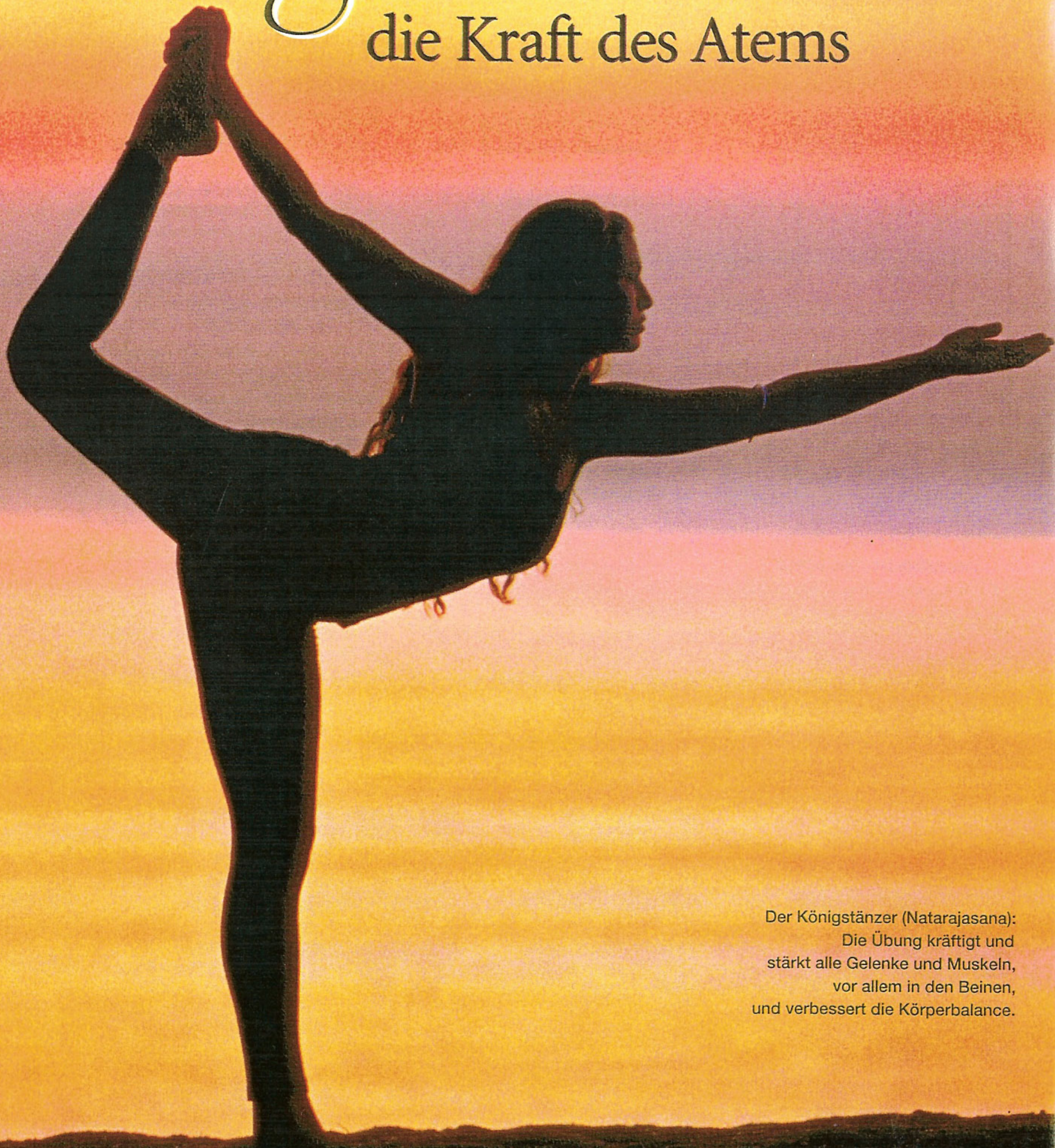


# Yoga — die Kraft des Atems



Der Königstänzer (Natarajasana):  
Die Übung kräftigt und  
stärkt alle Gelenke und Muskeln,  
vor allem in den Beinen,  
und verbessert die Körperbalance.

Die fernöstliche Meditationstechnik hilft nicht nur gegen Stress. Sie verbessert auch die Blutwerte und den Hormonspiegel, aktiviert das Immunsystem und lindert chronische Schmerzen.

