

Wie Yoga zur Medizin wird



«Gezielte Yoga-übungen können tatsächlich Wunder wirken.»

Andres Büchi,
Chefredaktor

Als Yoga vor über 20 Jahren immer stärker aufkam, entwickelte es sich in den Städten zu einer Art Modetrend. Die mehrheitlich jungen Frauen und die paar wenigen Männer mit ihren Yogamatten im Feierabendverkehr wurden nicht selten belächelt. «Ach, du machst jetzt also auch Yoga», lauteten die Kommentare, die eher herablassend als interessiert geäussert wurden.

Die Yogamatten, die manche einst wie ein Bekenntnis für das Streben nach höherem Sinn und Sein vor sich hertrugen, sind seltener zu sehen heute. Yoga hat seinen Status als Trendsettersport verloren und ist längst in der Gesellschaft angekommen. Die alte indische Lehre findet immer mehr begeisterte Anhängerinnen und Anhänger. Rund eine halbe Million Menschen in der Schweiz machen regelmässig Yoga und finden in den körperlichen und geistigen Übungen einen willkommenen Ausgleich zur Alltagshektik und einen Weg zu mehr Gelassenheit und einem stärkeren Vertrauen in die eigene körperliche und seelische Gesundheit.

Besseres Befinden. Und das nicht ohne Grund. Gezielte und an die eigenen Möglichkeiten sorgfältig angepasste Yogaübungen können tatsächlich Wunder wirken. Unsere Autorin Tanja Polli – selber Yogalehrerin – hat für die Titelgeschichte «Yoga: Auf Biegen und Brechen» (ab Seite 16) recherchiert, wie Atemtechniken, Meditationen und Körperübungen wirken und warum selbst die moderne Medizin Yoga als Therapie einsetzt.

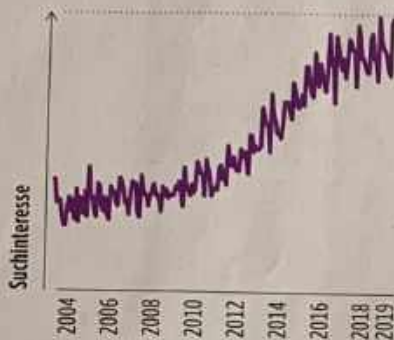
Im Universitätsspital Zürich etwa wird Krebspatientinnen und -patienten Yogaunterricht empfohlen. Die Übungen sollen insbesondere helfen, das Befinden der Patienten zu verbessern. Tatsächlich haben zahlreiche Studien bewiesen, dass man mit täglichen Yogaübungen vor allem in vier Bereichen Erfolge erzielen kann. Patientinnen und Patienten mit Depressionen, Angststörungen, chronischen Schmerzen und Schlaflosigkeit berichteten schon nach zwei Wochen, dass sich ihr Gesundheitszustand deutlich verbessert habe.

Vorsicht ist angesagt. Den Wirkmechanismus dafür ortet die Harvard-Neurowissenschaftlerin Sara Lazar, eine der führenden Forscherinnen auf diesem Gebiet, in unserem Gehirn. Sie legte dar, wie unser Verhalten die Hirnaktivität beeinflusst und wie diese wiederum unsere Gehirnstruktur verändert. So verhelfen regelmässige Meditationsübungen, wie sie im Yoga praktiziert werden, nicht nur zu einem glücklicheren Grundgefühl, sie wirken auch wie ein Jungbrunnen auf unser Gehirn. Lazars Studien zeigten: Wer täglich 30 bis 40 Minuten übt, kann auch mit 70 geistig noch so rege sein wie ein 35-Jähriger.

Dennoch rät unsere Autorin Tanja Polli, Yoga trotz allen Vorteilen unbedingt sehr vorsichtig anzugehen. Denn Yogaposen wie Schulterstand oder gar Kopfstand können bei Ungeübten schnell zu schweren Schädigungen führen. «Yoga ist so gesund oder gefährlich, wie es praktiziert wird.»

Yoga: Auch ein Internet-Trend

Seit 2004 suchen immer mehr Leute in der Schweiz im Internet nach «Yoga». Am höchsten ist das Interesse jeweils im Januar.



