

# BIEGEN SIE SICH GESUND!

**Gelenkigkeit üben lohnt sich. Es erstaunt, welche Beschwerden Yoga lindern kann. Trotzdem sind die Körper- und Atemübungen kein Allheilmittel. Wir sagen, wogegen sie helfen und wogegen nicht.**

— Text **Anke Fossgreen**

**W**as ursprünglich als eine Form der Askese und inneren Einkehr gedacht war, gilt heute in der westlichen Welt überwiegend der Körperoptimierung, also dem Ziel, gesund zu bleiben – oder zu werden. Tatsächlich kann Yoga Beschwerden lindern und wohl auch Krankheiten vorbeugen. «Ich hatte Rückenschmerzen und versuchte, sie mit Physiotherapie zu lindern. Das half aber nicht. Dann probierte ich eineinhalb Stunden lang Yoga, und danach waren die Schmerzen weg.» So beschreibt Andreas Michalsen seinen «Erweckungsmoment» vor fast 20 Jahren. Sein Einzelfall habe ihn neugierig gemacht, ob Yoga generell das Potenzial habe, Rückenschmerzen und andere Beschwerden zu lindern, sagt Michalsen, der heute Chefarzt für Naturheilkunde am Immanuel-Krankenhaus Berlin und Professor an der Charité Berlin ist.

Yoga war zu der Zeit noch nicht gut untersucht. Das hat sich geändert. Holger Cramer hat ebenfalls zahlreiche Studien zu Yoga durchgeführt. Der Professor an der Universität Tübingen und wissenschaftliche Leiter des Centrum für Integrative Medizin und Gesundheit am Stuttgarter Bosch Health Campus ordnet zu-



**ANDREAS MICHALSEN** ist Professor für Naturheilkunde an der Charité in Berlin.



**HOLGER CRAMER** erforscht komplementärmedizinische Verfahren an der Uni Tübingen.

nächst ein: «Zwar gibt es zahlreiche verschiedene Arten von Yoga, aber die meisten nutzen ähnliche Elemente, vor allem Körper-, Atem- und Meditationsübungen.»

Bei welchen Beschwerden Yoga helfen kann und wann Vorsicht geboten ist:

## Gut belegte Wirkung

Der Nutzen von Yoga ist bei Personen mit Rückenschmerzen besonders gut erforscht. «Da gibt es hervorragend durchgeführte Studien mit insgesamt mehreren tausend Teilnehmenden, die unter chronischen Rückenschmerzen leiden», sagt Cramer. Demnach kann Yoga genauso gut wirken wie andere körperliche Aktivitäten. Selbst im Vergleich mit der Physiotherapiebehandlung war Yoga ebenbürtig. Zu dem Schluss waren vor Jahren schon US-Forscher gekommen. Demnach halfen 15 Physiotherapiebehandlungen genauso gut wie ein 12-wöchiger Yoga-Kurs. Die positiven Effekte waren

**«Physiotherapie half mir nicht gegen Rückenschmerzen. Eineinhalb Stunden Yoga schon.»**

*Andreas Michalsen,  
Chefarzt für  
Naturheilkunde*

bei beiden Gruppen auch nach einem Jahr noch gleich gut. Allerdings kommt eine Übersichtsstudie vom letzten Jahr zu einem nicht so eindeutigen Schluss. Dafür hat das Cochrane-Netzwerk 21 Studien mit mehr als 2200 Personen mit chronischen Kreuzschmerzen ausgewertet. Dabei liess sich nach drei Monaten «nur ein geringer oder gar kein Unterschied zwischen Yoga und anderen rückenbezogenen Übungen feststellen», was die Rückenfunktion betrifft.

Dennoch würde Cramer auf Grundlage der vorhandenen Studien Menschen, die unter Rückenschmerzen leiden, Yoga empfehlen. Wichtig sei, dass Anfänger zur Vermeidung von Verletzungen Yoga-Übungen nicht einfach mithilfe von Internetvideos oder Büchern ausprobieren, sondern sie zunächst bei einer ausgebildeten Yoga-Therapeutin oder einem Yoga-Therapeuten erlernen.

