

Yoga bei Erkrankungen

Privatdozent Dr. Holger Cramer, Diplom-Psychologe und Forschungsleiter der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte, beschäftigt sich mit der Wirksamkeit von Yoga und Meditation bei körperlichen und psychischen Krankheiten. Dass die Effekte von Yoga in Studien untersucht werden, hält er für wichtig. »Viele Menschen starten mit Yoga, weil sie erwarten, dass es sie gesund hält oder bestimmte Krankheiten heilt. Da ist es wichtig zu überprüfen, ob Yoga dies erfüllen kann oder ob es Menschen mit Krankheitsbildern gibt, die eher kein Yoga machen sollten.« Cramer wünscht sich, dass die Wirkung von Yoga bei positiver Datenlage bei bestimmten Krankheitsbildern anerkannt und als Therapiemaßnahme von den Ärzten empfohlen wird. Für PTA-Forum hat er einige Studienergebnisse der letzten Jahre zusammengefasst.

So gebe es Hinweise, dass Yoga vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen kann. »Insbesondere die yogischen Atemübungen beeinflussen das parasympathische Nervensystem und senken den Bluthochdruck, ein bedeutender Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen«, erläutert Cramer. Die Atemübungen könnten außerdem zur Stressabnahme führen. Und noch ein weiterer Risikofaktor scheint durch

Yoga, in diesem Fall vor allem durch Bewegungsübungen, reduziert werden zu können: die bauchbetonte Adipositas.

Auch die Umsetzung der yogischen Philosophie, achtsamer und bewusster mit seinem Körper umzugehen, etwa durch eine gesündere Ernährung, wirke sich positiv auf den Lebensstil aus und beuge so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, führt Cramer aus.

Kontrollierte Studien hätten auch gezeigt, dass yogische Bewegungsübungen den Blutzucker- und Lipidspiegel positiv beeinflussen, ähnlich wie andere Sportarten, so Cramer. Yoga könne sich auch die Insulinresistenz vermindern und Folgeerkrankungen vorbeugen. Generell sei es bei Typ-2-Diabetes wichtig, den Lebensstil zu verändern, da die Erkrankung primär durch einen ungesunden Lebensstil bedingt sei. Yoga könne hier eine Methode darstellen, da es Stressreduktion, körperliche Aktivität und allgemein eine gesunde Lebensführung kombiniere.



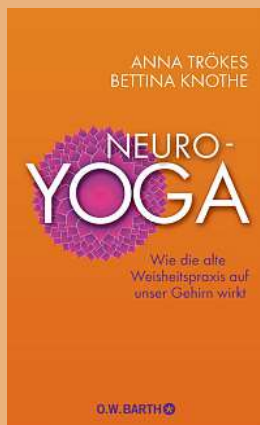
Weniger Rückenschmerzen

»Der Einfluss von Yoga auf Rückenschmerzen ist gut untersucht«, sagt Cramer. In den USA gebe es hierzu groß angelegte, valide Studien, ebenso einige in Europa. Zwei Drittel der Studienteilnehmer verspürten nach den Übungen eine deutliche Abnahme ihrer Rückenschmerzen. Im Alltag und im Beruf waren sie so weniger eingeschränkt. Die Studienteilnehmer führten klassische Yogahaltungen sowie Atem- und Entspannungs-

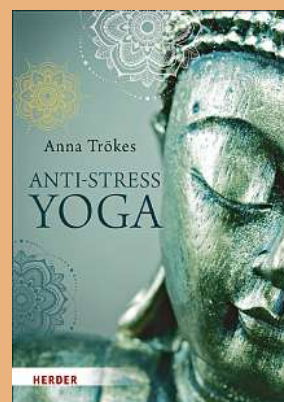
BUCHTIPP



Tara Fraser: Yoga für Einsteiger, Das Übungsprogramm für zu Hause.
144 Seiten, 4. Auflage 2013, Bassermann Verlag. ISBN: 978-3809430032, 9,99 EUR.



Anna Trökes, Bettina Knothe: Neuro-Yoga: Wie die alte Weisheitspraxis auf unser Gehirn wirkt.
320 Seiten, 2014, Verlag O.W. Barth. ISBN: 978-3426292297, 19,99 EUR.



Anna Trökes: Anti-Stress-Yoga
240 Seiten, 1. Auflage 2015, Verlag Herder. ISBN: 978-3451312687, 19,99 EUR.