

YOGA

Finde deinen

Stil



ENTDECKE DIE
PRAXISVIELFALT



LISA ARNDT | ANDREAS PETKO (HRSG.)

MEYER
& MEYER
VERLAG

Hinweise

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Y

Finde deinen

Stil

O

ENTDECKE DIE
PRAXISVIELFALT

LISA ARNDT | ANDREAS PETKO
(HRSG.)

G

A

MEYER & MEYER VERLAG

Yoga – Finde deinen Stil

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2023 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840314933

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

VORWORT MAX GOTZLER	10
DIE IDEE HINTER DIESEM SAMMELBAND – EINE GROSSARTIGE REISE	12
I YOGA ALS GESUNDHEITSRESSOURCE	16
1.1 Sport und Gesundheit	17
1.2 Yoga in der Forschung	18
1.3 Yoga als körperliche Gesundheitsressource	20
1.4 Yoga als geistige Gesundheitsressource	27
1.5 Yoga als soziale Gesundheitsressource	33
1.6 Die negativen Auswirkungen der Yogapraxis	35
1.7 Fazit	36
Literatur	37
<i>Teil 1: Gentle Yoga</i>	<i>43</i>
2 YIN-YOGA	44
2.1 Ursprünge und Hintergründe	45
2.2 Yin-Yoga in der Praxis	48
2.3 Meridianlehre im Yin-Yoga	52
2.4 Zielgruppe für das Yin-Yoga	61
2.5 Fazit	62
Literatur	63

Teil 2: Spiritually-Oriented Yoga 65

3 YOGA MINDFULNESS 66

3.1 Entstehung von Yoga Mindfulness by mibalo®-Yoga 67

3.2 Zielgruppe von Yoga Mindfulness by mibalo® 69

3.3 Wirkung von Yoga Mindfulness by mibalo® 69

3.4 Anleitung der Achtsamkeitsmeditation -
„Kopffrei“-Meditation für Einsteiger 71

3.5 Trainingssequenz zur Lösung von Blockaden
im Hüft- und Schulterbereich 73

Literatur 83

4 MINDFUL YOGA 84

4.1 Ursprünge des Mindful Yoga 86

4.2 Charakteristika des Mindful Yoga 87

4.3 Anwendungsbereiche und Verbreitung des Mindful Yoga 89

4.4 Beispielsequenz 90

4.5 Fazit und Ausblick 106

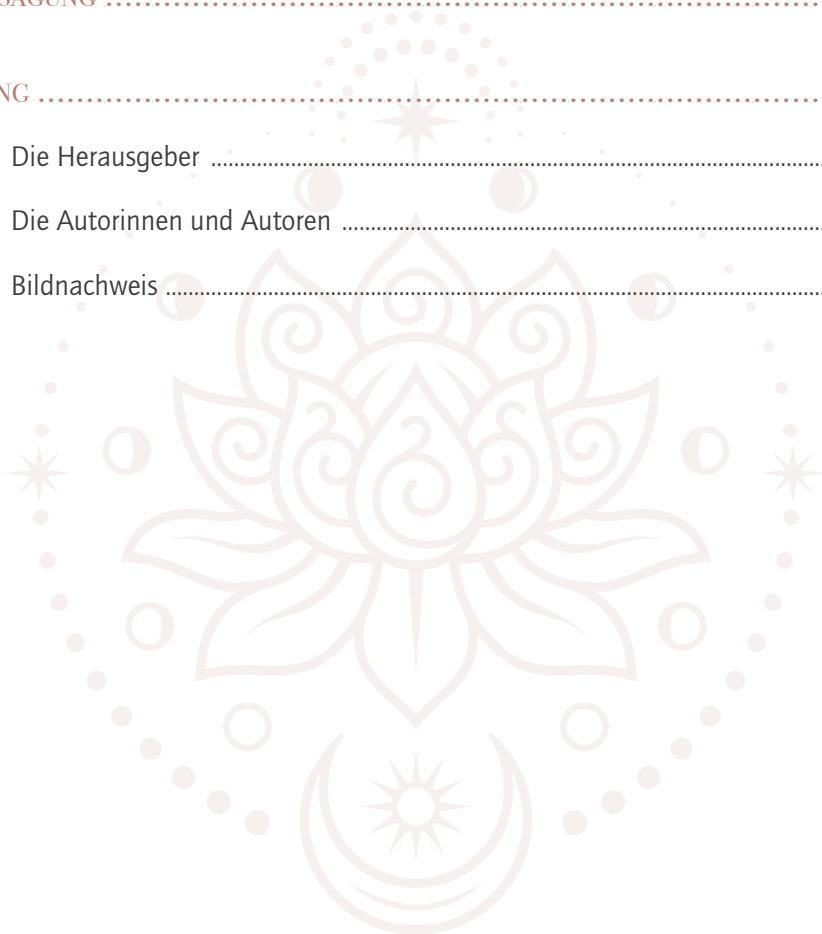
Literatur 106



<i>Teil 3: Flow-Yoga</i>	109
5 VINYASA-YOGA	110
5.1 Entwicklung, Hintergründe und Einordnung	112
5.2 Besondere Charakteristika des Vinyasa-Yoga	113
5.2.1 Die Atmung im Vinyasa-Yoga	113
5.2.2 Für wen eignet sich Vinyasa-Yoga?	114
5.2.3 Philosophische Aspekte	115
5.2.4 Wirkung	115
5.2.5 Vinyasa-Krama: Der Spannungsbogen einer klassischen Vinyasa-Yoga-Stunde	116
5.3 Vinyasa-Flow-Yoga - Übungspraxis	116
5.4 Ausblick	138
Literatur	139
<i>Teil 4: Alignment-Oriented Yoga</i>	141
6 YOGA ALIGNMENT TRADITIONELLER ASANAS	142
6.1 Alignment - Definition und Wirkung	143
6.2 Alignment im Vergleich traditioneller und moderner Yogastile	145
6.3 Alignment und Gesundheit	146
6.4 Eine Auswahl traditioneller Asanas	147
6.5 Fazit	156
Literatur	156
7 INSIDE YOGA – ALL YOU NEED IS INSIDE®	158
7.1 Hintergründe zur Entstehung des Stils	160
7.2 Besonderheiten und Bedeutung	160
7.3 Einblick in die Praxis: Thema Balance mit Peak Pose Halbmond	162

<i>Teil 5: Fitnessyoga (hybride Formen)</i>	179
8 YOGA UND MOBILITY	180
8.1 Mobilität und Flexibilität	183
8.2 Übungsprogramme	187
8.2.1 Fokus Hand- und Fußgelenke	188
8.2.2 Fokus Hüfte	196
8.2.3 Fokus Brustwirbelsäule und Schulter	201
8.2.4 Fokus Ganzkörper	207
8.3 Fazit und Ausblick	209
Literatur	209
9 ATHLETICFLOW®	210
9.1 Welche Besonderheiten zeichnen athleticflow® aus?	211
9.2 Wie entstand athleticflow®?	212
9.3 Wie sieht eine Beispielsequenz aus?	215
9.3.1 Warm-up	215
9.3.2 HIIT und YOGA im Wechsel	220
9.4 Schlussgedanke	228
Literatur	228
10 DAS YOGA WHEEL	230
10.1 Kurze Entstehungsgeschichte	231
10.2 Die Praxis	232
10.3 Das Üben	233
10.4 Fazit	241

<i>Teil 6: Speciality Yoga</i>	243
II CORPORATE YOGA	244
11.1 Welche Formen von Corporate Yoga gibt es?	247
11.2 Yogapraxis im Unternehmen	248
11.3 Asanas	251
11.4 Progressive Muskelrelaxation	260
11.5 Fazit	262
Literatur	263
DANKSAGUNG	264
ANHANG	264
1 Die Herausgeber	264
2 Die Autorinnen und Autoren	267
3 Bildnachweis	271





Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

als jemand, der die körperlichen, geistigen und emotionalen Vorteile von Yoga erfahren hat, bin ich begeistert, das Vorwort für diesen Yoga-Sammelband mit dir zu teilen. Dank der Arbeit für meine Firma *Flowgrade*, einem Lifestyle-Unternehmen, das Menschen hilft, ihr Potenzial auszuschöpfen und ein erfülltes Leben zu führen, weiß ich, wie wichtig es ist, den Flow im Leben zu finden.