Ein anderes gut belegtes Beispiel ist die Krebstherapie, bei der Yoga den Betroffenen helfen kann. «Da geht es aber nicht darum, den Tumor mit Yoga zu behandeln», stellt Cramer klar, sondern darum, Symptome der Krebserkrankung oder Nebenwirkungen der Krebstherapie zu lindern. Es gibt eine sehr gute Studienlage, wonach Yoga bei Krebskranken De-

→

Gut gewickelt:  
Neben den  
Übungen ist  
beim Yoga die  
Wahrnehmung  
des Körpers  
wichtig.



pressivität und Ängstlichkeit verringern sowie Schlafstörungen lindern kann. Sehr deutlich ist zudem der Nutzen von Yoga bei einer Fatigue. Das ist eine bleierne Erschöpfung, die bei von Krebs Betroffenen durch die Erkrankung oder nach einer Chemo- oder Strahlentherapie auftreten und mehrere Jahre anhalten kann.

«Bei einem Vergleich mehrerer Massnahmen schnitt Yoga als das beste nicht medikamentöse Verfahren ab, etwa gegenüber Krafttraining oder Aerobic», sagt Cramer.

### **Mögliche Wirkung**

Auf dem Gebiet der psychischen Erkrankungen ist die Datenlage noch nicht so fundiert. Es zeige sich aber, dass Yoga beispielsweise bei depressiven Verstimmungen oder Ängstlichkeit im Alltag gut wirken könne, sagt Cramer. Dabei schnitt Yoga sogar besser ab als andere körperliche Aktivitäten oder Entspannungstechniken. «Wichtig ist, dass Yoga als Ergänzung zu Behandlungen wie etwa Medikamenten oder Psychotherapie eingesetzt wird», sagt Cramer. Yoga kann auch ein Therapiebaustein bei einer klinischen Depression oder Angststörung sein, darauf weisen erste Untersuchungen hin. Eine US-Studie über generalisierte Angststörung hat gezeigt, dass die Wirk-



**Einatmen: Atemtechniken aus der Yoga-Lehre können eine ausgleichende Wirkung auf das biologische Stresssystem haben.**



samkeit von Yoga auf der Skala zwischen reiner Aufklärung und kognitiver Verhaltenstherapie im Mittelfeld liegt.

### **Unklare Wirkung**

Bei anderen psychischen Erkrankungen wie beispielsweise Schizophrenie, posttrau-

matischer Belastungsstörung, Demenz, ADHS oder Suchtproblemen ist noch nicht abschliessend geklärt, ob Yoga als zusätzliches Angebot zur herkömmlichen Behandlung hilft. Aufgrund erster positiver Studienergebnisse sei aber ein individueller Therapieversuch durchaus möglich, sagt

ANZEIGE



# ENTSPANNUNG FÜR MUSKELN, SO HEISS WIE KEINER!



GRATIS  
MUSTER  
in Ihrer Drogerie oder Apotheke!

## FÜR MUSKELN & GELENKE

- intensive und langanhaltende Wärme
- ideal zur Entspannung und Lockerung von Muskeln und Gelenken
- stärkt den Körper-Energie-Fluss bei Muskelverspannungen und Steifheit

Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht am Rigi, [www.chienergy.ch](http://www.chienergy.ch)



