

## Yoga

Etwa drei Millionen Menschen in Deutschland üben sich in Yoga, 80 % der Yoga Übenden sind Frauen, es unterrichten insgesamt über 10 000 Yogalehrer. Damit ist Yoga bei uns zum Volkssport geworden!

Der altindische Begriff „Yoga“ meinte ganz ursprünglich das Anschirren von Zugtieren an einen Wagen: Bildlich ist hiermit die Vereinigung zwischen Tier und Wagen und die Möglichkeit der Lenkung des Gespanns gemeint. In einer der Grundschriften des Yoga, den Upanishaden heißt es: „Dieser menschliche Körper ist das Fahrzeug der Seele (des „Selbstes“ = atman), und die menschlichen Sinne sind zunächst wie wilde Tiere. Sie müssen gebündelt (vereinigt) und kontrolliert (gelenkt) werden, damit der Mensch mit seinem Fahrzeug zur „Selbst-Verwirklichung“ gelangen kann.“ Yoga ist traditionell eine der Schulen der klassisch indischen Philosophie und bezeichnet eine Lehre, bei der durch geistige und körperliche Übungen der Mensch vom Gebundensein an die Last des Körperlichen befreit werden soll. Dabei gab es viele verschiedene Schulen und Richtungen des Yoga, die ihren Schwerpunkt jeweils mehr auf körperliche oder geistige Übungen, aber auch auf ethische Lebensweisen legten.

Yoga wurde im Westen erstmals in größerem Umfang bekannt, als der indische Gelehrte und Yogi Swami Vivekananda 1893 in Chicago auf der Tagung des „Weltparlamentes der Religionen“ den Hinduismus

vertrat und in einer begeisternden Rede die indische Yoga-Tradition vorstellte. Er wurde zum Wegbereiter des Yoga im Westen. In den westlichen Industrienationen entwickelten sich in der Folge bis heute



eigene Yoga-Richtungen, die mit der westlichen Lebens- und Denkweise gut vereinbar sind.

Für die meisten Menschen in Mitteleuropa und den USA bedeutet Yoga heute Körperübungen, Atempraktiken und Entspannung. Insbesondere Hatha-Yoga, das ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übun-

gen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama), Entspannung (Shavasana) und Meditation anstrebt, ist bei uns weit verbreitet. Die Europäische Yoga Union (EYU) und der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) haben durch ihre Ausbildungsanforderungen hier mittlerweile Qualitätsstandards gesetzt und helfen bei der Suche nach gut ausgebildeten und seriösen Lehrern.

Weil Yoga im Westen immer populärer wurde, interessierten sich seit den 1920er Jahren immer wieder auch Wissenschaftler für Yoga und seine Wirkungen auf die Gesundheit. Heute, wo immer mehr Geld für teure Medikamente und Behandlungen ausgegeben wird und der Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung steigt, ist Yoga als einfache und kostengünstige Therapie zur Gesunderhaltung (Prävention) und zur begleitenden Behandlung bei Krankheiten auch aus gesundheitspolitischer Sicht hoch interessant geworden.

Viele wissenschaftliche Studien zeigen mittlerweile die gesundheitliche Bedeutung und Wirksamkeit von Yoga-Übungen. Die meisten der bislang durchgeführten wissenschaftlichen Studien zeigen positive Ergebnisse für die Behandlung von Krankheiten mit Yoga und bestätigen damit eine mehrere tausend Jahre alte Tradition.

## Hatha-Yoga

Hatha Yoga ist zur Behandlung von Krankheiten besonders gut geeignet. Es beinhaltet körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungsübungen (Shavasana) und Meditation. In manchen Schulen kommen auch indische Gesänge (Chanting) hinzu.

- **Körperliche Übungen (Asanas):** Die Übungen und Haltungsübungen stärken und tonisieren die Muskulatur und steigern die Beweglichkeit des Körpers. Dabei werden die Übungen meist langsam, sanft und bewusst durchge-

führt, es ist aber auch möglich, die Übungen in schnellerer Abfolge oder in längerer Haltung durchzuführen, z.B. beim Power-Yoga.

