluss“. Shirodhara bezieht sich auf eine manualtherapeutische Anwendung des Ayurveda, bei der ein feiner Strahl aus mediziniertem Öl oder Wasser, Milch und Buttermilch auf die Stirn einer liegenden Person in kurzer Entfernung (4 Angula – 4 Daumenbreite, ca. 8 cm) gegossen wird [1]. Der Strahl wird in einem ruhigen Rhythmus über die Breite der Stirn an der Haarlinie oder in Höhe der Augenbrauen geführt. Als vorbereitende Maßnahme wird eine Ganzkörpermassage (abhyanga) ausgeführt. Danach soll der Proband ruhen.

Allgemein bekannt im Ayurveda ist, dass dieses Verfahren sehr entspannend wirkt und daraus folgend dafür geeignet ist, Stress-Symptome und Stress-bedingte Erkrankungen zu lindern, wie zum Beispiel Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität und Stimmungsschwankungen, Hyper-

aktivität, Bluthochdruck. Es wird in ayurvedischen Fachartikeln beschrieben, dass Shirodhara insbesondere auf manomaya kosha [2] (die geistig-emotionale Ebene) wirkt und das vata-dosha (das kinetische, biophysikalische Wirkungsprinzip) harmonisiert.

Ursprung und Quellen in klassischen Texten

In den drei großen klassischen Schriften (Caraka, Sushruta, Vagbhata) findet der Stirnölguss Erwähnung [3]. Den Begriff Shirodhara findet man im Astanga Hridaya Sutrasthan Chapter 22 unter „Orale, Ohren- und Kopf-Anwendungen. Wirkungen und Verfahren.“ In diesem Kapitel wird Shirodhara als eine von vier verschiedenen Kopf-Anwendungen (Shiro Abhyanga, Shiro Pariseka auch Shirodhara genannt, Shiro Pichu, Shiro Basti) beschrieben.

Das umfangreiche Wissen um Shirodhara stammt aus dem Dhara kalpa, eine Lehre aus Südindien, die Familien-Traditionen von Vaidyas (Ayurveda-Medizinern) im 14. und 15. Jahrhundert niedergeschrieben haben [3].

Zuordnung im ganzheitlichen, ayurvedischen Therapieplan

Shirodhara gehört zu den snehana-Prozeduren (Ölungen) und kann als purvakarma

(vorbereitende Prozedur) im Vorfeld zu den Hauptausleitungsverfahren während pancakarma (mehrwöchiger Reinigungskur) angewandt werden oder auch als Ausleitungsverfahren (pradhankarma) bei bestimmten Indikationen [5]. Die Hauptindikation ist die Reduzierung von vata-dosha (Hyperaktivität, Bluthochdruck, depressive Verstimmung, neurovegetative Dysregulation, Schlafstörungen, Kopfschmerzen). Kontraindikationen sind Schädelverletzung, Fieber und Intoxikation durch Alkohol oder Drogen.

Studienlage zur therapeutischen Wirkung von Shirodhara

Es sind einige Studien zu dem Thema Shirodhara verfügbar. Wie im Artikel „Therapeutic efficacy and mechanism of action of ayurvedic shirodhara: an evidence based review“ beschrieben [5], wurde u. a. zu folgenden Themen geforscht:

- ADHS (Attention deficit and hyperactivity disorder) bei Kindern mit 43 Probanden in drei Gruppen unterteilt (Gruppe A bekam eine ayurvedische Heilmittel-Rezeptur, Gruppe B bekam zusätzlich Shirodhara, Gruppe C bekam ein Placebo) über einen Zeitraum von 3 Monaten. Diese Studie hebt hervor, dass die Shirodhara-Gruppe die besten Ergebnisse in Bezug auf Reaktionszeit zeigt [6].
- Bluthochdruck mit 40 Patienten in 2 Gruppen unterteilt. Gruppe A mit der Einnahme von Pflanzenheilmitteln und Gruppe B mit Shirodhara. Die Shirodhara-Gruppe zeigte die besseren Ergebnisse in Bezug auf die Reduktion der diastolischen und systolischen Werte [8].

- Psychischen Beschwerden während der Menopause bei 43 Patientinnen in 3 Gruppen unterteilt. Gruppe A bekam eine Hormonersatztherapie, Gruppe B eine ayurvedische Heilmittel-Rezeptur und Gruppe C Shirodhara. Die Shirodhara-Gruppe zeigte die größte Verbesserung der Symptomatik [9].
- Schlafstörungen bei 30 Patienten in drei Gruppen unterteilt: Gruppe A bekam eine ayurvedische Heilmittel-Rezeptur, Gruppe B Shirodhara und Gruppe C ein Heilmittel plus Shirodhara zusätzlich. Alle Gruppen zeigte statistisch signifikante Verbesserungen des Schlafes und der Schlafqualität, am meisten Gruppe C [10].