Kurz zur Erklärung: Flow ist definiert als ein Bewusstseinszustand der mühelosen und vollständigen Versenkung in eine Aktivität, indem wir eins werden mit dem, was wir tun. Dieser Zustand wird nicht nur mit Höchstleistungen, sondern auch mit Kreativität, Motivation und Zufriedenheit in Verbindung gebracht. Dadurch führt der Flow-Zustand auch zu einem Gefühl von Sinn und Erfüllung und damit zu einer höheren Lebensqualität.

Der Flow ist für mich der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Der Weg zu dieser Erkenntnis war allerdings alles andere als ein Spaziergang. Mit meiner Leidenschaft dafür, meine Gesundheit und meine mentale und körperliche Leistungsfähigkeit immer weiter zu optimieren und in den Flow zu finden, habe ich über viele Jahre viel Zeit, Geld und Energie darauf verwendet, diverse Methoden und Geräte zu testen und die Ergebnisse diagnostisch messbar zu machen.

Dieser Prozess war augenöffnend und frustrierend zugleich. Denn mit der Zeit stellte ich fest, dass mir einige der effektivsten Methoden – die gleichzeitig die kostengünstigsten sind – schon immer zur Verfügung standen. Ich hatte also viel Geld für teure Interventionen ausgegeben, die mir nicht unbedingt mehr halfen.

Ich brauchte keinen Neurofeedback-Apparat, keine mächtigen Nootropika und auch keine binauralen Beats – das sind akustische Illusionen, die durch das Abspielen von Tönen mit zwei unterschiedlichen Frequenzen in jedem Ohr erzeugt werden, um die Gehirnwellenmuster zu verändern und verschiedene Geisteszustände hervorzurufen –, um in den Flow zu kommen. Ja, diese wirkten. Aber ich lernte, dass ich auch durch ein Abstimmen meiner Bewegungen mit meiner Atmung, meinen Geist ebenso gut zur Ruhe bringen und mich mit meinem inneren Selbst verbinden konnte.

Meine heutige Arbeit besteht hauptsächlich darin, Menschen dabei zu helfen, vollkommene Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen. Genau das verstehe ich auch als das ultimative Ziel von Yoga. Ich bin dankbar dafür, dass Lisa und Andy mich gebeten haben, ein Vorwort zu schreiben, denn ihre Mission, das Verständnis von Yoga wieder an seine Ursprünge zurückzuführen, unterstützt auch meine Vision.

Ich bin überzeugt, dass dieser Sammelband dir helfen wird, ein tieferes Verständnis von Yoga zu erlangen und seine Vorteile in deinem täglichen Leben zu erfahren. Lisa und Andy haben mithilfe aller Autoren ihr Wissen und ihre Leidenschaft für Yoga kombiniert, um einen umfassenden Leitfaden zu erstellen, der einen Einblick in die Praxisvielfalt von Yoga vermittelt. Die in diesem Buch beschriebenen Yogastile eignen sich hervorragend dazu, den Flow-Zustand zu erreichen. Es ist, als würde man den richtigen Schlüssel finden, um die Tür zu einem Zustand reiner Glückseligkeit und Gelassenheit aufzuschließen.

Ich selbst habe die positiven Auswirkungen von Yoga auf mein Leben gespürt und bin davon überzeugt, dass jeder, der offen ist und den Wunsch hat, sich mit seinem Körper zu verbinden und in den Flow zu kommen, von diesem Buch profitieren wird. Egal, ob du schon ein erfahrener Yogi bist oder gerade erst anfängst, die einzigartige Mischung aus alten Weisheiten und modernen Techniken in diesem Werk wird dich dabei unterstützen, deinen eigenen persönlichen Yogastil zu entdecken.

Ich wünsche dir eine wunderbare Reise durch dieses bereichernde Buch.

Mit viel Flow

Max Gotzler

Professioneller Biohacker, studierter Psychologe und Gründer von Flowgrade



*Die Idee hinter diesem
Sammelband –
eine großartige Reise*

Wie oft habe ich von Freunden und Kollegen immer mal wieder gehört: „Du bist ja pausenlos in Aktion. Training hier, Ausland da – immer unter Strom! Gehe doch mal zum Yoga – für deine innere Balance.“

Welche innere Balance, habe ich mich gefragt. Yoga – das ist nichts für mich – ich tausche doch nicht meine Hanteln gegen Räucherstäbchen! Allerdings war Yoga in aller Munde und na ja, vielleicht sollte ich dem Ganzen mal eine Chance geben, dann kann ich wenigstens sagen: „Ich hab's versucht.“ Schließlich ist das ein Credo, dem ich folge: erst einige Male etwas selbst ausprobieren, dann beurteilen. Gesagt – getan.

Also probierte ich die eine oder andere Stunde aus – von Hatha bis Kundalini, habe während der Stunde auf die Uhr geschaut, mich mit anderen Dingen beschäftigt und im *Shavasana* gedanklich meine To-do-Listen erstellt. Das Thema Yoga war abgehakt. Warum? Ich hatte einfach nicht den richtigen Stil für mich gefunden und zugegebenermaßen besaß ich auch nicht die nötige Geduld mit mir selbst.

Doch dann wurde meine sehr pauschale und undifferenzierte Ansicht eines Besseren belehrt und dafür bin ich bis heute unheimlich dankbar.

Mich ließ das Thema Yoga irgendwie nicht los, ich wurde permanent damit konfrontiert: Neueröffnung von Yogastudios, Zeitschriften, Social Media – der Yoga-Lifestyle war allgegenwärtig. Ich entdeckte einen Trailer zum Thema Yogalehrerausbildung von Inside Yoga.

Das war interessant – eine andere Art und Weise, sich mit Yoga auseinanderzusetzen: angewandte Physiotherapie mit sich selbst, gesunde Ausrichtung von Körper und Geist. Ich recherchierte weiter und für mich war klar: Ich gebe dem Ganzen noch eine Chance und somit habe ich gefunden, was ich eigentlich gar nicht gesucht habe. Das Leben ist dynamisch und permanent ändert sich etwas – ich habe mich einfach darauf eingelassen.

Um etwas zu (ver-)ändern, müssen wir bereit sein, Gewohnheiten zu hinterfragen und uns mit uns selbst auseinanderzusetzen. Es klingt in der Theorie einfach – die Praxis sieht oft ganz anders aus. Wir sind Meister im Finden von Ausreden, uns Begründungen zu liefern, warum wir das oder jenes unter keinen Umständen ändern können. Wir stehen uns dabei selbst im Weg.

