



Yogatherapie KANN YOGA HEILEN?

YOGA IST ZWAR JAHRTAUSENDEALT, HAT ABER OB SEINER ERSTAUNLICHEN WIRKUNGSWEISEN AUF KÖRPER UND GEIST ERST IN DEN LETZTEN JAHREN WESENTLICHEN AUFWIND ERFAHREN. YOGA DIENT IN ERSTER LINIE DER GESUNDERHALTUNG. INWIEFERN ER – JA, DER YOGABEGRIFF STAMMT URSPRÜNGLICH AUS DEM SANSKRIT UND IST MÄNNLICH – AUCH ALS THERAPIEFORM GEEIGNET IST UND SOGAR VOLLSTÄNDIG VON GESUNDHEITLICHEN BESCHWERDEN BEFREIEN KANN, DEM GEHEN WIR IN DIESEM ARTIKEL AUF DEN GRUND. IST YOGA VIELLEICHT SOGAR FÜR ALLE MENSCHEN ALS GANZHEITLICHES GESUNDHEITSKONZEPT SINNVOLL?

TEXT URSULA MITTEREGGER

Sie haben schon einmal Yoga ausprobiert oder praktizieren ihn sogar regelmäßig? Dann gehören Sie zu einer wachsenden Bevölkerungsgruppe, denn laut einer repräsentativen Studie des Berufsverbands für Yogalehrende in Deutschland praktizierten im Jahr 2018 fünf Prozent der deutschen Bevölkerung Yoga. Nach 2014 eine Steigerung von 1,7 Prozent. Während neun Prozent der Frauen Yoga regelmäßig ausüben, ist es nur ein Prozent der Männer. Vor allem Singles in einem Alter von 25 bis 49 Jahren sowie Personen dieser Altersspanne, die in Partnerschaften ohne Kinder leben, und Jungsenioren (50 bis 64 Jahre) betreiben Yoga. Elf Prozent haben Yoga schon einmal ausprobiert und weitere 19 Prozent (im Jahr 2014 waren es 16 Prozent) kön-

nen sich vorstellen, im nächsten Jahr mit Yoga zu beginnen. Wie viele dem auch wirklich nachgegangen sind, ist nicht bekannt, jedoch zeigt diese Studie eines ganz deutlich: die breite Akzeptanz von Yoga in der Bevölkerung. Auch während der Pandemie bis zuletzt Mitte April ist das Interesse an Yoga ungebrochen. Google Trends zeigt für „Yoga“ in den letzten zwölf Monaten für Deutschland fast durchgängig einen Wert von über 70 auf der Beliebtheitskala der Suchanfragen,

wobei 100 der höchste Wert auf dieser Skala bedeutet. Auch in Österreich befindet sich dieser Wert über das letzte Jahr verteilt vorrangig zwischen 60 und 70. Lediglich in den letzten Monaten ist er etwas gesunken. An Yoga ist also was dran. Nur was?

Yoga ist eine philosophische Lehre aus Indien, die etwa 3.000 bis 4.000 Jahre alt ist. In den Yoga-Sutras (übersetzt etwa „Die Leitfäden des Yoga“) des bedeutenden yogischen Philosophen Patanjali, der etwa um Christi Geburt gelebt hat, wird Yoga als Erkenntnisweg beschrieben. Von seinem Wortursprung her (Sanskrit „yuga“ für „Joch“, beziehungsweise „an-jochen, verbinden, zusammenführen“) kann Yoga als Methode verstanden wer-



Einfach mit Yoga
beginnen

den, die Formen menschlichen Daseins, Körper, Geist und Seele miteinander zu verbinden, oder genauer noch in Einklang miteinander zu bringen. In unserer heutigen Zeit, in der unsere Sinne von Reizen förmlich überflutet werden, scheint diesem Ansatz eine besondere Bedeutung zuzukommen. Geht es uns doch heutzutage vorwiegend darum, wieder zurück zu unserem Körperbewusstsein zu finden und unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und in angemessenem Ausmaß darauf einzugehen. Es geht daher insbesondere darum, die Verbindung zu uns selbst wieder (besser) herzustellen und Yoga scheint in seiner ureigenen Bedeutung in diesem Zusammenhang den Nagel auf den Kopf zu treffen. Yoga als Mittel zum Zweck, seinen Körper wieder zu spüren, beweglicher und kräftiger zu machen, seine Bedürfnisse wahrzunehmen und geistig zur Ruhe zu kommen. Von dieser Perspektive aus betrachtet, scheint es fast logisch, dass Yoga mittlerweile als Therapieform gehandhabt wird, anhand derer wir die Verbindung zu uns selbst wieder erlangen können und sollen.