- **Atemübungen (Pranayama):** Die Übungen stärken das Atemsystem und sorgen für eine vermehrte Sauerstoffauf- und Kohlendioxidabgabe. Die bewusste Atmung führt zu einer Beruhigung des Geistes und zur Konzentration.
- **Entspannung (Shavasana):** Der Körper wird durch bewusstes Loslassen in eine Tiefenentspannung gebracht. Geist und Körper wer-

den still und können sich auf die Meditation vorbereiten.

- **Meditation:** Verschiedene Meditationstechniken werden angewendet, die die Achtsamkeit und Konzentration steigern und im Sinne der Yoga-Philosophie zum spirituellen Wachstum beitragen. Es können reine Achtsamkeit, aber auch z.B. Atemmeditation, Visualisierungen (Bildvorstellungen) oder Mantras (Vorstellen oder Singen von meditativen Tonmustern) eingesetzt werden.

## Bei welchen Erkrankungen hilft Yoga?

Die meisten wissenschaftlichen Untersuchungen wurden mit Hatha-Yoga durchgeführt. Bei folgenden Krankheiten ergeben sich aus wissenschaftlichen Studien Hinweise auf eine positive Wirkung:

- **Herz- Kreislauferkrankungen –** In mehreren hochwertigen Studien konnte gezeigt werden, dass regelmäßig durchgeführte Yogaübungen sich positiv auf den Verlauf einer koronaren Herzkrankheit (z.B. nach Herzinfarkt) auswirken. Dabei vermindert Yoga den Fortschritt der Arterienverkalkung, senkt die Blutfettwerte und hilft bei der Gewichtsreduktion. Kommt es zu Angina pectoris Anfällen, werden diese in Häufigkeit und Intensität vermindert, eine Bypass-Operation kann durch regelmäßige Yoga-Praxis vermieden oder herausgezögert werden. In Verbindung mit Ausdauertraining, vegetarischer Ernährung und Raucherentwöhnung wurde sogar eine Rückbildung der Arterienverkalkung beobachtet. Es liegen auch Hinweise zur Blutdrucksenkung durch Yoga vor, allerdings wer-

den diese bislang noch kontrovers diskutiert. Bei NATUR UND MEDIZIN können Sie hierzu das Info-Blatt „Yoga bei koronaren Herzkrankheiten – Zum Stand der klinischen Forschung“ bestellen (Download s. S.4).

- **Lungenkrankheiten –** Mehrere kleinere Studien legen nahe, dass Yoga und Yoga-Atemübungen (Pranayama) die Lungenfunktion bei Asthma-Patienten verbessern und die Anfallshäufigkeit vermindern (siehe KoKo Asthma). Auch über Verbesserungen der Lungenfunktion bei Chronisch obstruktiver Lungenkrankheit (COPD) und sogar bei Tuberkulose wird

berichtet. Zur abschließenden Beurteilung sind hier weitere Forschungen notwendig.

- **Muskeln, Bänder und Gelenke –** Mehrere klinische Studien belegen die Wirksamkeit von ausgewählten Yoga-Übungen zur Behandlung des Karpaltunnelsyndroms. Bei Osteoarthritis der Gelenke der Hand führten Yoga-Übungen zu einer Verminderung der Schmerzen, Spannung und verbesserten die Beweglichkeit. In einer Pilotstudie waren Yoga-Übungen wirksam in der Behandlung von Rückenschmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich und verbesserten depressive Verstimmungen.

## Wann sollte Yoga nicht durchgeführt werden?

Bei akuten und chronischen Krankheiten sollte Yoga vorsichtig und nur unter der Leitung erfahrener Yoga-Therapeuten durchgeführt werden, damit keine Verschlimmerung auftritt. Dies gilt insbesondere bei Schwangerschaft, im Anschluss

an chirurgische Operationen (Wunden/Narben), instabilem Bluthochdruck, akuten Asthmaanfällen, Glaukom, akuter Ischialgie, Bandscheibenvorfall oder akuten Gelenkverletzungen.