Yoga gibt uns eine Möglichkeit, etwas spürbar auf verschiedenen Ebenen zu verändern. Es ist (d)eine Entscheidung. Du nimmst dir bewusst Zeit, dich zu verändern: Neues zu entdecken, zu lernen.

Vielleicht kommt dir sofort der Gedanke: „Ach, wie soll das denn funktionieren? Quatsch! Bei mir ist das nicht so einfach.“

- ◇ Aber hast du es schon einmal wirklich ernsthaft probiert?
- ◇ Damit meine ich, nicht aus halbherzigem Zwang, sondern vorurteilsfrei, bewusst und geduldig, sich die Zeit zu nehmen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen?

Es ist einen Versuch wert, auch wenn du feststellst, ich finde (noch) keinen Zugang zu diesem Thema. Dann wirst du viel Erfahrung mitnehmen, da du dich selbst beobachten kannst, was passiert, wenn du praktizierst und übst und zu einem anderen Zeitpunkt dir noch einmal die Chance geben kannst.

So, wie wir Menschen verschieden sind, sind unsere Ziele, Erwartungen und das gesamte Leben so unendlich verschieden, dass es gar nicht das eine Yoga für alle geben kann. Deshalb ist es von unschätzbarem Wert, Traditionen, Glaubenssätze und Gewohnheiten zu reflektieren und zu hinterfragen, um auch in Hinblick auf wissenschaftliche Erkenntnisse sich stetig weiterentwickeln zu können und offen für Neues zu sein. Das schafft Inspiration und (Frei-)Raum.

Mit diesem Sammelband möchten wir genau so eine Inspiration liefern, das Thema Yoga aus vielen Perspektiven zu betrachten und (Frei-)Raum für Individualität zu lassen. Die Idee hinter diesem Sammelband ist die Verbindung verschiedener Yogalehrer und Ausbilder, die auf ihre Weise einen Einblick in ihre persönliche Leidenschaft geben. Somit sind die Beiträge sehr verschieden, nicht nur in der Thematik, sondern auch im Schreibstil und in der Bebilderung.

Aber gemeinsam verbindet uns eine Thematik: mit Yoga glücklicher zu leben – auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Nimm also dieses Buch als Möglichkeit, Neues zu lernen und auszuprobieren, um dein Leben positiv zu bereichern.

Dieser Sammelband soll mit dem Beitrag zum Thema *Yoga als Gesundheitsressource* dem Bereich Yoga eine evidenzbasierte Grundlage geben.

- ◇ Was kann Yoga aus gesundheitlicher Sicht leisten?
- ◇ Was nicht?
- ◇ Wie weit ist die Forschung?
- ◇ Wohin geht die Reise und welche Bereiche bleiben vielleicht ein ewiges Geheimnis?

Der folgende praxisorientierte Hauptteil ist nicht linear aufgebaut, sondern nach Kategorien geordnet, angelehnt an die Klassifizierung der *Yoga Alliance* (Organisation mit Sitz in den USA, unter anderem zur Etablierung internationaler Ausbildungsstandards), um eine inhaltliche Struktur zu liefern.

Teil I, Gentle Yoga, subsummiert beruhigende und entspannende Arten, die weniger körperlich anspruchsvoll-fordernd sind und stärker einen regenerativen Fokus setzen. Im Yin-Yoga wird ein längeres Verweilen in bestimmte Dehnpositionen fokussiert, um unter anderem das Nervensystem zu beruhigen und sich in Ruhe und Gelassenheit zu üben.

In Teil II, dem **Spiritually-Oriented Yoga**, treten eher spirituelle Lehren in den Vordergrund. In dieser Kategorie werden erfahrungsbasierte Impulse aufgegriffen, aber zeitgemäß aufgearbeitet. Achtsamkeit, Atmung und Meditation sind Themenfelder, die eine lange Tradition haben und sich heutzutage zunehmend auch auf eine wissenschaftliche Grundlage stützen. Die Beiträge in diesem Kapitel liefern zwei Perspektiven, um sich dem Themenkomplex praxisnah anzunähern. Zwei Wege, mit verschiedenen Möglichkeiten – aber demselben Ziel.

In Teil III, dem **Flow-Yoga**, wird es, wie der Name schon vermuten lässt, fließend – die Verbindung und Harmonisierung von Atmung und Bewegung ist ein besonderes Kennzeichen des Vinyasa-Yoga. Die oft kraftvollen und zugleich sanften und fließenden Übergänge verschiedener Asanas sind Meditation in Bewegung. Die unterstützende Musik lässt diese Art von Yoga meist tänzerisch wirken.

Im Gegensatz zum Flow-Yoga steht in Teil IV, beim **Alignment-Oriented Yoga**, die korrekte anatomische Ausrichtung der Knochen und Gelenke im Fokus. Der erste Beitrag dieser Kategorie resümiert verschiedene Stile und Schulen und deren Ausrichtungsprinzipien, die daraus entstanden sind. Der zweite Beitrag gibt einen Einblick in einen progressiven Yogastil, *Inside Yoga*, welcher sich an den modernen Herausforderungen der Zeit unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Erkenntnisse orientiert.

Teil V, **Fitnessyoga (hybride Formen)**, ist ein sehr neues Feld, welches sich großer Beliebtheit erfreut. Es gibt eigentlich nichts, was sich nicht kombinieren lässt und somit sind im gesamten Bewegungssektor schon die wildesten Formen entstanden. Da diese Kategorie sehr viel Freiraum bietet, nimmt sie auch im Buch einen etwas größeren Umfang ein.

Athleticflow® bietet eine fordernde Kombination aus athletischem Intervalltraining in Kombination mit Yoga. Im Beitrag *Yoga und Mobility* werden funktionale Beweglichkeit und Körperwahrnehmung verbunden. Wer auf der Suche nach einer neuen Erfahrung mit einem Hilfsmittel ist, der findet im Beitrag zum *Yoga Wheel* eine tolle Inspiration.

Abschließend widmet sich Teil VI, **Speciality Yoga** (für Gruppen mit besonderen Ansprüchen), einem sehr aktuellen Themenkomplex: Yoga in der betrieblichen Gesundheitsförderung bzw. Yoga im Büroalltag.

In diesem Sammelband geht es uns darum, den Zugang zum Yoga zu öffnen, um einen kleinen Einblick in die diversen Ausprägungen des Yoga zu zeigen und den Blickwinkel zu öffnen, wie sich eine alte Tradition in unserer Gesellschaft adaptiert und verändert.

Die Praxisbeiträge dienen als Inspiration und Anregungen, um sich mit Yoga aus einer ganzheitlichen und umfassenden Perspektive auseinanderzusetzen, um seinen eigenen Stil zu finden oder auch, um zu erkennen, dass es eine Kombination aus Stilen ist, die begeistert. Finde es heraus!

Wir wünschen dir bei deiner Yogaentdeckungsreise viel Spaß auf und neben der Matte!

Lisa Arndt und Andreas Petko



Anmerkung und Empfehlung:

A propos Yogamatte: Für mich ist die Yogamatte wie ein „zweites Zuhause“. Deshalb empfehle ich von Herzen die Matte von yōyoka mit optimalem Grip, vegan und nachhaltig mit maximalem Recyclinganteil und 0 % Neuplastik.

In diesem Sinne viel Freude und Veränderung auf deiner Yogareise. Lasst uns gemeinsam die Matten ausrollen, nach dem Motto: *Conscious for change*.