73 Millionen Beiträge mit dem Hashtag #yoga findet man auf der sozialen Bilderplattform Instagram.

Marilyn Monroe hat es getan, Michelle Obama schwört darauf. Madonna schrieb Songs darüber, Filmbösewicht Willem Dafoe trainiert damit: Yoga. Einst spirituelle Praxis einer indischen Elite, ist es zum universellen Sinnbild für Fitness und Entspannung geworden. Weltweit praktizieren es rund 300 Millionen Leute regelmässig, zehnmal so viele Frauen wie Männer. In der Schweiz hat gemäss Hochrechnungen eine Million Menschen Yogaerfahrung, eine halbe findet regelmässig den Weg auf die Matte.

Was bringt Berner Hipster dazu, sich zu verbiegen, Luzerner Seniorinnen und Zürcher Schulkinder? Tut Yoga einfach gut, oder hat die uralte indische Body-Mind-Methode Antworten auf die handfesten Leiden einer Wohlstandsgesellschaft? Kurz: Kann Yoga heilen?

Eines ist klar: Die Medizin hat Yoga entdeckt. Allein die Nationalen Gesundheitsinstitute der USA investierten in den letzten Jahren Hunderte Millionen Dollar in entsprechende Forschungen. Und Pubmed, eine Datenbank der medizinischen Studien, spuckt auf die Eingabe «Yoga» mehr als 5000 Einträge aus.

Erste Antworten auf meine Fragen suche ich, selber Yogalehrerin, in einem nüchternen Geschäftshaus im Zürcher Unierviertel. Hier leitet Claudia Witt das Institut für komplementäre und integrative Medizin des Universitätsspitals. Witt, wache Augen hinter runder Brille, schickt Krebspatientinnen in den Yoga-

unterricht. «Wirtun das, weil es wissenschaftliche Evidenz für Yoga gibt», sagt sie. Studien belegen, dass Yoga Schmerzpatienten hilft. Witt betont aber, dass man sich am Institut auf die erforschten Körper- und Atemübungen sowie Achtsamkeitsmeditation konzentriert. «Die spirituelle Seite des Yoga hat bei uns keinen Platz.»

Ruhiger Geist, starker Körper. Das führt zur Frage: Was ist Yoga? Die indischen Weisen, die es vor rund 3000 Jahren entwickelten, konzentrierten sich darauf, Erleuchtung zu erlangen. Später wurden Körperübungen beschrieben, die sogenannten Asanas – sie zielten in erster Linie darauf ab, den Menschen stark und flexibel zu machen, so dass er ohne Murren stundenlang im Meditationssitz verharren kann. Kein Wort von Leggings, Soul-Bottles und Detox-Shakes. Darf man also von Yoga sprechen, wenn es – wie in vielen Fitness- und Yogastudios üblich – allein darum geht, den Rücken zu stärken oder einen Beachbody zu bekommen?

Sicher ist: Yoga hat sich weiterentwickelt, hin zu mehr Körperarbeit. Auch in Indien. Die Gründerväter des modernen Yoga aber, B. K. S. Iyengar und Sri K. Pattabhi Jois, blieben der Grundidee ihr Leben lang treu: «Erst wenn der Geist ruhig ist, ist die Asana korrekt.»

Die Ansätze der alten Gurus und jene der modernen Businessnomaden: Beides kennt man im Somatheeram International Institute of Yoga im indischen Bundesstaat Kerala. Im Schatten von Palmen sitzen sie hier mit geschlos-



Matte an Matte: Yoga-Happening im Grand Palais in Paris, 2016

Buchtipps

- William J. Broad: «Yoga. Was es verspricht – und was es kann»; Herder, 2019, 400 Seiten, Fr. 25.90
- Ulrich Ott: «Yoga für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt die uralte Weisheitslehre»; O. W. Barth, 2013, 288 Seiten, Fr. 28.90
- Imogen Dalmann, Martin Soder: «Heilkunst Yoga. Konzepte, Praxis, Perspektiven»; Viveka, 2016, 188 Seiten, Fr. 29.90



Er gehört zu den Gründervätern des modernen Yoga: der Inder B. K. S. Iyengar. Nach ihm ist das Iyengar-Yoga benannt, eine Form des Hatha-Yoga.

senen Augen. Indische IT-Leute, Kreative aus dem Silicon Valley, Unternehmerinnen aus Russland. Sie konzentrieren sich auf ihren Atem und versuchen, Ruhe zu finden. Sie sind hier, um ihre quälende innere Unruhe loszuwerden, sagen sie – und um Gewicht zu verlieren.