**M**adonna tut es, Richard Gere und Wolfgang Joop tun es auch – sie alle schwören auf Yoga. Kaum ein Managerseminar, Kongress oder Volkshochschulprogramm ohne Yogaübungen. Egal, ob auf Dachterrassen exquisiter Hotels, in gestylten Wellnessstempeln oder modernen Fitnessstudios – immer mehr Menschen, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen, machen Yoga.

Drei bis vier Millionen Deutsche trainieren derzeit bei rund 10000 ausgebildeten Yogalehrern, schätzt deren Berufsverband BDY. Der Boom treibt exotische Früchte: Neben dem klassischen Yoga werden auch Ashtanga-, Kundalini-, Bikram-, Marma-, Iyengar-, Workout-, Flexi- oder Poweryoga angeboten. Und ständig kommen neue Formen hinzu (siehe S. 60). Aber ist das alles wirklich gut für die Gesundheit?

Zumindest legen das viele Studien nahe. So können Asanas, also Yogaübungen, zum Beispiel die Wirkung von Antibiotika enorm unterstützen. Vor allem bei den heutigen Volkskrankheiten wie Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rücken- und Wirbelsäulenschmerzen, aber auch bei seelischen Problemen hilft die östliche Weisheitslehre. Denn Yoga wirkt wie eine Verjüngungskur von innen. Der ganze Körper wird gestrafft und mit Sauerstoff versorgt. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Yoga das vegetative Nervensystem, den so genannten Parasympathikus, anregt und harmonisiert. Bei Menschen, die unter Stress leiden, versetzt der Sympathikus den Körper nämlich in einen Ausnahmezustand: Blutdruck und Herzfrequenz steigen, um den Körper mit genug Sauerstoff und Energie zu versorgen. Wer aber regelmäßig sanfte Atem- und

Körperübungen macht, verbessert seine Blutwerte und den Hormonspiegel, entspannt seine Muskeln, schmiert die Gelenke und aktiviert das Immunsystem.

Der Großteil der Studien, die die positive Wirkung von Yoga belegen, stammt aus Indien, wo an vielen Kliniken Schulmediziner und Yogis bei der Behandlung Kranker zusammenarbeiten – teilweise mit spektakulären Erfolgen: So wurden in Bangalore Tuberkulosepatienten Antibiotika und Atemübungen verordnet. 80 Prozent von ihnen wurden geheilt. Bei den Patienten, die ausschließlich Antibiotika erhielten, waren es nur 20 Prozent.



## *Yogaübungen stärken die Konzentration und die Ausdauer*

Auch in der westlichen Welt gibt es inzwischen zahlreiche wissenschaftliche Beweise für die positive Wirkung von Yoga: Regelmäßige Yogaübungen helfen Patienten mit chronischen Schmerzen, insbesondere am Rücken, berichteten unter anderem die FU Berlin und das Center of Health Studies im US-amerikanischen Seattle. Die Forscher fanden heraus: Der Nutzen eines zwölfwöchigen Trainings hält auch, wenn keine Übungen mehr gemacht werden, mehrere Wochen