Kapitel 1

Yoga als Gesundheitsressource

ANDREAS PETKO



Yoga ist aus der heutigen gesellschaftlichen Kultur nicht mehr wegzudenken. Die Zahl der Yogabegeisterten steigt jährlich an (vgl. Cramer, 2015). Im Jahr 2022 praktizieren über 16 Millionen Menschen in Deutschland Yoga (vgl. IfD, 2022). Obwohl diese Omnipräsenz des Yoga spürbar ist, wird Yoga außerhalb eingeleiteter Yogis oft nur als körperliches Training zur Beweglichkeitssteigerung verstanden – und das, obwohl Yoga ursprünglich ein meditativer Weg zur Selbsterkenntnis sein sollte.

Yoga ist in Indien seit mindestens 3.500 Jahren bekannt und entwickelte sich erst im Laufe der Zeit zu einer zunehmend körperbetonten Aktivität. Yoga definiert sich als eine systematische Schulung von Körper und Geist, mit der Absicht, zu harmonisieren. Damit versteht sich Yoga nicht als Lehre, sondern vielmehr als Methode, um zur individuellen Sinngebung zu finden. Eine solch esoterisch angehauchte Definition ist jedoch auch im modernen sportpädagogischen Bildungsbegriff zu finden.

Sporterziehung zielt darauf ab, das Interesse des Menschen an Bewegung und ferner an Gesundheit zu wecken. Diese Absicht initiiert Sport durch Bewegungsangebote, die unterschiedliche Zielgruppen ansprechen, da jeder Mensch eine individuelle Vorstellung davon hat, was ihm Spaß macht und womit er seine Freizeit verbringen möchte.

Es geht letztendlich darum, Möglichkeiten zu schaffen, dass jeder Mensch etwas entdeckt, was ihm Spaß bringt und somit einen Sinn darin erkennt, um weiterzumachen. Im besten Fall bleibt er mit Freude für den Rest seines Lebens aktiv und profitiert von allen Vorteilen – auf physischer, psychischer und auch sozialer Ebene.

In diesem einführenden Beitrag soll ein aktueller Abriss darüber gegeben werden, was Yoga nachweislich in Bezug auf Gesundheit ausrichten kann und welche Möglichkeiten, aber auch Grenzen das moderne Yogaverständnis mit sich bringt.

1.1 Sport und Gesundheit

Gesundheit meint ein Gleichgewicht zwischen krankheitsstiftenden und gesundheitsfördernden Einflussfaktoren. Ein Gleichgewicht ist nur dann gegeben, wenn sowohl innere (körperliche und psychische) als auch äußere (soziale und materielle) Anforderungen bewältigt werden. Gesundheit bezeichnet zudem einen veränderbaren Zustand des Wohlbefindens einer Person, der dann gegeben ist, wenn sich diese Person psychisch und sozial im Einklang mit den aktuellen Lebensumständen sieht.

Sucht man in der Forschungsliteratur nach einer Definition für Gesundheit, wird man feststellen, dass es zahlreiche gibt, aber keine, die Gesundheit in allen Kontexten umfassend beschreiben könnte. Das liegt daran, dass der Gesundheitsbegriff nicht in allen Kontexten das Gleiche bedeutet. Auf individueller Ebene wird es dann noch komplizierter, da Wohlbefinden für jeden Menschen etwas anderes bedeutet.

Dennoch ist man sich inzwischen einig darüber, dass Gesundheit auf mehreren Ebenen (körperlich, geistig und sozial) existiert und auch wirkt. Die Wirksamkeit von Sport und Bewegung auf all diesen Ebenen ist nicht zu leugnen.

„Gesundheit klingt gut, und alle sind dafür. Allerdings sind die Vorstellungen darüber, was Gesundheit eigentlich ist und sein soll, sehr unterschiedlich: Gesundheit ist das höchste Gut (Volksmund); Gesundheit ist biopsychosoziales Wohlbefinden (Weltgesundheitsorganisation); Gesundheit ist statistische Normgerechtigkeit (Medizin); Gesundheit ist pluripotente Funktionstüchtigkeit (Leistungsgesellschaft). Einigkeit besteht darin, dass Gesundheit prima ist, dass alle Menschen ein Recht auf gute Gesundheit haben, aber auch die Pflicht, sich um gute Gesundheit zu bemühen. Während zahlreiche, ehemals universelle Werte in der säkularisierten und pluralisierten Welt an Bedeutung eingebüßt haben, gilt dies für die Gesundheit nicht. Gesundheit ist flächendeckend zustimmungsfähig. Gesundheit ist eine Tugend, etwas Gutes, das einem nicht nur beschert wird, sondern das man selbst hervorbringt, das allen nützt und darum von allen geschätzt wird. Der gesundheitsbewusste Mensch ist gern gesehener Teil der respektablen Gesellschaft“ (Schmidt, 2017, S. 128).

Die Bemühungen, der Einflussnahme von Sport auf die Gesundheit mehr Beachtung zu geben, sind in den aktuellen gesundheitsbezogenen Interventionsbereichen erkennbar, wenn leider noch zu oft vom biomedizinischen Krankheitsmodell dominiert, in dem es zwar um Gesundheit geht, aber anhand von Krankheit und deren Faktoren gehandelt wird. Sport und Bewegung sind demnach immer noch unterschätzte Gesundheitsressourcen, obwohl die wissenschaftliche Datenlage inzwischen enorm ist und folgende Aussagen zulässt:

Regelmäßige körperliche Aktivität hat eine entscheidende präventive wie auch therapeutische Wirkung, die in allen Alters- und Geschlechtsgruppen von moderater bis intensiver Belastung zum Einsatz kommt. Die einzelnen Effekte auf physischer, psychischer und sozialer Ebene bedingen sich gegenseitig und sind unter strengen Forschungsrichtlinien nur schwer zu erfassen, da sie dafür getrennt voneinander betrachtet werden müssen. Deren Trennung wäre jedoch dem modernen Gesundheitsverständnis unwürdig, da es eben um genau diese Ganzheitlichkeit geht.

Trotz dieses Dilemmas zwischen Forschung und Praxis liefern die Forschungsergebnisse ausreichend Daten, um sagen zu können, dass Gesundheit nur dann gefördert werden kann, wenn der Bewegungsarmut entgegengewirkt wird (Petko, 2022).

1.2 Yoga in der Forschung

Yoga wird im Kontext der Gesundheit viel zugesprochen. Die ersten Untersuchungen fanden an indischen Universitäten statt. Die erste Studie, die in Zusammenhang mit Yoga den wissenschaftlichen Standards des Westens Genüge leistete, erschien 1956 in einer britischen Fachzeitschrift für Medizin und beschäftigte sich mit der Behandlung chronischer Schmerzen. Die Ausübung von Yoga zeigte dabei positive Effekte auf das Beschwerdebild (vgl. Fischer-Williams, 1956).

In den 1970er-Jahren erschien die erste randomisierte Studie, welche belegte, dass der Blutdruck durch regelmäßige Yogapraxis sinken kann (vgl. Patel & North, 1975). Bis zur Jahrtausendwende gab es jährlich durchschnittlich 5-10 Neupublikationen. Kurz danach stieg nicht nur das Interesse an den gesundheitswirksamen Mechanismen, sondern auch die Mess- und Untersuchungsmethoden wurden besser. Das führte dazu, dass 10-mal mehr Studien veröffentlicht wurden als vor der Jahrtausendwende.