Yogalehrer Deepu Padmajan kennt ihre Probleme: schmerzende Glieder, wackelnde Bäuche, zerstreuter Geist. Der 31-Jährige in weisser Baumwollkleidung leitet unermüdlich Surya Namasakar an, den Sonnengruss. Er hat an der Universität Kerala Yoga studiert und begleitet heute Menschen aller Körperformen beim Vorwärts- und Rückwärtsbeugen. Dennoch ist Yoga für ihn in erster Linie eine spirituelle Praxis. «Yoga ist ein achtfacher Pfad», sagt er. «Eine ethische Lebensführung, vegetarische Diät, Atemübungen, Meditation, Konzentration und Versenkung sind so wichtig wie Körperübungen.»

Meditieren verändert das Gehirn. Sein Kollege Deepu R. S., auch er in weisser Kluft, spricht von einem «heiligen Kern» der Yogapraxis. Die geistige Haltung sei mindestens so wichtig wie die Aus-

führung der Asanas. «Der Übende soll ganz im Hier und Jetzt sein, verbunden mit seinem Atem und der positiven Energie des höheren Selbst.» Darum beginnt man hier im Institut den Tag mit einer halbstündigen Meditation und Atemübungen, dem Pranayama. Das rhythmische Ein- und Ausatmen der zufällig zusammengewürfelten Menschengruppe wird eins mit dem Rauschen der Brandung. Täglich etwas Zeit in Stille zu verbringen, weiss man inzwischen, reicht, um das Nervensystem zu beruhigen. Regelmässige Meditation, auch das steht fest, verändert die Struktur des Gehirns.

Genauer dazu erfahre ich in der nüchternen Welt der westlichen Labors: Britta Hölzel untersuchte, was bei der Achtsamkeitsmeditation im Gehirn abgeht. Dazu steckte die 42-jährige Münchner Psychologin und Neurowissenschaftlerin Versuchspersonen in den Magnetresonanztomografen. Schon eine halbe Stunde Meditation pro Tag, zeigte sie in einer ihrer Untersuchungen, lässt graue Zellen wachsen – in den Hirnregionen, die für Emotionskontrolle, Gedächtnis und Lernen zuständig sind. Man wisse nicht genau,

was die Strukturveränderungen bedeuten, sagt Hölzel, aber ihr Interesse war geweckt. Sie untersuchte auch die fluide Intelligenz, sprich die Fähigkeit, logisch zu denken und Probleme zu lösen. Das Resultat: Wer Yoga praktiziert und meditiert, zeigt auch in höherem Alter mehr von beidem. Der «normale» altersbedingte Abbau scheint gestoppt.

Konzentration für Kindergärtler. Macht Yoga also auch klug? Hölzel winkt ab, ganz Wissenschaftlerin: «Das Design meiner Studie lässt keine Schlüsse auf Ursache und Wirkung zu.» Nicht von der Hand zu weisen ist, dass bei Meditierenden und Yogis die verschiedenen Regionen des Gehirns effizienter zusammenarbeiten; das geschieht typischerweise auch im Zusammenhang mit Intelligenz.

Emotionskontrolle, Gedächtnis, Lernen: Müsste das unsere Schulen nicht brennend interessieren? Jedes dritte Kind, sagt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), leide unter Stress. Tatsächlich finden sich etwa in den Zürcher Schulsport-Lehrmitteln Yogaelemente, und in den Tagesschulen wird es neu Yoga über Mittag geben. Ist diese Ein-

Yogastile – von sanft bis fordernd

Hatha-Yoga: Vorläufer der modernen Yogastile und sicher in der Schweiz am populärsten. Eine Hatha-Yoga-Stunde enthält in der Regel Atem-, Meditations- und Körperübungen. Der Stil, der im Westen eher sanft praktiziert wird, ist ein guter Einstieg für Anfängerinnen und Anfänger.

Kundalini-Yoga: Bei diesem Stil liegt der Fokus stärker auf den geistigen und spirituellen Aspekten. Atmung, Gesang und Meditation sollen die sogenannte Kundalini-Energie wecken, die am unteren Ende der Wirbelsäule vermutet wird.

Vinyasa-Flow: Atem und Bewegungen sollen im Einklang stehen. Die Körperübungen werden zusammenhängend ausgeführt, also im Flow, was eine gewisse Fitness voraussetzt. Fördert die Kondition.