**Ausatmen: Anfänger sollten Yoga-Übungen nicht mit Hilfe von Videos ausprobieren, sondern vom Profi lernen.**

Cramer. Andreas Michalsen hat in Berlin beispielsweise mit Burn-out-Betroffenen und Personen, die kurz vor dem Ausbrennen waren, gute Erfahrungen mit einer Yoga-Therapie gemacht. Bei Schlafstörungen existieren bis jetzt noch zu wenig gut gemachte Studien. «Es gibt aber Hinweise, dass Betroffene aufgrund der Stressreduktion von Yoga profitieren könnten», sagt Cramer. Hier sei insbesondere für die Yoga-Atemtechniken eine ausgleichende Wirkung auf das biologische Stresssystem aufgezeigt worden. Es gibt zudem Anzeichen, dass vor allem Atemübungen aus dem Yoga auch Asthmatikern helfen könnten, indem sie die Symptomatik und die Lungenfunktion verbessern. «Internationale Übersichtsarbeiten zur Nutzung von Atemübungen für Asthmatiker basieren überwiegend auf Yoga-Studien», sagt Cramer.

### **Mögliche indirekte Wirkung**

Die Frage, ob Yoga auch vorbeugend helfen kann, um gesund zu bleiben, ist nicht

**«Es gibt Hinweise, dass auch Personen mit Schlafstörungen von Yoga profitieren können.»**

Holger Cramer,  
Psychologe

untersucht worden. Dazu bräuchte es grosse epidemiologische Studien. Jedoch gibt es Hinweise darauf, dass Yoga helfen könnte, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden und Stress zu reduzieren. Es gibt Untersuchungen, die sich mit entsprechenden Risikofaktoren beschäftigen. So können Yoga Praktizierende die Blutfettwerte reduzieren sowie den Blutdruck, den Blutzucker und sowohl die Insulinwerte als auch die Herzrate senken. «Regelmässiges Yoga kann ein breites Feld von Risikofaktoren positiv beeinflussen», fasst der Psychologe zusammen. Zudem könne man durch Yoga üben, besser mit Stress umzugehen. «Yoga Praktizierende können eine Normalisierung des autonomen Nervensystems erreichen, indem sie lernen, von einer chronischen Stressreaktion auf einen entspannten Zustand umzuschalten», sagt Cramer. So könne man subjektiv empfundenen Stress und die körperlichen Reaktionen darauf verringern.

## HEILUNG SEKUNDÄR

**DIE AUS INDIEN** stammende philosophische Lehre Yoga war eine Technik für Asketen. «Das Ziel im ursprünglichen Yoga ist, sich durch Bewusstseinskontrolle von negativen Einflüssen auf körperlicher, mentaler und psychologischer Ebene zu befreien», sagt Angelika Malinar vom Asien-Orient-Institut der Universität Zürich. Eine der Voraussetzungen dafür war aber, körperlich fit zu sein. «Alte indische Texte beschreiben, dass ein gesunder, funktionstüchtiger Körper die Ausgangsbasis dafür ist, um den Körper zu überwinden», sagt die Indologin.

**DIE ERSTEN TEXTE**, in denen Yoga erwähnt wird, stammen von 300 bis 200 vor Christus. Die als wichtiger Ursprungstext geltende Schrift «Yogasutra» ist zwischen 200 und 400 nach Christus entstanden und diente dazu, Yoga als Technik des Körpers und der Kontrolle von Gedanken zu etablieren. «Zu der Zeit kamen auch andere asketische Religionen auf, der Buddhismus und Frühformen des Hinduismus», sagt Malinar.

**ANDERS ALS HEUTE**, wo überwiegend Frauen westliches Yoga praktizieren, waren es früher Männer, die zu Yogis wurden. «Frauen war es damals meist nicht möglich, aus der Gesellschaft ausbrechen, um in Askese zu leben», sagt Malinar. «Asketen praktizierten allein in einer Himalaja-Höhle oder gemeinsam in Klöstern.»

**YOGA ALS FORM** der Gymnastik und persönlichen Wellness sei aber ein Phänomen der Moderne, sagt Malinar. An diesem neuen Verständnis von Yoga waren auch Inder beteiligt, die nach Europa reisten und Yoga in der westlichen Welt bekannt machten.