Bis heute setzt sich eine steigende Tendenz fort, was auch der Tatsache geschuldet ist, dass die Wissenschaft zunehmend mehr Fachgebiete umfasst, welche jeweils an unterschiedlichen Aspekten im Yoga interessiert sind. Inzwischen gibt es auch einige Übersichtsarbeiten, worin mehrere Studien zu einem Untersuchungsgegenstand (z. B. Wirkung auf Depressionen) zusammengeführt und ausgewertet werden.

Insgesamt ist es schwierig, eindeutige Ergebnisse zu liefern, weil man vieles nicht messen kann oder man sich auf Aussagen der Studienteilnehmer verlassen muss. Zudem kommt hinzu, dass nicht jede Yogaeinheit gleich ist, sodass ein Vergleich nach wissenschaftlichen Standards wiederum schwierig ist.

Yoga kann vielfältig ausgelegt und verstanden werden. Was für den einen Yoga bedeutet, kann für jemand anderen eine völlig andere Bedeutung einnehmen. Yoga kann beispielsweise praktiziert werden, um Schmerzen zu bekämpfen oder um einen Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag zu kreieren, aber auch das In-Kontakt-Treten mit anderen Menschen gleicher Gesinnung kann ein Grund sein, um regelmäßig Yoga zu praktizieren. Allein an dieser Tatsache wird ersichtlich, warum es schwierig ist, ein konkretes Ziel für die Ausübung von Yoga zu formulieren.

Die Forschung versucht deshalb, einen gangbaren Weg zu beschreiten, der zum einen messbare Daten liefert und zum anderen die umfassende Auslegung und Interpretation von Yoga nicht zu oberflächlich behandelt. Das Konzept der yogabasierten Therapie spielt daher eine zunehmende Rolle im Gesundheitsfeld. Darunter versteht man eine Gesundheitspraxis, die komplementär und integrativ bestehende Gesundheitssysteme unterstützt.

Aufgrund der Praxisvielfalt und uneinheitlichen Studiendesigns sowie einem bis dato noch nicht allgemein anerkannten Wirkmechanismus auf neurophysiologische Mechanismen, stellt es sich als äußerst schwierig dar, Behauptungen wissenschaftlich zu überprüfen. Diese Schwierigkeit soll anhand mehrerer Forschungsansätze, welche in der Summe die Schwächen einzelner Methoden kompensieren, behoben werden.

Der Top-down-Ansatz beispielsweise untersucht kognitive Mechanismen (z. B. Konzentration), die sich körperlich auswirken, während der Bottom-up-Ansatz körperbezogene Mechanismen (z. B. Atemtechniken) hinsichtlich ihrer Wirkung auf den Geist untersucht. Beide Ansätze greifen natürlich ineinander und sind in der Realität nicht voneinander zu trennen. Selbstverständlich gibt es viele weitere Forschungsansätze, mit denen versucht wird, Yoga umfassend zu analysieren.

Eine allgemein anerkannte Einheitlichkeit, um Yoga zu untersuchen und wissenschaftlich abzubilden, hätte den Vorteil, dass sich Studien besser miteinander vergleichen ließen, sodass es deutlich einfacher wäre, auf die Mechanismen zu stoßen, die ursächlich beim Praktizieren wirken. Dazu sind aber zu viele Studien von unzureichender Qualität vorhanden, die zu wenige Teilnehmer aufweisen, um repräsentativ zu sein. Sie haben keine Kontrollgruppe, mit der verglichen werden kann oder es wird einfach unklar dargestellt, was genau beim Praktizieren gemacht wird.

Dennoch soll an dieser Stelle der Stand der Forschung zur Auswirkung der Yogapraxis auf gesundheitliche Aspekte, der nicht zu leugnen ist, übersichtlich beleuchtet werden. Die im Folgenden vorgenommene Teilung der Gesundheitsressourcen in physische, psychische wie soziale Aspekte dient rein der Übersichtlichkeit und kann demnach getrennt betrachtet, sollte aber ineinandergreifend verstanden werden – Yoga in der Praxis meint schließlich Vereinigung von Körper und Geist.

1.3 Yoga als körperliche Gesundheitsressource

Bewegung spielte während der menschlichen Evolutionsgeschichte immer eine entscheidende Rolle, wenn es um Nahrungssuche, klimatische Bedingungen oder Feinde ging. Von diesen Stressoren ist heute nicht mehr viel übrig, da wir (zumindest in der westlichen Welt) Nahrung im Überfluss haben, Klimaanlage und Heizungen dafür sorgen, dass wir uns allerorts das Gleiche anziehen können und die heutigen Feinde keine lebensbedrohlichen Raubtiere sind. Der moderne Lebensstil, der gerne als zivilisiert bezeichnet wird, ist sehr arm an Bewegung, da der technische Fortschritt uns die meiste Arbeit abnimmt, wenn es um körperliche Anstrengungen geht.

Und obwohl der Zusammenhang zwischen Bewegung, Sport und Gesundheit mehr oder weniger jedem klar ist, fehlt es an der entsprechenden Umsetzung. „Trotz aller dokumentierten Evidenzen ist das Problem der Sport- und Bewegungsabstinenz in allen Altersgruppen der Bevölkerung präsent“ (Pahmeier, 2019, S. 2).

Sport wurde schon immer eine vielfältige positive Wirkung auf körperliche Gesundheit nachgesagt. Die meisten gesundheitsorientierten Sportprogramme konnten anfangs jedoch nur selten die Wissenschaft und deren Akteure überzeugen, da es zwar viele, aber leider auch methodisch schwach durchgeführte Studien gab.

Da auch heute zahlreiche Studien methodische Schwächen aufweisen oder den Ansprüchen nicht genügen¹, um verallgemeinerbare Aussagen treffen zu können, wurde für diesen Beitrag vorab eine gründliche Literaturrecherche betrieben, welche darauf ausgelegt war, nur qualitativ hochwertige Studien einzubeziehen.

¹ Ein Beispiel dafür liefern Dutta et al. (2022): Yoga wurde im Jahr 2020 unter einer Vielzahl von klinisch-pathologischen Bedingungen untersucht. Die meisten Untersuchungen waren jedoch für eine umfassende Analyse nicht geeignet.

Dazu gehören vor allem die Übersichtsarbeiten, welche sich aller auffindbaren Studien zum gleichen Untersuchungsgegenstand bedienen und diese ebenfalls noch einmal wissenschaftlichen Untersuchungsstandards unterziehen, bevor sie Einzug in die Ergebnisdarstellung erhalten. Um die Übersichtlichkeit zu bewahren, werden die Untersuchungsergebnisse themenspezifisch präsentiert.

Auswirkungen auf das Immunsystem²

Eine erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten ist leider bei vielen Menschen ein stetiger Begleiter, vor allem durch die kalte Jahreszeit. Neben schulmedizinischen Ansprüchen und Leistungen konnte anhand von rund 4.000 Probanden nachgewiesen werden, dass Yoga nicht nur entspannend, sondern auch gesundheitsstabilisierend wirkt, indem beispielsweise das Stresshormon Cortisol gemindert und so stressbedingte Krankheitssymptome gemildert werden können (vgl. Stahl et al., 2017).