Ashtanga: Physisch fordernd. Körperübungen werden immer in der gleichen Reihenfolge praktiziert; Atmung, Augenbewegungen und Körperhaltung werden synchronisiert.

Iyengar-Yoga: Bei diesem Stil konzentrieren sich die Yogis auf die präzise Ausrichtung des Körpers während der Übungen. Einzelne

Stellungen werden über längere Zeit gehalten. Dabei werden Blöcke, Gurte und Decken genutzt, um Verletzungen zu vermeiden.

Bikram-Yoga, Hot Yoga: Wird in einem auf fast 40 Grad erwärmten Raum unterrichtet. Die Hitze soll Muskeln und Gelenke geschmeidig machen, das Schwitzen soll die Entgiftung beschleunigen.

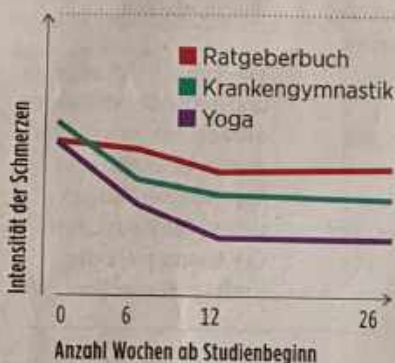
Yin-Yoga: Meist sitzende und liegende Stellungen, die sehr lange gehalten werden. Faszien und Muskeln werden gedehnt. Ideal für Leute, die Ausdauer- oder Kraftsport machen.

Wissenschaft entdeckt Yoga

Mittlerweile gibt es Tausende von wissenschaftlichen Studien, die den medizinischen Nutzen von Yoga belegen oder darauf hinweisen. Eine Auswahl.

Gegen Rückenschmerz

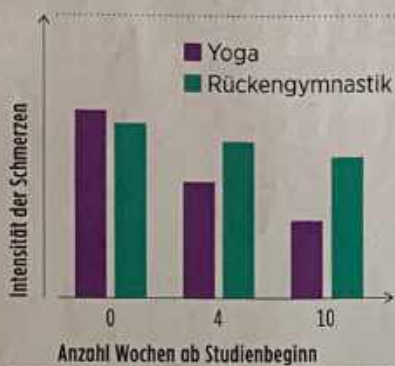
Drei Gruppen von Studienteilnehmern trainierten nach verschiedenen Methoden und beurteilten danach ihre Schmerzen im unteren Rücken.



79 Prozent der Leute aus der Yoga-Gruppe nahmen nach einem halben Jahr keine Schmerzmittel mehr - in der Krankengymnastik-Gruppe waren es nur 50 Prozent.

Gegen Nackenschmerz

Die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer trainierten pro Woche 90 Minuten und beurteilten danach ihre chronischen Nackenschmerzen.



führung wissenschaftlich begründet? Christoph Conz lacht. «Dafür brauchen wir keine neuen Studien», sagt der Leiter des Kompetenzzentrums Sportunterricht der Stadt Zürich. «Bewegung verbessert das Lernverhalten von Kindern. Und Konzentrations- und Balanceübungen wirken sich positiv aus.» Das sei mehrfach belegt. Yoga bringe beides mit. Aber Yoga für Kinder? Für Kindergärtler? «Ich war skeptisch», sagt Conz. Nun sind die ersten Schnupperstage um, und seine Skepsis hat sich gelegt: «Yoga muss kindgerecht sein, dann machen die Kinder gut mit.» Bereits gibt es Wartelisten.

Gesünder leben. In Kerala treffe ich den Arzt S. Gopakumar. Der 46-Jährige bildet am staatlichen Ayurveda College im südindischen Thiruvananthapuram Ärztinnen und Ärzte aus. Die Kombination der indischen Gesundheitslehre Ayurveda mit Yoga ist für ihn die perfekte Antwort auf die Leiden des modernen Menschen. «80 Prozent der Krankheiten sind Folgen eines ungesunden Lebensstils», sagt er. «Zu viel und falsches Essen, zu wenig Bewegung, zu viel Stress.» Darum sei Yoga geradezu geschaffen für die heutige Zeit: «Es bringt den Menschen zur Ruhe, und er lernt, sich und seine Gelüste zu kontrollieren.» Durch Yoga werde der Mensch wieder fähig, so zu leben, wie es seiner Gesundheit zuträglich sei. Das wiederum heile Körper wie auch Psyche.