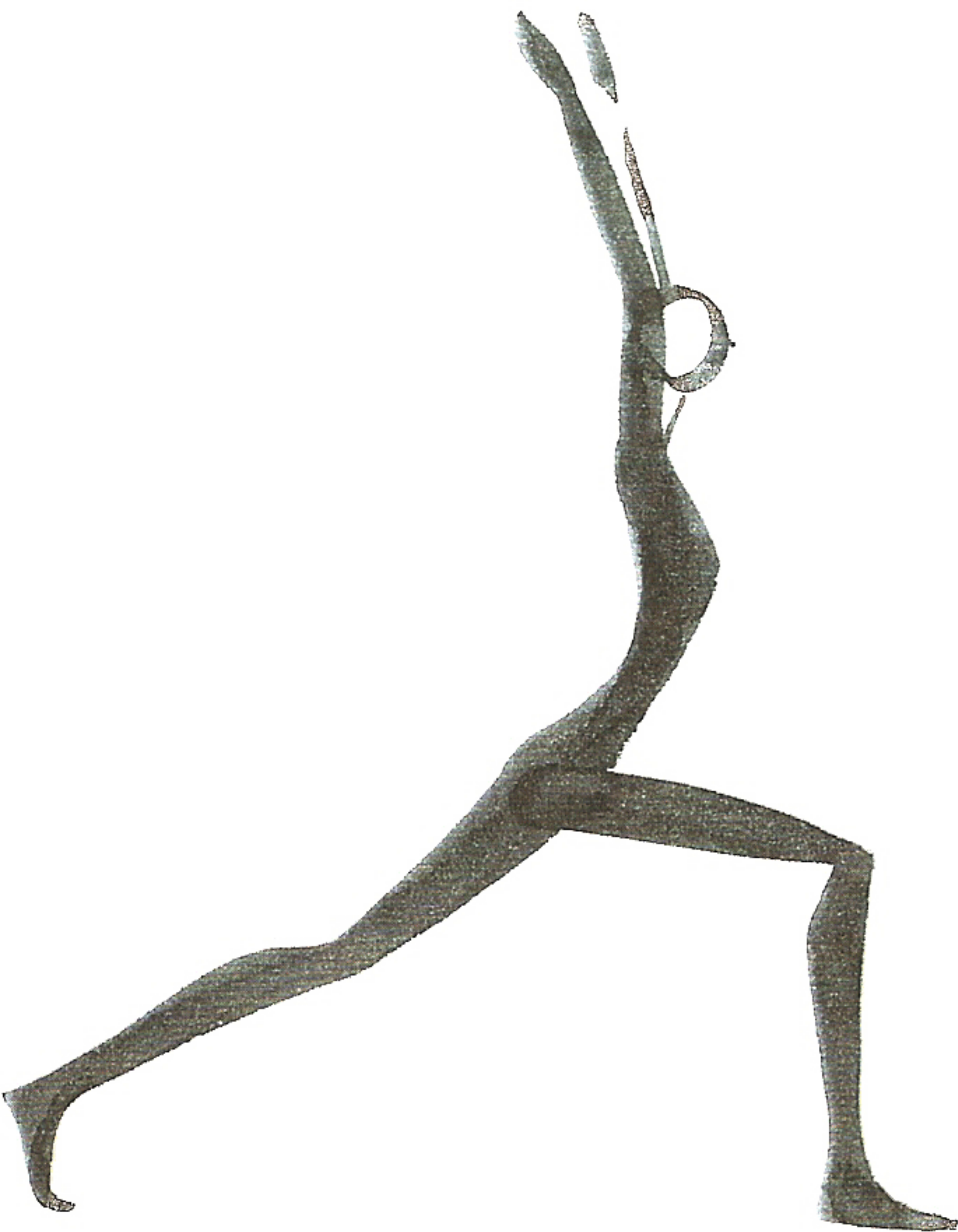
an. Vor allem aber häufen sich die Belege dafür, dass Yoga den Blutkreislauf verbessert (siehe S. 58).

Außerdem scheinen regelmäßige Übungen bei schweren Krankheiten das Wohlbefinden der Patienten deutlich zu steigern. Das zeigen die aktuellen Ergebnisse einer vom Nationalen Krebsinstitut der USA in Auftrag gegebenen Studie zu Brustkrebs: Patientinnen, die zweimal wöchentlich begleitend zur Strahlentherapie einige einfache Yoga-Atem- und -Entspannungsübungen machten, hatten eine deutlich bessere Lebensqualität als Patientinnen ohne diese Übungen. Körperfunktionen und Gesundheitszustand verbesserten sich, gleichzeitig ließen Schlafstörungen und Erschöpfung nach.

Einer, der sich seit vielen Jahren mit der Wirkung von Yoga beschäftigt, ist der Gesundheitspädagoge Rocque Lobo. Er wurde im indischen Pune geboren und leitet heute an der Volkshochschule München die Forschungsstelle für Yoga und Ayurveda. Lobo versetzt allerdings der wissenschaftlichen Euphorie einen kleinen Dämpfer. Zwar betont auch er, dass Yoga die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer stärke und ausgleichend auf innere Abläufe wirke – von der Atmung über den Kreislauf bis hin zur Verdauung und dem Schlaf-Wach-Rhythmus. Er bezweifelt aber die vorherrschende wissenschaftliche Meinung, dass sich Yoga generell, also in allen Lebenssituationen und Kulturkreisen, positiv auf den Blutkreislauf auswirkt.

„Yoga ist für eine mußeintensive Gesellschaft entwickelt worden und lässt sich nicht ohne weiteres →





auf die moderne, gestresste Industriegesellschaft übertragen.“ Lobos These: Hierzulande müsse man erst entschleunigen, damit sich die positive Wirkung von Yoga entfalten könne. Der Professor für Gesundheitspädagogik stützt sich dabei auf seine Studie, bei der er die Wirkung von Yoga auf Taxi- und LKW-Fahrer untersucht hat. Auch er selbst hatte sich sechs Monate lang täglich zwei-

einhalb Stunden ans Steuer gesetzt und anschließend Yoga praktiziert. Der erfahrene Yogi musste feststellen, „dass ich trotz meiner Übungen die Kontrolle über die Selbstregulation des Körpers verloren habe“.