In einer groß angelegten amerikanischen Studie, bei der mehr als 21 Millionen Menschen befragt wurden, stellte sich heraus, dass Yoga regelmäßig praktiziert wird, um sich energiereicher zu fühlen (66 Prozent), das Immunsystem zu stärken (50 Prozent) und Krankheitsbildern vorzubeugen (28 Prozent). Dabei zeigten sich subjektive Verbesserungen auf zahlreiche Erkrankungen, wie z. B. Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Asthma, Typ-II-Diabetes, Multiple Sklerose, Osteoporose oder Parkinson (vgl. Field, 2016).

Zudem scheint Yoga Entzündungsfaktoren im Körper herunterzuregulieren, die krankheitsfördernd sein können (z. B. Interleukin-1 β , Interleukin-6, Tumornekrosefaktor, Nuklearfaktor-Kappa-B) (vgl. Falkenberg et al., 2018; Cahn et al., 2017). Nuklearfaktor-Kappa-B ist beispielsweise erhöht bei chronischem Stress und kann demnach die Genexpression negativ beeinflussen, da somit Gene stimuliert werden, die für die Bildung von entzündungsförderlichen Zytokinen erforderlich sind (vgl. Buric et al., 2017).

Die Untersuchungen zeigen auf, dass Yoga als ergänzende Maßnahme betrachtet werden kann, um Krankheiten zu bekämpfen, die komplexe Entzündungsprozesse mit sich ziehen. In einer weiteren Studie konnte festgestellt werden, dass Yoga die Redox-Gesundheit des Körpers verbessert.

Der Redox-Wert gibt Auskunft über die Biochemie des Körpers anhand von Flüssigkeitsanalysen. Blut beispielsweise gibt Aufschluss über die immunologischen Vorgänge, Speichel über die Verdauungsabläufe und Urin über die Ausscheidung. Kommen diese Werte aus dem Gleichgewicht, leidet die Gesundheit (vgl. Mohammad et al., 2019).

² Eine gute Übersicht über den Einfluss von Yoga auf das Immunsystem (vor allem auf biochemischer Ebene) liefern Venkatesh et al. (2020).

Auswirkungen auf das Gehirn³

In einer umfassenden Übersichtsarbeit hat man sich die Auswirkungen der Yogapraxis auf die Gehirnstrukturen, die Gehirnfunktion und den zerebralen Blutfluss angeschaut. Dabei konnten messbare Struktur- und Funktionsverbesserungen des Hippokampus, der Amygdala, des präfrontalen Kortex, des zingulären Kortex und der Gehirnnetze einschließlich des Default Mode Networks (= Ruhezustandsnetzwerk), welches aktiv ist, wenn der Mensch ruht und wenig bis keinen Stress empfindet (vgl. Gothe et al., 2019), nachgewiesen werden. Das lässt vermuten, dass Yoga dazu beitragen kann, dass neurodegenerative Abbauprozesse abgemildert werden können, da die genannten Bereiche im Alter bekanntlich atrophieren.

Eine internationale Übersichtsarbeit untersuchte 37 Studien mit bildgebenden Verfahren (darunter Magnetresonanztomografie, Positronenemissionstomografie und Einzelphotonen-Emissions-Computertomografie) und kam zu übereinstimmenden Ergebnissen; darunter eine Vergrößerung des Volumens der grauen Substanz in der Insula (zuständig unter anderem für Motorik und Schmerzverarbeitung) und im Hippokampus (zuständig unter anderem für Gedächtnis und Lernprozesse) und eine Verbesserung der Aktivität des Default-Mode-Netzwerks (vgl. van Aalst, 2020).

Zudem gibt es aussagekräftige Belege, dass Yoga das Sturzrisiko für ältere Erwachsene und Menschen mit neurodegenerativen Einschränkungen (z. B. Demenz) verringert (vgl. Green et al., 2019). Weiterhin konnte gezeigt werden, dass sich die Anzahl der roten Blutkörperchen erhöht, der Blutzuckerspiegel und der Hormonstatus verbessert werden konnten. Sogar der Neurotransmitter Dopamin, unser Glückshormon, lässt sich deutlich beeinflussen sowie die Versorgung des Gehirns mit Blut (vgl. Pandi-Perumal et al., 2022).

Wenn Yoga regelmäßig und gezielt in die Rehabilitation von Menschen mit erworbenen Hirnverletzungen eingesetzt wird, ist es ein effektives Begleitprogramm zur Regeneration. Speziell bei Schlaganfällen fördert Yoga die körperliche Erholung und die Erholung des Gedächtnisses und verbessert zudem die motorischen Funktionen (vgl. Silveira & Smart, 2020).

Auswirkungen bei Schmerzen

Obwohl die meisten Schmerzen nur akut sind und innerhalb weniger Tage oder Wochen abklingen, leiden viele Menschen an anhaltenden oder wiederkehrenden Schmerzen. Medikamente können diese chronischen Schmerzen nur teilweise lindern und können unerwünschte Wirkungen haben; Grund genug, um sich im Rahmen der Schmerzbehandlung alternative Behandlungsansätze zu suchen. Yoga kann da einiges leisten.

Eine systematische Übersichtsarbeit (circa 1.000 Patienten) ergab gute Belege für die kurzfristige Wirksamkeit, jedoch nur mäßige Belege für die langfristige Wirksamkeit von Yoga

³ Eine Analyse einschlägiger Artikel zu verschiedenen neurologischen und psychologischen Störungen und wie Yoga positive Auswirkungen auf Patienten mit einer Vielzahl dieser Störungen hat – einschließlich bioelektrische Aktivitäten des Gehirns, Neurotransmitter und synaptische Plastizität – liefern Nourollahimoghadam et al. (2021).

bei chronischen Kreuzschmerzen (vgl. Cramer et al., 2013). Zum gleichen Ergebnis kam eine Arbeitsgruppe aus den USA, welche sieben Studien aus den USA, drei Studien aus Indien und zwei Studien aus dem Vereinigten Königreich mit insgesamt 1.080 Probanden unter die Lupe nahm (vgl. Wieland et al., 2017).

Trotz vieler Studien mit erheblichen methodischen Schwächen zum Schmerzempfinden finden sich auch einige, die sauber durchgeführt sind und brauchbare Ergebnisse liefern. Beispielsweise können Kopfschmerzen deutlich gesenkt werden, aber auch die affektive Reaktion sowie die Einstellung gegenüber der Schmerzproblematik lässt sich verbessern. Besonders Achtsamkeitsübungen zeigen eine ähnliche Wirkung bei Kopfschmerzen wie medikamentöse Behandlungen (vgl. Wells et al., 2019). Zudem scheinen Migränebetroffene besonders davon zu profitieren (vgl. Wu et al., 2022).

In einer weiteren Übersichtsarbeit konnte neben der Verbesserung der motorischen Funktion und der Muskelkraft eine positive Wirkung bei chronischen Schmerzen allgemein nachgewiesen werden. Bei Patienten mit Duchenne-Muskeldystrophie mit Atemwegsbeteiligung (Muskelerkrankung mit zunehmendem Muskelschwund) hat sich die Lungenfunktion verbessert. Ältere Patienten konnten durch eine langfristige Yogatherapie eine Verbesserung des Gleichgewichts erzielen und damit die Anzahl der Stürze reduzieren (vgl. Saud et al., 2022).

Weiterhin konnte in einer Übersichtsarbeit mit über 1.500 Patienten, die an Kniearthrose und rheumatoider Arthritis litten, eine Verbesserung der Symptome, die Förderung der körperlichen Funktion und des allgemeinen Wohlbefindens erzielt werden (vgl. Wang et al., 2018). Chronische Schmerzen führen zu einer Verminderung der Lebensqualität und man bemüht sich, besonders bei schweren Verläufen (z. B. rheumatoide Arthritis), neben der medikamentösen Therapie weitere Behandlungsmöglichkeiten anzubieten.