YOGA: EIN ALLHEILMITTEL?

Eine Maßnahme wird immer dann als „Therapie“ bezeichnet, wenn sie eine heilsame oder genauer gesagt heilfördernde Wirkung hat. Ziel einer jeden Therapieform ist es, die körperlichen und geistigen Funktionen wiederherzustellen sowie Krankheitssymptome so weit wie möglich zu lindern oder sogar ganz zu beseitigen. Yoga als Methode, Körper, Geist und Seele wieder miteinander in Einklang zu bringen, könnte demnach durchaus heilungsfördernde Wirkung

haben, denn sämtliche komplementärmedizinischen Methoden wie Akupunktur, Ayurveda oder Qigong zielen genau darauf ab. Während im Qigong (und übrigens auch im Tai-Chi) bestimmte Bewegungen kombiniert mit der Atmung den Energiefluss im Körper wieder ausgleichen sollen, sind es in der Akupunktur feine Nadelstiche auf blockierte Energieleitbahnen (in der Traditionellen Chinesischen Medizin Meridiane genannt) des Körpers.

Im Yoga werden durch Körperübungen (Asanas) vor allem körperliche Dysbalancen ausgeglichen, durch Atemübungen (Pranayama) der Energiefluss im Körper harmonisiert und durch Meditation vor allem die Gedanken beruhigt. Vielmehr wirken diese einzelnen Werkzeuge jedoch bereichsübergreifend, sodass in Summe das gesamte „System Mensch“ positiv beeinflusst wird. Die körperlichen und geistigen Kräfte werden gestärkt und damit die Gesundheit ganzheitlich gefördert. Konkrete Ergebnisse lieferten dazu bisher zahlreich erschienene Studien. Beispielsweise zeigte eine Studie aus dem Jahr 2005, dass die Teilnahme an einem zwölfwöchigen Yogakurs zu einer erheblichen Verbesserung bei „unspezifischen Rückenschmerzen“ geführt hat. Weitere Studien belegen das. Dabei zeigte sich, dass häufiges Üben gar keine so große Rolle spielte, wie man vielleicht vermuten würde. Die positiven Effekte zeigten sich sowohl bei Personen, die zweimal, aber auch bei jenen, die nur einmal pro Woche ein Yoga-programm durchführten.

Beachtliche Ergebnisse lieferte auch eine US-amerikanische Studie, die die Wirkung von Yoga bei depressiven pflegenden Angehörigen untersuchte. Bereits eine achtwöchige eigenständig durchgeführte Yogapraxis bewirkte bei fast zwei Drittel der Teilnehmer eine Halbierung der Depressionswerte, doppelt so viele wie in der Kontrollgruppe, die sich lediglich entspannen sollte. An dieser Studie war auch höchstinteressant, dass sich bei den Teilnehmenden die Aktivität der sogenannten Telomerase gesteigert hat, was die Zellalterung verlangsamt. Kann Yoga also tatsächlich eine Möglichkeit darstellen, den Alterungsprozess des Körpers zu verlangsamen? Die oft erstaunliche Beweglichkeit – körperlich wie geistig – betagter Yogaausübender scheint das jedenfalls zu untermauern. Wie ordnet sich nun das Konzept der Yogatherapie in dieses Gefüge ein?

YOGATHERAPIE ALS GANZHEITLICHE BEHANDLUNGSMETHODE

Während sich Yoga in den üblichen Yogakursen der über 6.000 Yogastudios in Deutschland und über 631 yogaausübenden Stellen in Österreich an gesunde Menschen richtet, wird Yogatherapie bei Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen angewandt. Yogatherapie kann bei Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden als wertvolle Ergänzung zu einer schulmedizinischen Behandlung



eingesetzt werden und dabei sehr gute Erfolge erzielen.