Therapeutische Wirkungen

Anhand der Evaluierung mehrerer Studien vermuten Wissenschaftler, dass das Shirodhara-Verfahren sowohl eine angstlösende Wirkung hat als auch Trance-ähnliche, veränderte Bewusstseinszustände (ASC Altered States of Consciousness) hervorrufen kann [11].

Das Verfahren verbessert die periphere Durchblutung und wirkt dem Sympathikus entgegen [11], der für viele Stress-Symptome verantwortlich sein kann. Damit geht eine Aktivierung der NK-Zellen (natural killer cells) einher sowie eine Reduktion der Stresshormone im Blut (Plasma Noradrenaline) und Urin (Serotonine). Darüber hinaus sinken der Puls und der diastolische Blutdruck sowie der CO₂-Ausstoß. Die Alpha-Aktivität des EEG nimmt zu [1]. Zusammenfassend bleibt festzuhalten, dass das Shirodhara-Verfahren eine positive psychoneuroimmunologische Wirkung zu haben scheint [11].

Wellness oder Medizin?

Weil die praktische Umsetzung des Verfahrens im Westen mit einigen Hindernissen für eine größere Verbreitung verbunden ist, ist Shirodhara vordergründig als exklusive Massage-Anwendung bekannt. Nichtsdestotrotz gibt es Studien, die den therapeutischen Nutzen der Methode bei regelmäßiger Wiederholung und im Rahmen eines umfassenden ayurvedischen Therapieplanes beweisen.

Weil psychische Erkrankungen und neurovegetativen Störungen im Westen sehr verbreitet sind, könnte Shirodhara ein wertvolles therapeutisches Mittel u.a. bei Schlafstörungen, Bluthochdruck, Nervosität und Fatigue werden [14].

Das Dilemma der Anerkennung für Shirodhara im medizinischen Kontext spiegelt den derzeitigen Status des ayurvedischen Medizin-Systems in Europa/im Westen wider.

Wirkungsmechanismen

Der genaue Wirkungsmechanismus von Shirodhara wurde noch nicht endgültig nachgewiesen [5]. Es wird spekuliert, dass die Wirkung von Shirodhara u. a.

- auf den pharmakologischen Effekt der Substanzen, die über die Haut resorbiert werden, zurückzuführen ist [12] und
- auf den physikalischen Effekt des warmen Ölstrahls auf der Stirn, der über sensorische Rezeptoren des Trigemini Nervs das autonome Nervensystem beeinflusst und verschiedene Gehirnareale (u. a. das

limbische System) stimuliert [5] und

- über die Vibrationen [13], die der fallende Ölstrahl auf der Stirn hervorruft, sich auf den Liquor im Gehirn übertragen und einen harmonisierenden Effekt auf endokrine Drüsen haben [14].

Shirodhara-Verfahren heute

Im wissenschaftlichen Kontext werden heutzutage Shirodhara-Roboter für eine bessere Standardisierung der Studien-Bedingungen (Temperatur des Öls, Fluss-Geschwindigkeit, Bewegungsmuster des Strahls...) gerne verwandt [11]. Auch für den privaten Gebrauch und im Spa-Bereich findet man im Internet entsprechende Gerätschaften [3]. Shirodhara entwickelt sich dadurch zu einem mechanischen Verfahren, bei dem der heilsame Aspekt der Berührung (therapeutic touch) fehlt [3]. Da die Verwendung von medizinierten Ölen in Europa bei einem Bedarf von 2 Litern für eine einzige Anwendung ökonomisch wenig sinnvoll erscheint, werden in der Regel Basis-Öle wie Sesamöl oder Sonnenblumenöl genutzt. Als Substitution für die medizinischen Kräuter ist zum Beispiel die Zugabe von ätherischen Ölen (zum Beispiel Lavendel) bekannt [12].

Grenzen der Methode

In den meisten Studien werden die Therapieerfolge mit Shirodhara bei wiederholter Anwendung erzielt. Diese Therapiepläne sind in der Regel nur im stationären Bereich reproduzierbar. Darüber hinaus ist diese Anwendung relativ kostspielig aufgrund des Materialbedarfs (2 Liter Öl pro Anwendung) und des Zeitaufwands mit hierfür ausgebildeten Ayurveda-MedizinerInnen oder TherapeutInnen. Dies begrenzt die Anwendbarkeit dieser erfolgversprechenden Methode bei vielen neurovegetativen Erkrankungen und Stress-Symptomen.

Fazit und Ausblick

Wer die tiefenentspannende Wirkung von Shirodhara und dabei einen heilsamen veränderten Bewusstseinszustand erlebt hat und vielleicht sogar eine positive neurovegetative Wirkung in Bezug auf Stress-Symptome und Erkrankungen verzeichnen konnte, braucht keine Studienergebnisse, um sich von der Effektivität der Methode zu überzeugen.

Ohne Studienergebnisse allerdings kann die Methode im medizinischen Kontext kaum



Zur Vorbereitung des Stirnölgusses wird eine Ganzkörpermassage (abhyanga) ausgeführt.

an Anerkennung gewinnen und aus der Wellness-Nische herauskommen.