Tatsächlich machen mehrere neue Untersuchungen Menschen mit Angststörungen, Depressionen, Schizophrenie und Süchten Hoffnung. Jenny Rosendahl, Psychologin am Universitätsklinikum im deutschen Jena, verglich 25 Studien zum Thema und fand Erstaunliches. Psychisch Kranken, die zum Yoga geschickt wurden, ging es schon nach neun Wochen deutlich besser als jenen, die nur mit Medikamenten behandelt werden. Yoga lindert Depressions- und Angstsymptome und steigert das Wohlbefinden deutlich.

Zurück nach Indien. Seit einer Woche verbringe ich mehrere Stunden täglich mit den drei Säulen des modernen Yoga: Meditation, Körper- und Atemübungen. Obwohl ich seit über zehn Jahren Yoga praktiziere, spüre ich eine deutliche Veränderung. Ich bin körperlich fitter, ruhiger, fokussierter. Lässt sich das messen? Mein Blutdruck ist auf einem für mich rekordtiefen Wert von 110/60. Zufall?

Zahlreiche Erhebungen belegen, dass Yoga gut fürs Herz ist. Etwa eine

Übersichtsstudie der Erasmus-Universität Rotterdam und der Harvard Medical School in Boston. Die Forschenden verglichen 37 Studien mit insgesamt 2768 Teilnehmenden. Bereits nach wenigen Wochen war der Blutdruck der Probanden dank regelmässigem Yoga um durchschnittlich 5 mmHg gesunken, die Herzfrequenz um 5,27 Schläge pro Minute, der Wert des LDL-Cholesterins um 12 Milligramm pro Deziliter und das durchschnittliche Körpergewicht um 2,32 Kilo.

Yoga - ein Allheilmittel? Leider nein. 2012 rüttelte der renommierte US-Wissenschaftspublizist William J. Broad die Yogaszene auf. Er selber fand auf die Matte, um seine Rückenprobleme zu lindern - und holte sich einen Bandscheibenvorfall. Broad begann zu recherchieren. Sein Buch «Yoga. Was es verspricht - und was es kann» wurde zum Bestseller. Broad suchte und fand Yogalehrer mit Hüft- und Rückenschäden. Er stiess auf Krankengeschichten von Praktizierenden, die sich mutmasslich durch Yogaposen wie Schulterstand - im Volksmund «Kerze» - oder Kopfstand schwere Schäden bis zum Hirnschlag zugezogen hatten.

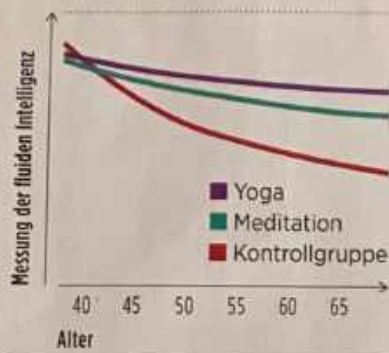
Broads Buch zeitigte Folgen. In Indien sind Schulter- und Kopfstand zwar nach wie vor «Queen and King» der Yogapraxis. Sie sollen Schilddrüsenerkrankungen, Depressionen und Verstopfung kurieren. Doch im Westen ist das Reich von Königin und König erheblich geschrumpft.

Aufgepasst auf den Nacken. «Der Kopfstand belastet Halswirbel und Bandscheiben in einer Weise, für die ihre naturgegebene Struktur nicht geschaffen ist», sagt etwa die Berliner Ärztin und Yogatherapeutin Imogen Dalmann. Häufiges Wiederholen einer solchen Belastung erhöhe das Risiko von Arthrose und Bandscheibenschäden. Dehnungen seien ebenfalls kritisch. Auch hier sei der Nacken besonders gefährdet: «Die Bänder, die die Wirbel stabilisieren, verlieren durch wiederholtes intensives Dehnen ihre Funktion.» Dalmann rät deshalb dringend, Übungen wie Schulterstand oder Pflug aus dem Yogarepertoire zu streichen.

Was nun? Ich treffe Katchie Ananda, international gefeierte Yogalehrerin, die seit über 20 Jahren weltweit unterrichtet und Yogalehrerinnen und -lehrer ausbildet. Als eine der ersten Westlerinnen liess sie sich von Jois und Iyengar unterrichten, den Urvätern des modernen Yoga. Auf Schulter- und Kopfstand

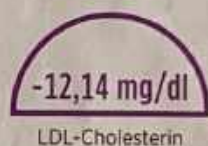
Das Gehirn im Alter fit halten

Die sogenannte fluide Intelligenz umfasst die Fähigkeit, logisch zu denken und Probleme zu lösen. Eine neurowissenschaftliche Studie weist darauf hin, dass der normale altersbedingte Abbau mit Yoga und Meditation geringer ausfällt.