Dabei scheinen die Yogatechniken besonders zu fruchten, die eine Wechselwirkung zwischen dem Geist und den Körperfunktionen herstellen, um Entspannungseffekte auszulösen und die allgemeine Gesundheit zu verbessern. In einer Übersichtsarbeit aus 23 Einzelstudien zeigten solche Techniken positive Wirkungen auf das Schmerzempfinden, die Vitalität und die Funktionsfähigkeit der Gelenke. Selbstverständlich gehen mit solchen Erfolgen auch immer psychische Gesundheitsfaktoren einher (vgl. Slagter et al., 2022).

Auswirkungen auf Stoffwechselstörungen (metabolisches Syndrom, Diabetes)

Eine Vorstufe vieler Krankheitsbilder bildet oft das **metabolische Syndrom**; das ist sozusagen eine Stoffwechselfehlkonstellation, die sich unter anderem durch erhöhtes Bauchfett, eine gestörte Blutzuckerregulation, Bluthochdruck und Störungen im Fettstoffwechsel auszeichnet. Die Folge könne beispielsweise Diabetes mellitus Typ 2 oder Adipositas (Fettleibigkeit) sein.

Eine methodisch streng durchgeführte Übersichtsarbeit, welche 17 Studien umfasste, konnte zeigen, dass Yoga den Blutdruck, den Fettstoffwechsel sowie anthropometrische Werte (Gewicht, Körpergröße, Arm-, Bein-, Oberschenkellänge etc.) wirksam verbessert (vgl. Anuradha

et al., 2022). Eine weitere derartige Studie konnte bei insgesamt 440 Patienten zeigen, dass sich durch regelmäßige Yogapraxis der Nüchternplasmaglukosespiegel sowie der HbA1c-Wert signifikant verbesserte (vgl. Venugopal et al., 2022). Beide Werte sind wichtige Parameter im Zusammenhang mit Diabetes mellitus Typ 2.

Eine Arbeit mit rund 850 Diabetespatienten konnte ebenfalls positive Auswirkungen auf die Blutzuckerkontrolle messen (vgl. Jayawardena et al., 2018). Darüber hinaus haben mehrere weitere Studien gezeigt, dass Yoga die körperliche Gesundheit in vielerlei Hinsicht positiv beeinflussen kann: Regulierung des Blutzuckerspiegels, Verbesserung von Muskel-Skelett-Beschwerden und die Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems, um die wichtigsten zu nennen (vgl. Stephens, 2017).

Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System

Da kardiovaskuläre Erkrankungen in Deutschland und in vielen anderen Ländern die Hauptsterbeursache sind, wird von zahlreichen gesundheitsbezogenen Einrichtungen darauf aufmerksam gemacht, ergänzende Therapiewege zur schulmedizinischen Behandlung zu beforschen – Yoga ist eines dieser Forschungsfelder, da es aufgrund der bereits vorhandenen Datenlage Teil vieler Therapieansätze geworden ist.

Bewegungsaktive Programme in der Rehabilitation von Patienten sind in der Regel teuer und werden leider noch zu selten in Anspruch genommen. Demzufolge wäre es sehr hilfreich, als Betroffener weitere Möglichkeiten zu haben, sich körperlich sinnhaft und gesundheitsorientiert zu bewegen. Dass Yoga auch in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen positive Wirkungen zeigt, mag viele nicht überraschen, dennoch gilt es auch hier, die Datenlage zu prüfen, um zu sehen, ob es wirklich Zusammenhänge zwischen der Praxis und positiven Genesungseffekten gibt.

Entsprechend wurde eine Übersichtsarbeit durchgeführt, die sich anhand von 571 relevanten Studien ein Bild dazu gemacht hat und letztendlich haben nur 13 Studien alle wissenschaftlichen Kriterien erfüllt. Die Forscher kamen zu dem Ergebnis, dass Yoga als Zusatz zur Standardbehandlung zu einer Verbesserung des subjektiven Gefühls der Herzgesundheit führen kann. Es gab auch tendenzielle Verbesserungen in der anatomischen Funktion des Herzens. Eine endgültige Aussage zur Wirkweise ist jedoch aufgrund der Datenmenge noch nicht möglich (vgl. Bruce et al., 2021).

Frühere Arbeiten sprachen Yoga bereits eine nachweislich positive Auswirkung auf das autonome Nervensystem des Herzens zu, jedoch wurde hier auch die geringe Datenlage angemerkt (vgl. z. B. Guddeti et al., 2019; Hartley et al., 2014). Die erste systematische Übersichtsarbeit über die Rolle von Yoga bei Herzrhythmusstörungen spricht bei entsprechender Praxis ebenfalls positive Effekte zu (vgl. Sharma et al., 2021).

In einer weiteren Studie mit insgesamt 4.671 Teilnehmern konnte der Einsatz von Yoga eine Verbesserung verschiedener Parameter, die für die Herzgesundheit wichtig sind (z. B. Blutfette, HDL-Cholesterin, Blutdruck), feststellen. Auch hier schlussfolgern die Forscher, dass Yoga eine vielversprechende Alternative für Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein könnte, da es mit einer verbesserten Lebensqualität und einer Verbesserung der kardiovaskulären Risikofaktoren verbunden ist (vgl. Li et al., 2021).

Auswirkungen auf die Atem- und Lungenfunktion

Auch in diesem Bereich wurden zahlreiche Studien angestellt, um mögliche Auswirkungen der Yogapraxis auf die Atemwege und Lungenfunktionalität zu prüfen; viele davon leider mit schwachem Studiendesign (vgl. Yang et al., 2016).

Interessanterweise gehören Erwachsene mit chronisch-obstruktiver Lungenerkrankung zu denjenigen, die Yoga am wenigsten nutzen. Dabei handelt es sich um ein Krankheitsbild, bei dem die Atemwege verengt und die Lunge geschädigt ist; bekannt unter der Abkürzung COPD. Umgekehrt praktizieren Erwachsene mit Asthma hingegen sehr viel Yoga. Diesbezüglich gibt es robuste Effekte von Yoga auf die Lungenfunktion bei Patienten mit COPD.

Insbesondere Yoga-Atemtechniken stellen eine wirksame ergänzende Maßnahme für Betroffene dar (vgl. Cramer et al., 2019; Reychler et al., 2019).

In einer weiteren Übersichtsarbeit, die final 18 Studien umfasste, kam heraus, dass Yoga eine messbare positive Wirkung auf die kardiorespiratorischen Funktionen bei Patienten mit Asthma bronchiale hat, das heißt, der Sauerstoff aus der Luft kann vom Organismus besser aufgenommen und transportiert werden. Hinzu kam eine Verbesserung der Pulsfrequenz, des systolischen Blutdrucks (= Druck beim Herzschlag) und der allgemeinen Atemfunktion. Außerdem wurde eine Verringerung der Häufigkeit der Anfälle und des Schweregrads der Symptome sowie des Medikamentenbedarfs beobachtet.

Bei Patienten mit COPD verbesserten sich die Werte für Symptome, Aktivität und Auswirkungen des Krankheitsbildes (vgl. Jayawardena et al., 2020).