Mag. Martina Sommer-Goldammer, Physio- und Yogatherapeutin mit eigener Praxis in Wien (www.yogapraxis.org), berichtet: „Zu uns kommen vor allem Menschen mit körperlichen Einschränkungen aufgrund zu langer Computerarbeit. Wir sind in unserer täglichen Arbeit vor allem mit Menschen konfrontiert, die Bewegungseinschränkungen insbesondere von Hüfte, Schulter und Wirbelsäule haben oder an chronischen Rückenschmerzen bis hin zu Bandscheibenvorfällen leiden. Zwei Drittel erfahren auch eine erhebliche psychische Stressbelastung. Eine reine Rückenschule ist da oftmals zu wenig. Yoga mit seinen vielfältigen Möglichkeiten, Körper, Geist und Seele miteinzubeziehen, liefert einen ganzheitlichen Ansatz, mit dem wir oft erstaunliche Ergebnisse

IM YOGA WERDEN DURCH KÖRPERÜBUNGEN (ASANAS) VOR ALLEM KÖRPERLICHE DYSBALANZEN AUSGEGlichen, DURCH ATEMÜBUNGEN (PRANAYAMA) DER ENERGIEFLUSS IM KÖRPER HARMONISIERT UND DURCH MEDITATION VOR ALLEM DIE GEDANKEN BERUHIGT.

erzielen können.“ Am wichtigsten dabei ist Individualität. „Beim therapeutischen Yoga haben wir die Möglichkeit, die Übungen ganz gezielt an den Menschen, der zu uns kommt, anzupassen. Wir berücksichtigen dabei körperliche Voraussetzungen, geben dem Patienten aber auch neue Werkzeuge an die Hand, wie zum Beispiel Atem- oder Meditationsübungen, mit denen positive Effekte vor allem auf psychischer Ebene erzielt werden können“, erzählt Dr. Andreas Goldammer, Allgemeinmediziner und Osteopath, aus seinem Alltag in der YogaPraxis im neunten Bezirk in Wien.

Dr. Peter Poeckh, Arzt, Yogatherapeut und Yoga-Ausbilder in Mödling in

der Nähe von Wien, beschreibt Yoga als Therapie folgendermaßen: „Yogatherapie verbindet die klassische Yoga-Tradition mit den neuesten westlichen Erkenntnissen der funktionellen Anatomie, Muskel-, Faszien- und Gelenktherapie. Sie ist ganzheitlich zu verstehen und bringt Körper, Atem und Geist wieder in Einklang.“ Wie auch Dr. Goldammer im Interview mit YOLO erzählt (siehe Interview auf Seite 72), sieht auch er die klare Bereitschaft vieler Patienten, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Yogatherapie ist dazu sehr gut geeignet, denn „es unterstützt unsere Bereitschaft eigenständig, eigenverantwortlich und regelmäßig Übungen auszuführen“, erklärt Dr. Poeckh.

Yoga kann von jedem, der möchte, praktiziert werden. Die yogischen Grundsätze und Übungsweisen im Rahmen von offiziellen Kursen weiterzugeben, kann von jedem mit entsprechender Ausbildung erfolgen. Empfehlenswert ist eine länger andauernde Yogalehrer-ausbildung von einer offiziellen Stelle wie zum Beispiel dem Yogaverband Yoga Austria – BYO oder dem internationalen Yogaverband Yoga Alliance. Yogatherapie als heilungsförderndes Konzept oder Therapeutisches Yoga dürfen hingegen in Österreich und Deutschland nur Menschen in „gesetzlich festgelegten Heil- und Gesundheitsberufen“ ausüben, wie zum Beispiel Ärzte, Psycho- und Physiotherapeuten. In Deutschland zusätzlich auch Heilpraktiker. In der Schweiz ist Yogatherapie seit 2015 staatlich anerkannt und darf auch mit der Ausbildung „KomplementärtherapeutIn mit eidgenössischem Diplom“ praktiziert werden. Der Berufsverband der Yogalehrenden in Österreich Yoga Austria – BYO arbeitet zusammen mit dem österreichischen Netzwerk der Komplementärtherapie aktuell an einer entsprechenden Anerkennung auch in Österreich. Denn: Durch eine regelmäßige Yogapraxis können zwar durchaus therapeutische Effekte erzielt werden, um Yogatherapie jedoch als komplementärtherapeutische Methode zu etablieren, braucht es einerseits ein klares Berufsbild und andererseits zusätzliche therapeutische Kompetenzen des Ausübenden. Beides fehlt beziehungsweise ist im Rahmen von Yogalehrer-Ausbildungen (derzeit noch) unzureichend berücksichtigt.