Herz und Kreislauf stärken

Forscher analysierten 37 Studien mit 2768 Teilnehmern. Bereits nach durchschnittlich 12 Wochen überwogen die positiven Effekte bei den Yogapraktizierenden im Vergleich zu den Kontrollgruppen.



verzichtet sie nicht. Betont aber, wie wichtig klare Anweisungen und individuelle Anpassungen sind.

Dass Yoga auch schaden kann, hat Katchie Ananda am eigenen Leib erfahren. Die 55-Jährige hat einen federnden Gang und scheinbar unendlich viel Energie. Was man ihr nicht ansieht: Ihre Hüfte ist durch das jahrzehntelange Praktizieren hyperbeweglich und schmerzt heftig, wenn sie nicht täglich Krafttraining macht. «Die wahren Vorteile von Yoga liegen für mich nicht im körperlichen Bereich», sagt sie denn auch. «Wenn Yoga gelingt, versöhnst du dich mit dir selber, merkst, dass du mit allem verbunden bist, mit den Menschen, Tieren und Pflanzen. Das ist der wirklich heilsame Aspekt von Yoga.»

Ananda verschweigt auch nicht, dass es in den geheiligten Hallen der alten Gurus mitunter brutal und frauenverachtend zugeht. Heute setzt sie sich für die Rechte von Frauen ein, auch das ist für sie ein Teil der Yogaphilosophie.

Wie gefährlich sind die Übungen? Die Frage bleibt während meiner Zeit in Südindien virulent. Täglich beobachte ich im Kopf- und Schulterstand die Welt von unten. Die Lehrer kontern meine Bedenken mit Geschichten von Frauen, die dank Schulterstand ihren Stoffwechsel ins Gleichgewicht gebracht hätten.

Noch einmal wende ich mich an Dr. Gopakumar, den indischen Ausbilder. Er weiss, dass viele Yogastellungen in Verruf geraten sind. «Wir hören das aus den USA und Europa», sagt er sichtlich unbeeindruckt, «wo die Leute stärker

unter Druck sind und das Ego grösser ist. Aus Indien sind mir solche Unfälle und Erkrankungen nicht bekannt.»

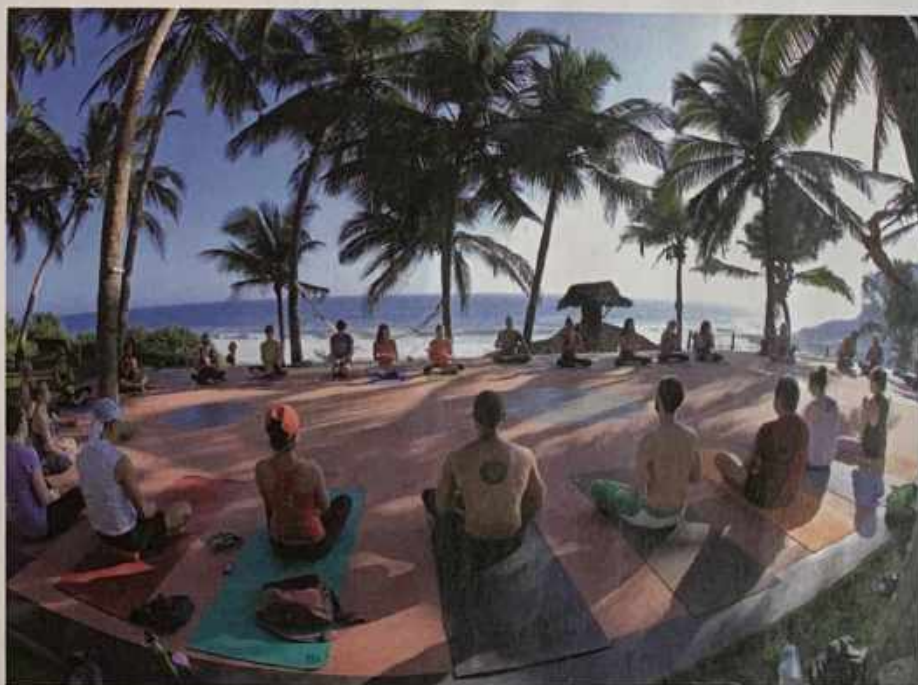
Sorgfältiges Praktizieren. Damit sind wir wahrscheinlich beim Kern der Geschichte: Yoga ist so gesund oder gefährlich, wie es praktiziert wird. Im Yogainstitut in Kerala werden Anfänger, Geübtere und Fortgeschrittene separat unterrichtet, eine Lektion sieht aus wie die andere. Dagegen kommt es in manch hippem Studio zu einer explosiven Mischung von anspruchsvollen Übungen, schlecht ausgebildeten Lehrkräften, Ehrgeiz und westlichem Leistungsdenken.