**INZWISCHEN** ist diese Yoga-Welle zurück nach Indien geschwappt. «Heute propagieren Inder sehr aktiv die moderne Interpretation des Yoga als umfassende Heilmethode», sagt Malinar. «Die indische Regierung hat ein eigenes Ministerium eingerichtet für Yoga und andere Alternativmedizin, um diese Version des Yoga in Indien und in der Welt zu verbreiten.»

## FACHPERSONAL SPEZIELL AUSGEBILDET

**Nebenwirkungen**

Wie bei anderen Sportarten auch kann man sich beim Yoga verletzen. Das passiert bei einer von fünf Personen, wie Holger Cramer mit seinem Team herausgefunden hat. Dabei ist in der Regel der Bewegungsapparat betroffen. Vor allem Übungen wie Hand-, Schulter- und Kopfstand, die ohne Anleitung ausprobiert werden, können zu Verletzungen führen. «In über drei Vierteln aller Fälle wurden die Betroffenen wieder vollständig gesund», sagt Cramer. Bei einer von zehn Personen sei es über die Jahre zu weiteren Beschwerden aufgrund des Yoga-Trainings gekommen. «Auch hier hat sich mehr als jeder Zweite jedoch vollständig erholt», sagt Cramer. Gemessen an der Anzahl Verletzungen pro 1000 Übungsstunden, scheint Yoga im Vergleich zu anderen körperlichen Aktivitäten genauso sicher zu sein – wenn nicht sicherer. «Wichtig ist zudem, dass Wett-

Die Yoga-Verbände haben die Ausbildung für Yoga-Therapeuten deutlich ausgebaut. «Für Kurse mit gesunden Leuten, die Yoga für die Fitness machen, reicht eine Grundausbildung», sagt Experte Andreas Michalsen. Für die Therapie brauche es aber eine Zusatzausbildung.

In der Schweiz gibt es seit 2015 den Beruf der Komplementärtherapeutin mit eidgenössischem Diplom, die mit Yoga-Therapie arbeitet. Die Ausbildung an einer akkreditierten

Schule dauert viereinhalb Jahre. «Wir bieten individuell angepasstes Yoga als zusätzliche Behandlung für Personen an, die von der Schulmedizin abgeklärt wurden», sagt Susan Kieser, Co-Präsidentin des Berufsverbandes Yoga Komplementär Therapie Schweiz (ktyoga.ch). Einige Zusatzkrankenversicherungen übernehmen die Behandlungen.

Ziel der Yoga-Therapie sei etwa, die Selbstwahrnehmung der Betroffenen zu stärken. «Wir schlagen zu-

nächst 5 Übungen vor, welche die Klienten mindestens 4-mal die Woche machen sollen», sagt Kieser. Nach 2 bis 3 Wochen überprüfen die Therapeutinnen und Betroffenen, ob die Übungen nützen, und entwickeln die individuelle Praxis weiter. «Personen, die sich von Yoga eine Wunderheilung versprechen, klären wir über Möglichkeiten und Grenzen auf. Ohne dass sie zuvor bei Schulmedizinern gewesen sind, behandeln wir sie aber nicht.»

bewerb oder Leistung keine Bestandteile von Yoga sind», sagt Cramer. «Für mich gehört Yoga ins Portfolio. Wenn man sich nicht so gut fühlt, können 20 Minuten Yoga helfen», sagt Michalsen. «Wer es ein-

mal gelernt hat, kann es immer wieder zu Hause machen, zwei Quadratmeter für die Yogamatte reichen.» ■

Dieser Artikel ist auch in den Tamedia-Zeitungen erschienen.

ANZEIGE

# Für meine Wechseljahre

**Menosan® Salvia**  
lindert übermässiges Schwitzen  
und aufsteigende Wärme-  
gefühle. Aus frischen  
Salbeiblättern.

1 Tablette  
pro Tag

**A.Vogel**

Leidenschaft für Pflanzen



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.  
A.Vogel AG, Roggwil TG.