WARUM WIRKT YOGA GESUNDHEITS-FÖRDERND?

Die Frage, wie Yoga wirkt, ist einfacher zu beantworten – wie oben anhand der

ausgewählten Studien beispielhaft gezeigt – als die Frage nach dem „Warum“. Erklärungsansätze können die Wirkungsmechanismen von Yoga auf körperlicher, geistiger und energetischer Ebene liefern. Körperlich gesehen werden beim Yoga vor allem jene Muskelgruppen gedehnt, die im Alltag – insbesondere im sitzenden Alltag – oft vernachlässigt werden, wie zum Beispiel der Hüftbeuger (M. iliopsoas). Dieser hat seinen Ursprung im Verlauf des zwölften Brustwirbels bis hin zum vierten Lendenwirbel und setzt am Anfang des Oberschenkelknochens an. Beim Sitzen ist dieser Muskel permanent verkürzt, was in weiterer Folge dazu

führen kann, dass Zugspannungen bis hin zu seinem Ursprung im unteren Rücken zu spüren sind. Dies kann zum Beispiel eine Ursache für die oben genannten diffusen Rückenschmerzen sein. Im Yoga zielen nun viele Übungen, wie zum Beispiel die Kobra, Heldenstellungen, die Taube oder das Kamel auf die Dehnung des Hüftbeugers ab. Somit kann dieser Muskel wieder Länge und Entspannung erfahren und die Beschwerden aus dem unteren Rücken verschwinden. Das Körpersystem wird demnach auf muskulärer Ebene wieder ausgeglichen. Die Wirkung von Yoga auf die Psyche ist vor allem auf energetischer Ebene zu erklären. Blockaden in den Energieleitbahnen des Körpers, die im Yoga „Nadis“ genannt werden, können durch bestimmte Asanas, Atemtechniken oder -übungen wieder gelöst werden. Der Ursprung dieser

Foto: katarzynadlajewicz/Getty Images



Blockaden liegt häufig in übermäßigen Herausforderungen im Alltag oder hohen emotionalen Belastungen. Körperübungen, die vorwiegend stärkend auf das Energiesystem wirken, sind zum Beispiel Umkehrhaltungen wie der Schulterstand und Pflug oder öffnende Übungen wie der Fisch oder die Brücke. Asanas, wie zum Beispiel die Kobra, der Bogen oder die Heuschrecke „durchfluten“ sozusagen im Gegenzug dazu die Nadis mit der aufgebauten Energie. Drehhaltungen, wie zum Beispiel der (halbe) Drehsitz oder das Krokodil, stärken nicht nur physisch, indem sie die Wirbelsäule und die dort ansässige Muskulatur kräftigen, sondern regen auch die Verdauung und

das Energiesystem an. So kann der gesamte Energiefluss im Körper wieder ins Gleichgewicht kommen.

Meditation hingegen wirkt nachweislich äußerst beruhigend auf den Geist. Die Konzentration wird gefördert und das Gefühl gestärkt, „in seiner Mitte“ zu ruhen. Ganz gleich, ob Sie nun Atem-, Körper- oder Meditationsübungen durchführen, eines ist dabei im Yoga immer Voraussetzung: den Fokus ganz auf sich selbst gerichtet zu haben – und zu halten. Durch die Konzentration auf sich selbst, seine Atmung, seine Gedanken, oder besser Gedankenlosigkeit, und seinen Körper wird nicht nur die Körper-

wahrnehmung geschult, sondern auch die Selbstwirksamkeit erheblich gesteigert. „Die Selbstkompetenz zu stärken ist eines der großen Mankos der Schulmedizin“, zeigt Dr. Goldammer auf. „Viel zu oft wird die Wirksamkeit einer Therapie immer noch von einem Medikament abhängig gemacht und dabei ganz außer Acht gelassen, was der Patient selbst für seine Gesundheit – oder wenn wir präventiv an die Sache heran-

KÖRPERLICH GESEHEN WERDEN BEIM YOGA VOR ALLEM JENE MUSKELGRUPPEN GEDEHNT, DIE IM ALLTAG – INSBESONDERE IM SITZENDEN ALLTAG – OFT VERNACHLÄSSIGT WERDEN.