Vor dem Experiment betrug sein Blutdruck 120 zu 80. Währenddessen kletterte er auf 140 zu 100 – trotz intensivsten Yogas. Seine Erklärung: Bei erhöhtem Stress wie beim Autofahren oder am PC ist das Nervensystem aufgepeitscht. Betreibt man in diesem Zustand Yoga, werden die Übungen in demselben Muster als zusätzliche neue Information interpretiert und keineswegs als Entspannung. Deshalb kritisiert er auch die aktuellen Yogatrends wie das schweißtreibende Poweryoga. „Man peitscht sich noch mehr auf, um etwas zu erreichen, und überschreitet ständig die eigenen Grenzen. Das hat nichts mehr mit der ursprünglichen Idee zu tun“, sagt Lobo. Denn das wichtigste Ziel von Yoga sei Selbsterkenntnis.

Yoga ist nämlich mehr als Übungen, um die Fitness zu steigern. Es ist eine der ältesten Wissenschaften,

die sich mit dem Menschen in seiner Ganzheit beschäftigt, eine Konzentrationstechnik, die ihm bei der Selbsterfahrung hilft. Schon im dritten Jahrhundert vor Christus definierte der indische Weise Patanjali in seinen Yoga-Sutras auf Sanskrit einen achtstufigen Weg, der wie eine Himmelstreppe zur Erleuchtung führen sollte: Über Yama (ethische Lebenseinstellung), Niyama (Selbstentfaltung, Disziplin), Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemregulation), Pratyahara (Sinnesrückzug), Dharana (Konzentration) und Dhyana (Meditation) gelangt der Yogapraktizierende schließlich zu Samadhi (Einssein, Verschmelzen).

Aus seinem Konzept hat sich Jahrhunderte später das Hatha-Yoga entwickelt, auf dem der Großteil der heutigen Yogaarten beruht. Eine moderne Variante, auf die auch der Münchner Sportmediziner Hans Müller-Wohlfahrt schwört, ist das Yoga nach B.K.S. Iyengar. Dabei geht es vor allem darum, auf die korrekte Ausrichtung des Körpers zu achten. „Yoga ist die Methode, durch die der unruhige Geist be-

## Yoga gegen Herzinfarkt und chronische Schmerzen

Mittlerweile ist wissenschaftlich belegt, dass die fernöstliche Methode Kranken wirklich hilft.

An der FU Berlin hat die Verhaltensforscherin Martina Bley eine mehrjährige Studie mit 250 Patienten gemacht, die unter chronischen Kopf- und Rückenschmerzen sowie Bluthochdruck und Schlafstörungen litten. Ein Teil praktizierte regelmäßig Yoga, der andere nicht. Bereits nach einem Monat Training hatten die Mitglieder der Yogagruppe deutlich weniger Beschwerden als die der Kontrollgruppe. 2003 zeigte eine von dem Psychologen Ulrich Ott vom Psychologischen Institut der Universität Gießen betreute Untersuchung, dass ein zehnwöchiger Yogakurs bei Studenten das Herz-Kreislauf-System verbessert hat. Die Ursache dafür, so Ott, habe nicht nur an der körperlichen Ertüchtigung gelegen, denn bei Aerobic habe sich dieser Effekt nicht eingestellt. Die Fachzeitschrift „Lancet“ veröffentlichte 1998 Studien, die belegten, dass die Atemübungen des Hatha-Yoga Patienten mit koronarer Herzkrankheit oder Herzschwäche helfen

konnten. Ihr Körper wurde besser mit Sauerstoff versorgt, sie litten weniger unter Atemnot und waren stärker belastbar. Auch der britische Professor Edzard Ernst vom Lehrstuhl für Komplementärmedizin der Universität Exeter kam 2005 zu dem Schluss, Yoga verringere das Risiko für koronare Herzleiden. Eine Untersuchung des Institute for Natural Medicine in Iowa und des Cedars-Sinai Medical Center in Los Angeles belegte zudem, dass Entspannungstechniken chronischen Stress abbauen und sich dadurch positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken können. Herzranke, die zweimal täglich 20 Minuten meditierten, hatten demnach einen deutlich geringeren Blutdruck sowie bessere Insulin- und Herzfrequenzwerte. Zahlreiche Studien scheinen inzwischen diese positive Wirkung von Meditation zu belegen – manche gehen sogar so weit zu sagen, dass sich das Krebsrisiko mit ihrer Hilfe deutlich verringern lässt.