- Reizdarmsyndrom – In einer indischen Pilotstudie wurde eine Verbesserung der Beschwerden des Reizdarmsyndroms, insbesondere bei Durchfällen, gezeigt.
- Altersdiabetes – In indischen Pilot-Studien wurden Patienten mit Altersdiabetes erfolgreich mit ayurvedischen Heilpflanzen, ayurvedischer Diät, Yoga, und Meditation behandelt. Blutzuckerwerte und Glukosetoleranz verbesserten sich hierunter. Aufgrund qualitativer Mängel der Studien besteht weiterer Forschungsbedarf hierzu.
- Schlafstörungen – In mehreren Studien konnte die beruhigende und Schlaf fördernde Wirkung von Yoga gezeigt werden. Auch ältere Menschen, z.B. in der Seniorenresidenz, profitieren hiervon.
- Psychiatrische Erkrankungen – In Pilotstudien half Yoga gegen



depressive und ängstliche Verstimmungen und half Jungen mit ADHS-Syndrom (siehe auch KoKo ADHS).

- Nervenerkrankungen – Kleine Pilotstudien zeigten positive Effekte von Yoga bei Epilepsie und nach Schlaganfall mit Halbseitenlähmung. Aufgrund der kleinen Fallzahlen sind diese Studienergebnisse allerdings mit Vorsicht zu interpretieren, die Wirksamkeit ist bislang unklar.
- Krebserkrankungen – Yoga-Übungen sind Bestandteil von ganzheitlichen Gesundheitstrainingsprogrammen bei Krebspatienten. Hierbei trägt Yoga zur Stressverminderung, Verbesserung der Lebensqualität und Verbesserung der Schlafqualität bei, in den USA ist es bei Patienten sehr beliebt.
- Kinderwunsch – Yoga wird auch bei unerfülltem Kinderwunsch zur Unterstützung der Fruchtbarkeit angewendet. Bislang fehlen dazu leider systematische Untersuchungen (siehe KoKo Kinderwunsch).

## Wie finde ich einen Yogalehrer?

Einen guten Yogalehrer zu finden ist mindestens so schwierig, wie den passenden Arzt zu finden, insbesondere, wenn es um die gezielte Behandlung von Erkrankungen geht.

Der Berufsverband der Yogalehrenden hat hierzu einige Qualitätskriterien aufgestellt und auch eine Liste zertifizierter Yogalehrer herausgegeben (Internetadresse s. S.4).

Ein Yogalehrer sollte eine anerkannte Yoga-Ausbildung absolviert haben und von einem Berufsverband anerkannt sein: Die Bezeichnungen hierfür sind EYU (Europäische Yoga Union) oder BDY (Berufsverband der Yogalehrenden Deutschland). Eine Mitgliedschaft in den Verbänden wird nur mit dem Nachweis einer

seriösen Ausbildung erteilt. Neben einer Prüfung der persönlichen und fachlichen Voraussetzungen des Unterrichtenden sollte der angebotene Yoga-Unterricht auch einer kritischen Begutachtung unterzogen werden. Der Yoga-Unterricht und Yoga-Lehrer sollte einem freiheitlichen und

demokratischen Anspruch genügen. Die (theoretischen) Unterrichtsinhalte sollten der östlichen Herkunft des Yoga und der westlichen Verankerung unserer Kultur gleichermaßen Genüge tun. Der Berufsverband hilft Ihnen bei der Suche nach einem geeigneten Yogalehrer gerne weiter.

## Kosten

Eine Yogastunde ist unterschiedlich teuer, in Abhängigkeit davon, ob man an einer Gruppe teilnimmt oder Einzelunterricht erhält, ob man eine Yogaschule aufsucht oder z.B. an einem Kurs der Volkshochschule teilnimmt. Grundsätzlich lohnt es sich, bei seiner Kranken-

kasse nach einer Bezuschussung zu fragen. Dieses ist grundsätzlich möglich, da die Krankenkassen gesundheitsförderndes Verhalten der Versicherten honorieren. Gegebenenfalls lohnt es sich auch, Angebote der konkurrierenden Kassen als Verhandlungsbasis einzuholen.

## Der achtgliedrige Pfad

Bis heute werden die antiken Yoga-Sutras des Gelehrten Patanjalis als Essenz des „klassischen Yoga“ angesehen. Der so genannten achtgliedrige Yoga-Pfad (astanga-yoga) dient als gemeinsame Basis aller Yoga-Richtungen.