Foto: Henglein and Streets/Getty Images, Anastasia Gubinskeya/Getty Images

Was Meditation in uns nachweislich bewirkt

beliebtes Forschungsfeld und viele Studien bestätigen die positiven Wirkungen einer regelmäßigen Yogapraxis. Während sich „Yoga“ in den herkömmlichen Yogaschulen an Gesunde richtet, kommt die „Yogatherapie“ bei indizierten Beschwerdebildern zum Einsatz und wird individuell auf den zu behandelnden Menschen abgestimmt, um damit größtmögliche Wirkung zu erzielen. Bestenfalls endet eine Yogatherapie aber nicht mit dem Therapieerfolg, sondern findet Einzug in das tägliche Leben des Menschen, wo es in Form von regelmäßiger Yogapraxis erhalten bleibt. Denn damit kann Yoga seine eigentliche Wirkung am besten entfalten, nämlich den Menschen langfristig und rundum gesund zu halten.

QUELLEN

Berufsverbands der Yogalehrenden in Österreich. www.yoga.at, schriftliche Auskunft vom 26.4.2021
 Cramer H, Lauche R, Haller H, Dobos G: A systematic review and meta-analysis of yoga for low back pain. *Clin J Pain*. 2013; 29(5): 450–460.
 Google Trends. <https://trends.google.de/trends/explore?q=Yoga&geo=DE>, Abfrage vom 26.4.2021, 14:36 Uhr
 Lavretsky H, Epel ES, Siddarth P, Nazarian N, Cyr NS, Khalsa DS, Lin J, Blackburn E, Irwin MR: A pilot study of yogic meditation for family dementia caregivers with depressive symptoms: effects on mental health, cognition, and telomerase activity. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2013; 28(1): 57–65.
 o. V., 2018, Repräsentative BDY-Studie zu Yoga in Deutschland, <https://www.yoga.de/yoga-als-beruf/yoga-in-zahlen/yoga-in-zahlen-2018/>, Abfrage vom 26.4.2021, 14:01 Uhr
 Sherman KJ, Cherkin DC, Erro J, Miglioretti DL, Deyo RA: Comparing yoga, exercise, and a self-care book for chronic low back pain: a randomized, controlled trial. *Ann Intern Med*. 2005; 143(12): 849–856

YOLO FAZIT

Yoga ist weit mehr als „nur“ Körperübungen. Die uralte indische Philosophie stellt zusammen mit Atem- und Meditationsübungen ein ganzheitliches Konzept zur Gesunderhaltung dar. Mittlerweile sind Yoga und seine Auswirkungen ein

DIE YOGATHERAPIE LIEFERT KEINE SPEZIALÜBUNGEN, SONDERN RÜCKT DIE INDIVIDUELLEN BEDÜRFNISSE IN DEN FOKUS UND PASST DIE YOGAÜBUNGEN ENTSPRECHEND AN.



Wie läuft eine Yogatherapie-Einheit ab?

Frau Mag. Sommer-Goldammer: Mein Mann ist als Allgemeinmediziner und Osteopath tätig, ich bin Physiotherapeutin und arbeite mit dem Schwerpunkt Spiraldynamik® Medical Yoga. Die Menschen, die zu uns in die Praxis kommen, haben also meistens schon bestimmte Beschwerden, beziehungsweise liegen bereits gewisse Indikationen vor. Manche haben auch bereits eine Verordnung dabei.