Auswirkungen bei Krebs

Die Krebsdiagnose stellt für Betroffene eine physische und psychische Bedrohung dar, die das ganze Leben umkremeln kann. Die Behandlung kann schwere Nebenwirkungen (z. B. Haarausfall, Müdigkeit, Übelkeit und Erbrechen, Schmerzen) hervorrufen, sodass die Lebensqualität massiv darunter leiden kann. Angst und Unruhe machen sich im Alltag breit. Die Fortschritte in der Medizin haben glücklicherweise die Überlebensraten für die meisten Krebsarten deutlich verbessert. Das Leben mit der Krankheit ist jedoch für viele eine tägliche Herausforderung.

Da Yoga zunehmend als komplementärer Ansatz zur Behandlung von Krebsymptomen anerkannt ist, ist es äußerst wichtig, eine gute Datenlage in der Forschung zu haben, um mit Betroffenen zielgerichtet und gesundheitswirksam arbeiten zu können. Die meisten Studien mit Yoga- und Meditationsinterventionen wurden an Brustkrebspatientinnen durchgeführt, andere bösartige Erkrankungsbilder sind bis dato noch unzureichend erforscht (vgl. Rao et al., 2017).

Insgesamt lässt sich zwar sagen, dass Yoga eine praktikable Intervention zur Verringerung der Symptombelastung und zur Verbesserung der Lebensqualität bei Krebspatienten ist, jedoch sollten die Forschungsergebnisse auch hier mit besonderer Vorsicht bewertet werden.

In einer Übersichtsarbeit mit insgesamt 29 klinischen Studien ließ sich feststellen, dass Yoga eine Verbesserung der Müdigkeit bewirken konnte. Man vermutet, dass Yoga Stresstörungen des Schlafs entgegenwirken kann. Einige Studien darunter lieferten Hinweise darauf, dass Yoga Biomarker für Stress, Entzündungen und die Immunfunktion verbessern kann (vgl. Danhauer et al., 2019).

Anhand einer Arbeit mit rund 700 Brustkrebspatientinnen sprachen die Forschungsdaten für eine kurzfristige Verbesserung der Müdigkeit, positive mittel- und langfristige Auswirkungen auf Müdigkeit und Schlafstörungen konnten jedoch nicht festgestellt werden (vgl. Yi et al., 2021). In einer weiteren umfangreichen Übersichtsarbeit zur symptomatischen Behandlung von Brustkrebspatientinnen wurde Yoga eine potenzielle therapeutische Rolle zugesprochen. Insgesamt zeigte sich, dass eine Yogaintervention hinsichtlich Müdigkeit, Übelkeit, Schlafqualität, Angst, Depression und Stress vorteilhaft sein kann.

Mehrere Studien sind dabei den physiologischen Mechanismus hinter den Wirkungen von Yoga nachgegangen und haben anschließend festgestellt, dass Yoga sowohl die Immunreaktion als auch den Entzündungsgrad beeinflussen kann (vgl. Selvan et al., 2022).

Eine andere Übersichtsarbeit, die sich im Rahmen einer achtwöchigen Yogaintervention mit dem Stoffwechsel der Lymphe im Gewebe sowie der Beweglichkeit der Wirbelsäule von Brustkrebspatientinnen beschäftigte, konnte jedoch keine messbaren Verbesserungen durch die Yogaintervention feststellen (vgl. Wei et al., 2019).

Die meisten gesundheitsbezogenen Studien zu Yoga untersuchen nicht nur die körperlichen, sondern auch die psychischen und zum Teil auch die sozialen Aspekte. Wie bereits in der Anfangssequenz erläutert, ist eine Trennung für die theoretische Darstellung hier sinnvoll, findet aber selten in der Praxis statt – weder in Untersuchungen noch in der Yogapraxis selbst.

Der folgende Abschnitt befasst sich mit der psychologischen Ebene der Yogaanwendung. Die bereits skizzierten Studien hatten in den meisten Fällen psychologische Aspekte mitgemessen oder zumindest ergänzend erfasst, sodass insgesamt durchaus gesagt werden kann, dass Yoga für die Beziehung Körper und Geist einen Mehrwert hat. Nichtsdestotrotz sollen einige Forschungsergebnisse mit dem Schwerpunkt der Psyche vorgestellt werden.

1.4 Yoga als geistige Gesundheitsressource

Yoga wurde in den letzten beiden Jahrzehnten aufgrund seines therapeutischen Nutzens auch bei psychiatrischen Störungen wissenschaftlich erforscht. Die meisten Untersuchungen betreffen dabei depressive Symptome, aber ein nicht zu leugnender Mehrwert besteht auch bei Schizophrenie, Angststörungen, Drogenkonsum und leichten kognitiven Beeinträchtigungen.

Interessant dabei ist, dass man Versuche angestellt hat, um die Verbindung zwischen biochemischen Prozessen im Körper und der Yogapraxis herzustellen, um zu verstehen, wie der Körper den Geist und der Geist den Körper bedingt. Dabei muss man sich jedoch vor Augen führen, dass es für keine psychiatrische Störung eindeutige und etablierte Biomarker gibt.

Daher ist es besonders vielversprechend, dass einige Übersichtsarbeiten über die Auswirkungen von Yoga auf biochemische, neurophysiologische und bildgebende Biomarker bei psychiatrischen Störungen messbare Ergebnisse geliefert haben (vgl. Bhargav et al., 2021). Yoga hat das Potenzial, das therapeutische Bindeglied zwischen der klinischen Behandlung psychischer Störungen und anderen Lifestylekrankheiten zu sein.

Auswirkungen bei Depressionen und Angststörungen

Die Datenlage der Forschung zeigt, dass die meisten Menschen im Laufe ihres Lebens mindestens ein traumatisches Ereignis erleben, einige wenige davon entwickeln darauf sogar posttraumatische Belastungsstörungen, das heißt, sie reagieren verzögert auf eine Situation, die für sie eine außergewöhnliche Bedrohung war bzw. so von ihnen wahrgenommen und abgespeichert wurde. Die stärkste Evidenzbasis für Yoga besteht in der Verringerung depressiver Symptome; bei schweren depressiven Störungen ist die Datenlage jedoch noch recht unklar.

Zum Jahr 2018 lässt sich der Forschungsstand in etwa wie folgt wiedergeben: Es gibt zahlreiche Belege dafür, dass Yogainterventionen bei Depressionen, Angstzuständen und posttraumatischen Belastungsstörungen hilfreich sein können. Beim Einsatz von Yogatechniken im Rahmen eines Behandlungsplans für Patienten mit psychiatrischen Störungen sollte unbedingt auf individuelle Betreuung Wert gelegt werden (vgl. Meister & Becker, 2018).

In einer sauber durchgeführten Übersichtsarbeit konnte festgestellt werden, dass vor allem Bewegung bei psychischen Belastungssymptomen ein zielführender Weg aus einem Loch sein kann. Yoga als begleitende, aber auch als einzige bewegungsbezogene Therapieform zeigt bei Depressionen positive Wirkungen. Als begleitende Therapie erleichtert es die Behandlung von Angststörungen, insbesondere von Panikstörungen.

Achtsamkeitsmeditation zeigt ebenso positive Wirkungen auf Depressionen und obwohl die positiven Ergebnisse bei Menschen mit Angststörungen seltener sind, spricht die Datenlage für eine begleitende Anwendung (vgl. Saeed et al., 2019). Zu ähnlichen Ergebnissen kam eine Übersichtsarbeit, die sich durch eine besonders strenge Forschungsqualität auszeichnet. In