Darunter fallen:

- Yama = Allgemeine Regeln
- Niyama = Besondere Regeln
- Asana = Sitz-Haltung/Körper-Haltung
- Pranayama = Atem-Lenkung/ Atem-Achtsamkeit
- Pratyahara = Zurückziehen der Sinne
- Dharana = Konzentration
- Dhyana = Meditation, Versenkung
- Samadhi = Eins-Sein

## Yoga-Wege

Die klassischen Yoga-Wege werden unterschieden in:

- Karma-Yoga = Yoga des (selbstlosen) Tuns
- Jnana-Yoga = Yoga der (spirituellen) Erkenntnis
- Bhakti-Yoga = Yoga der (selbstlosen) Liebe
- Raja-Yoga = „königlicher“ Yoga, der Yoga der Beherrschung
- Hatha-Yoga = Yoga der Kraft/des Impulses

### Buchempfehlung

**Fraser, Tara:**

*Yoga für Einsteiger. Das all-in-one Übungsprogramm für Zuhause.*  
Knaur Verlag, 19.90 €

In dem Buch wird ein einfaches und pragmatisches Hatha-Yoga-Übungsprogramm zum Lernen für Zuhause vorgestellt. Das Buch ist wie ein Atlas aufgebaut mit großer Schrift und guten Fotos, die Übungen sind sehr verständlich beschrieben. Es werden zum größten Teil einfache Übungen beschrieben, die vom Ungeübten leicht erlernt werden können. Eine körperliche Grundbeweglichkeit sollte allerdings vorhanden sein. Menschen mit chronischen Erkrankungen sollten sich besser zum Einstieg einen qualifizierten Yoga-Lehrer suchen.

### Adressen

BDY - Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V.  
Jüdenstr. 37 · D- 37073 Göttingen  
Fon +49(0)5 51-4 88 38 08 · Fax +49(0)5 51-4 88 38 60  
e-Mail: [info@yoga.de](mailto:info@yoga.de) · Web: [www.yoga.de](http://www.yoga.de)  
(Links zu anerkannten Vereinen, Yogalehrersuche online)

### Links

- [www.yoga.de](http://www.yoga.de)
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Yoga>
- <http://www.yoga-vidya.de/Asanas-ihv.html> (Online Yoga-Atlas)
- [http://www.byz.de/pdf/VIVEKA\\_Yoga\\_und\\_Fitness.pdf](http://www.byz.de/pdf/VIVEKA_Yoga_und_Fitness.pdf)
- [http://www.byz.de/pdf/VIVEKA\\_Krankheit\\_und\\_Yoga.pdf](http://www.byz.de/pdf/VIVEKA_Krankheit_und_Yoga.pdf)
- <http://www.naturundmedizin.de/aktuell/yoga.pdf>

### Werden Sie Mitglied bei NATUR UND MEDIZIN

Informieren Sie sich im Internet unter:  
<http://www.naturundmedizin.de>  
über die vielen Vorteile einer Mitgliedschaft:

- Zeitschrift „NATUR UND MEDIZIN“
- Ratgeber zur Gesundheit
- Patientenratgeber
- Arzt-Suchdienst
- Klinik-Suchdienst
- Patientennetzwerk
- Hilfe zur Selbsthilfe

Schreiben Sie uns. Rufen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie!

NATUR UND MEDIZIN e.V.  
Am Deimelsberg 36  
45276 Essen  
Tel.: 0201 56 305-70  
Fax: 0201 56 305-60

# KoKo

### Das nächste Thema:

- Einnässen bei Kindern

### Impressum

Herausgeber: NATUR UND MEDIZIN e.V.  
Geschäftsstelle: Am Deimelsberg 36,  
45276 Essen, Tel.: 0201 56 305-70  
Konzeption: Dr. Henning Albrecht  
Redaktion: Dr. med. Michael Teut  
Med. Betreuung: Dr. med. Michael Elies  
Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen  
Illustration: Dörte Poszig  
Verantwortlich: Dr. Dorothee Schimpf,  
Geschäftsführerin NATUR UND MEDIZIN e.V.