Es sind relativ wenige Studien (ca. 20 an der Zahl) über Shirodhara in den letzten 10 Jahren publiziert worden. Dies mag auf die Besonderheit der praktischen Umsetzung dieser Methode in Bezug auf Zeit, Kosten und Material zurückzuführen sein. Die statistische Signifikanz der Studien lässt sich aber dadurch aufgrund der relativ kleinen Studienpopulation relativieren.

Alle Studien bestätigen zwar die im Ayurveda als Erfahrungsheilkunde bekannten therapeutischen Wirkungen. Sie müssten für eine bessere Anerkennung des Verfahrens mit einer größeren Probanden-Anzahl wiederholt werden und mit Studien-Designs konzipiert werden, die dem Praxis-Alltag im Westen besser Rechnung tragen.

Géraldine Wallaschkowski
www.ayurwelten.de



Die Autorin:

Géraldine Wallaschkowski ist Heilpraktikerin, spezialisiert auf Ayurveda-Medizin PGDip. Seit 2003 arbeitet sie in

eigener Praxis in Friedberg in der Nähe von Frankfurt/Main. Sie bietet integrale Therapie-Ansätze an, mit Schwerpunkt auf Erkrankungen des Bewegungsapparates, Frauenheilkunde, psychosomatische Störungen, Magen-Darm-Beschwerden, Atemwegserkrankungen und Herzgesundheit.

Literatur:

1] Dhuri KD, Bodhe P V, Vaidya AB. Shirodhara: A psycho-physiological profile in healthy volunteers. *J Ayurveda Integr Med.* 2013;4(1):40–44.

doi:10.4103/0975-9476.109550

2] Soujanya TL, Sadanandam CH. T. L. Soujanya & Ch. Sadanandam: Shirodhara – The Stress Management Therapy Of Ayurveda. Bd 5.; 2017. http://www.iamj.in/current_issue/images/upload/895_899.pdf. Zugegriffen Mai 15, 2019.

3] Ashwini S, Jyoti P, Pradnya R, Ghadage M, Sagar T. *World Journal of Pharmaceutical research.* *World J Pharm Res.* 2014;3(2):1961–1967. doi:10.20959/wjpr20182–10737

4] Vagbhatta. *Ashtanga Hridayam.* 500:352. ayurveda.guru/books/astanga-hridaya-sutrasthan-handbook-pdf.pdf.

5] *Therapeutic Efficacy and Mechanism of Action of Ayurvedic.* 2017;11(1):131–139.

6] Singhal H, Neetu, Kumar A, Rai M. *Ayurvedic approach for improving reaction time of attention deficit hyperactivity disorder affect children.* *AYU (An Int Q J Res Ayurveda).* 2010;31(3):338. doi:10.4103/0974-8520.77169

7] Sriranjini SJ, Pal PK, Devidas K V, Ganpathy S. *Improvement of balance in progressive degenerative cerebellar ataxias after Ayurvedic therapy: a preliminary report.* *Neurol India.* 2009;57(2):166–171. doi:10.4103/0028-3886.51286

8] Bhatt N, Kundu C, Shukla V, Santwani M. *The role of psychic factors in pathogenesis of essential hypertension and its management by Shirodhara and Sarpagandha Vati.* *AYU (An Int Q J Res Ayurveda).* 2011;31(4):436. doi:10.4103/0974-8520.82035

9] Santwani K, Shukla VD, Santwani MA, Thaker G. *An assessment of Manasika Bhavas in menopausal syndrome and its management.* *Ayu.* 2010;31(3):311–318. doi:10.4103/0974-8520.77156

10] Pokharel S, Sharma A. *Evaluation of Insomrid tablet and Shirodhara in the management of Anidra (Insomnia).* *AYU (An Int Q J Res Ayurveda).* 2010;31(1):40. doi:10.4103/0974-8520.68209

11] Uebaba K, Xu F-H, Ogawa H, u. a. *Psychoneuro-immunologic effects of Ayurvedic oil-dripping treatment.* *J Altern Complement Med.* 2008;14(10):1189–1198. doi:10.1089/acm.2008.0273

12] Xu F, Uebaba K, Ogawa H, u. a. *Pharmacophysio-psychologic effect of Ayurvedic oil-dripping treatment using an essential oil from Lavendula angustifolia.* *J Altern Complement Med.* 2008;14(8):947–956. doi:10.1089/acm.2008.0240

13] Meenraj S, Chebolu LR, Venkatesh B. *Impact force measurement in Shirodhara.* *J Ayurveda Integr Med.* März 2019. doi:10.1016/J.JAIM.2018.12.006

14] Divya K, Tripathi JS, Tiwari SK. *Short communication an appraisal of the mechanism of action of shirodhara Abstract: Introduction: 2013: 114–117.*

Keywords: Ayurveda, Shirodhara, Stirnöl-guss, Tiefenentspannung, Stress