Dr. Goldammer: Ganz genau! Als Arzt untersuche ich den Patienten zuerst genau nach schulmedizinischen Richtlinien, sehe mir an, welche Medikamente er bereits einnimmt und kläre Vorerkrankungen ab. Es gilt für mich herauszufinden, ob eine weitere Diagnostik notwendig ist oder ob gleich eine Therapieform möglich beziehungsweise sinnvoll ist. Erkenne ich zum Beispiel, dass bewegungstechnisch Einschränkungen vorliegen und eine entsprechende Therapie Sinn ergibt, besteht diese dann in weiterer Folge meist aus einer Mischung aus Physiotherapie, Osteopathie und Yogatherapie, je nachdem, was für den jeweiligen Patienten am sinnvollsten ist.

Frau Mag. Sommer-Goldammer: Wichtig ist auch, dem Patienten ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln. Wir geben ihm einen geschützten Rahmen, wo wir uns gemeinsam anschauen, wohin er möchte und welche Schritte für ihn als nächstes die richtigen sind. Von Übungen machen wir oft auch Videos oder wir fotografieren sie, damit der Patient korrekt zu Hause für sich selbst weiterüben kann.

Was können sich die Menschen von einer Yogatherapie erwarten?

Dr. Goldammer: Wir machen immer öfter die Erfahrung, dass die Patienten, die zu uns kommen, auch selbst etwas für ihre Gesundheit beziehungsweise Gesundwerdung tun möchten. Sie fragen also aktiv nach Übungen. Yoga erweitert hier das Spektrum auf eine wertvolle Weise und liefert zahlreiche Übungen, die gut für Körper, Geist und Seele sind und den Gesundheitszustand verbessern können. Sehr wichtig ist uns die individuelle Betreuung des Patienten im Rahmen der Therapie. Wir passen die Übungen an die jeweiligen Bedürfnisse und Voraussetzungen an und geben Möglichkeiten mit an die Hand, wie der Patient es schafft, diese einfach in seinen Alltag zu integrieren. Wir berücksichtigen dabei die Art der Übung, die Intensität und die Länge der Übungseinheit. Fünfzehn

Minuten sind zum Beispiel sehr gut zum Beginn geeignet, aber auch kürzere Einheiten ergeben Sinn. Wir schauen uns beispielsweise an, was der Patient gleich nach dem Aufwachen noch im Liegen machen kann, was in der Sitzhaltung am Arbeitsplatz möglich ist und so weiter. Wir finden heraus, wie sein Tagesablauf ist und eruieren, wo welche Übungssequenz am besten reinpasst oder am meisten Sinn ergibt. Mit diesen Anpassungen können bereits nach kurzer Zeit deutliche gesundheitliche Verbesserungen erzielt werden.

Was kann Yoga beziehungsweise eine Yogatherapie hingegen nicht? Wo sind die Grenzen?

Frau Sommer-Goldammer: Was wir zum Beispiel nie machen, sind Heilsprechen. Mit Yogaübungen – seien es Körper-, Atem- oder auch Meditationsübungen – können gesundheitliche Einschränkungen sehr effektiv begleitet werden, aber es gibt leider nicht immer „die eine“ hilfreiche Übung. Oft bekommen wir im Rahmen der Therapie auch ganz spontan positive Rückmeldungen, zum Beispiel dass die Atmung plötzlich wieder tiefer gelingt oder sich ein Bewegungsradius verbessert. Häufig verschwinden die Beschwerden im Laufe der Therapie ganz. Aber ob etwas in zwei Wochen wieder gut sein wird oder nicht, das können wir von vornherein nicht wissen und es wäre auch nicht le-

EXPERTEN



Dr. Andreas Goldammer
Arzt für Allgemeinmedizin und Osteopath,
www.yogapraxis.org



Mag. Martina Sommer-Goldammer
Physio- und Yogatherapeutin,
www.yogapraxis.org



Mag. Dr. Peter Poeckh
Arzt, Yogatherapeut und Yoga-Ausbilder,
www.peterpoeckh.at

Berufsverband der Yogalehrenden in Österreich (BYO) www.yoga.at

Fotos: Felicitas Freise (x2), Mag. Dr. Peter Poeckh



Vinoble Cosmetics | www.vinoble-cosmetics.at | office@vinoble-cosmetics.at | + 43 3456 500 10