Trotz allem: Verglichen mit den Schweizer Volkssportarten Fussball, Skifahren und Wandern ist Yoga sicher. Zudem wirkt es heilsam bei den Volksleiden Rücken- und Nackenschmerzen. Auch das zeigen Studien.

Zurück ins Zürcher Institut von Ärztin Claudia Witt. Worauf muss ich achten, wenn ich mit Yoga beginnen will, womöglich aber schon Beschwerden habe? «Ich empfehle eine Kleingruppe und erfahrene Yogalehrende», sagt Witt.

Rolle ich heute, zurück in der Schweiz, meine Matte aus, habe ich den indischen Yogalehrer Deepu Padmajan im Ohr. Er wiederholte in jeder Lektion: «Setz deinen Körper nicht zu sehr unter Druck.» Ein gutes Mantra auf dem Weg in eine gesunde Yogapraxis. ■

Lesen Sie zum Thema auch das Interview ab Seite 26.



Begleitet von Meeresrauschen: im Yogainstitut in Südindien zur Ruhe kommen

«Alle meine Patienten sollen sich bewegen»

KOMPLEMENTÄRMEDIZIN. Claudia Witt, Ärztin am Universitätsspital Zürich, sieht Potenzial im Yoga. Sie warnt Krebskranke aber davor, im erstbesten Studio einen Kurs zu buchen.

Am Universitätsspital Zürich werden Krebskranke mit Yoga behandelt. Das klingt ein wenig abenteuerlich.

Claudia Witt: Yoga ist bei uns nie eine Alternativtherapie, sondern wird immer zusätzlich zur Krebstherapie angeboten. Dabei konzentrieren wir uns auf jene Elemente, deren Wirksamkeit wissenschaftlich belegt ist. Unser Zugang ist nicht die Yogaphilosophie, sondern die medizinische Sicht.

Was heisst das?

Wir bieten unseren Patientinnen und Patienten Yogakurse an, die jene Elemente enthalten, für die es wissenschaftliche Evidenz gibt. Das sind Körper- und Atemübungen und Achtsamkeitsmeditation. Keinen Platz hat die spirituelle Seite von Yoga. Zu uns kommen Menschen, die an Krebs erkrankt sind. Die meisten von ihnen werden von Ärzten überwiesen.

Wie muss man sich das vorstellen: Yoga während der Chemotherapie?

Ja, wir bieten Kurse während und nach der Behandlung an. Übersichtsstudien belegen, dass Yoga bei Brustkrebspatientinnen depressive Symptome und Ängste vermindert, den Schlaf verbessert, die Lebensqualität hebt. Das sind wichtige Erkenntnisse. Jede neunte Frau erkrankt heute an Brustkrebs, 80 bis 90 Prozent sind offen für Komplementärmedizin. Da ist ein grosses Potenzial für Yoga. Erste Daten zeigen, dass aber auch andere Patienten, etwa solche mit Lungenkrebs, profitieren.

Mehr Lebensqualität, weniger Ängste. Gibt es auch messbare körperliche Verbesserungen?

Bei einer Krebserkrankung sind weniger Ängste schon eine wertvolle Unterstützung. Es gibt aber Studien, die darauf hinweisen, dass Yoga auf sogenannte Entzündungsmediatoren wirkt. Sie stehen mit chronischen Entzündungen in Verbindung - und werden bei Krebspatienten zum Beispiel als Auslöser von chronischer



«Man muss sich vor Lehrenden in Acht nehmen, die sagen: <Yoga heilt Sie.>»

Claudia Witt leitet das Institut für komplementäre und integrative Medizin am Universitätsspital Zürich.

Erschöpfung diskutiert. Studien mit gesunden Gestressten zeigen einen positiven Einfluss auf das Stresshormon Cortisol, auf Blutfette, Blutzucker und Blutdruck.

Schlagzeilen machte auch die Linderung von Rückenschmerzen durch Yogaübungen.

Studien aus den USA zeigen, dass Yoga bei chronischen Schmerzen im unteren Rücken deutliche Linderung verschaffen kann. Weil Yoga entspannt, aber auch weil man mit dem Vor- und Rückwärtsbeugen an der Beweglichkeit der Wirbelsäule arbeitet. Natürlich ist es wichtig, den richtigen Yogastil zu wählen. Wer noch akut krank ist, fährt mit einem sanften Stil besser, für andere passt vielleicht ein eher sportlicher. Mein Ziel ist es, alle meine Patienten in Bewegung zu bringen. Das ist letzten Endes das Wichtigste.

Viele verbinden Yoga mit Esoterik. Gibt es Patienten, die gar nichts damit zu tun haben möchten?

Natürlich. Nicht jeder Mensch ist ein Yogamensch. Wir geben Empfehlungen ab, aber entscheiden muss die Patientin, der Patient. Yoga ist Bewegung und Entspannung in einem. Man kann aber auch einfach zum Sport gehen und andere Entspannungsmethoden erlernen. Das passt für einige Männer unter Umständen besser. Doch viele Männer sind überrascht, wie anstrengend eine Yogastunde sein kann.

Noch bieten längst nicht alle Kliniken Yoga an. Ist das nicht ein Versäumnis,

zumal grosse Ärzteverbände es empfehlen?

Im Prinzip schon. Würden alle Kliniken den Leitlinien für Brustkrebs folgen, müsste es mehr Yogaangebote geben. Die Frage ist aber: Haben wir genügend qualifizierte Anbieter? Meiner Meinung nach nicht. Ganz wichtig ist, dass Yoga lehrende Onkologie-Kenntnisse haben, wenn sie mit Krebskranken arbeiten. Sie müssen wissen, welche Bewegungen man mit einer Patientin machen darf, die Metastasen in den Knochen hat. Da kann es lebensbedrohlich sein, wenn die Yogalehrerin sagt: «Tiefer, tiefer, du musst durch den Schmerz durch.» Und sie muss es auffangen können, wenn die Körperarbeit Emotionen auslöst. Da bräuchte es dringend Weiterbildungen.

Irgendwann verlassen die Patienten die Klinik. Worauf sollten Menschen mit besonderen Bedürfnissen achten, wenn sie Yoga praktizieren möchten?

Das ist ein Problem. Viele Ärzte wissen heute, dass Yoga für Krebspatienten empfohlen wird. Sie sagen das den Patienten, und die melden sich im nächsten Fitnessstudio an. Da gehen sie dann ohne jegliche Erfahrung hin und sind oft in einer Klasse mit über 30 Leuten. Individuelle Anpassungen gibt es da nicht. Ich empfehle daher Kleingruppen und Yogalehrerinnen, die Erfahrungen haben mit der spezifischen Erkrankung. Und dann muss man sich natürlich vor Lehrenden in Acht nehmen, die sagen: «Yoga heilt Sie, die Chemotherapie brauchen Sie nicht!»

INTERVIEW: TANJA POLLI

TIPPS

Wie viel, wie oft?

- Ideal ist eine tägliche kurze Yogapraxis daheim. Eine Viertelstunde Meditation, eine Viertelstunde Asana-Körperübungen sind ein schöner Anfang.
- Wer Muskeln oder Kondition aufbauen will, sollte mindestens zweimal pro Woche praktizieren.
- Ein wöchentlicher Besuch im Studio ist besser als nichts.

Bei wem?

- Die Chemie muss stimmen, eine Probelektion ist deshalb unerlässlich. Man sollte sich danach fit und entspannt fühlen. Bei gesundheitlichen Problemen sollte man die Kursleitung zuvor informieren. Anfängerinnen und Anfänger sind in kleinen Gruppen besser aufgehoben.
- Die Lehrperson sollte gut ausgebildet sein und ein paar Jahre eigene Yogapraxis mitbringen. Mehr Infos:
 - Schweizer Yogaverband, www.swissyoga.ch
 - Yoga Schweiz Suisse Svizzera, www.yoga.ch
 - Iyengar-Yoga Schweiz, www.iyengar.ch