

Nutzen als Zusatztherapie

Welche Beschwerden Yoga lindern kann

Körper- und Atemübungen können etwa Rückenschmerzen lindern, bei psychischen Leiden ist die Wirkung unklar. Wichtig: Anfängerinnen sollen nicht einfach mit Videos loslegen.



[Anke Fossgreen](#)

Publiziert: 25.11.2023, 22:44





Neben den Bewegungsübungen ist beim Yoga auch das Atmen wichtig und die Wahrnehmung des Körpers.

Foto: Uwe Umstätter (Plainpicture)

Was ursprünglich als eine Form der Askese und innerer Einkehr gedacht war, gilt heute in der westlichen Welt überwiegend der Körperoptimierung, also dem Ziel, gesund zu bleiben – oder zu werden. Tatsächlich kann Yoga viele Beschwerden lindern und vermutlich auch Krankheiten vorbeugen.

«Ich hatte Rückenschmerzen und versuchte, sie mit Physiotherapie zu lindern. Das half aber nicht. Und dann probierte ich eineinhalb Stunden lang Yoga aus, und danach waren die Schmerzen weg.» So beschreibt Andreas Michalsen seinen «Erweckungsmoment» vor fast 20 Jahren. Sein Einzelfall habe ihn neugierig gemacht, ob Yoga generell das Potenzial habe, Rückenschmerzen und andere Beschwerden zu lindern, sagt Michalsen, der heute Chefarzt für Naturheilkunde am Immanuel-Krankenhaus Berlin ist und Professor an der Charité Berlin.

Yoga war zu der Zeit noch nicht gut untersucht. Das hat sich inzwischen geändert. Holger Cramer hat ebenfalls zahlreiche Studien zu Yoga durchgeführt. Der Professor von der Universität Tübingen und wissenschaftliche Leiter des Centrums für Integrative Medizin und Gesundheit am Stuttgarter Bosch Health Campus ordnet zunächst ein: «Zwar gibt es zahlreiche verschiedene Arten von Yoga, aber die meisten nutzen ähnliche Elemente, vor allem Körper-, Atem- und Meditationsübungen.»

Gut belegte Wirkung

Der Nutzen von Yoga ist vor allem bei Personen mit Rückenschmerzen besonders gut erforscht. «Da gibt es einige hervorragend durchgeführte Studien mit insgesamt mehreren Tausend Teilnehmenden, die unter chronischen Rückenschmerzen leiden», sagt Cramer. So wurde gezeigt, dass Yoga genauso gut wirkt wie andere körperliche Aktivitäten. Selbst im Vergleich zur Physiotherapiebehandlung war Yoga ebenbürtig. Zu dem Schluss kamen beispielsweise vor Jahren US-Forschende ⁷. Demnach halfen 15 Physiotherapiebehandlungen genauso gut wie ein 12-wöchiger Yoga-Kurs. Die positiven Auswirkungen für den Rücken waren bei beiden Gruppen auch nach einem Jahr noch gleich gut.

Allerdings kommt eine Übersichtsstudie vom letzten Jahr ⁷ zu einem nicht so eindeutigen Schluss. Dort hat das Cochrane-Netzwerk 21 Studien mit über 2200 Personen mit chronischen Kreuzschmerzen ausgewertet. Demnach gab es nach drei Monaten «nur einen geringen oder gar keinen Unterschied zwischen Yoga und anderen rückenbezogenen Übungen», was die Rückenfunktion betrifft. Ob Yoga die Lebensqualität und Schmerzen verändere, sei in den

berücksichtigten Studien nicht klar geworden.

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

Ein anderes gut belegtes Beispiel ist die Krebstherapie, wo Yoga den Betroffenen helfen kann. «Da geht es aber nicht darum, den Tumor mit Yoga zu behandeln», stellt Cramer klar, sondern darum, Symptome der Krebserkrankung oder Nebenwirkungen der Krebstherapie zu lindern.

Es gibt eine sehr gute Studienlage, wonach Yoga bei Krebserkrankten Depressivität und Ängstlichkeit verringern sowie Schlafstörungen lindern kann. Besonders deutlich ist zudem der Nutzen von Yoga bei einer Fatigue ⁷. Das ist eine bleierne Erschöpfung, die bei Krebsbetroffenen durch die Erkrankung oder nach einer Chemo- oder Strahlentherapie auftreten und mehrere Jahre anhalten kann. «Bei einem Vergleich mehrerer Massnahmen schnitt Yoga als das beste nicht medikamentöse Verfahren ab, etwa gegenüber Krafttraining, Aerobic oder Tai-Chi», sagt Cramer.

Mögliche Wirkung

Auf dem Gebiet der psychischen Erkrankungen ist die Datenlage noch nicht so fundiert. Es zeige sich aber, dass beispielsweise bei depressiven Verstimmungen oder einer Ängstlichkeit im Alltag Yoga gut wirken könne, sagt Cramer. Dabei schnitt Yoga sogar besser ab als andere körperliche Aktivität oder Entspannungsverfahren.

«Wichtig ist, dass Yoga als Ergänzung zu herkömmlichen Behandlungen wie etwa Medikamenten oder Psychotherapie eingesetzt wird», sagt Cramer. Yoga kann auch ein Therapiebaustein bei einer klinischen Depression oder Angststörung sein, darauf weisen erste Untersuchungen hin. «Eine amerikanische Studie hat bei Personen mit generalisierter Angststörung gezeigt, wie Yoga im Vergleich zu einer kognitiven Verhaltenstherapie wirkt oder zu niederschweligen Angeboten wie reiner Information und Aufklärung über die Krankheit», sagt der Wissenschaftler. Das Ergebnis: Yoga liegt dazwischen. Praktizierende profitieren vom Yoga nicht ganz so gut wie von einer Verhaltenstherapie, aber besser als von edukativen Ansätzen.

Unklare Wirkung

Bei anderen psychischen Erkrankungen wie beispielsweise Schizophrenie, posttraumatischen Belastungsstörungen, Demenz, ADHS oder Suchtproblemen ist noch nicht abschliessend geklärt, ob Yoga als zusätzliches Angebot zur herkömmlichen Behandlung hilft. Aufgrund erster positiver Studiener-

gebnisse sei aber ein individueller Therapieversuch durchaus möglich, sagt Cramer. Andreas Michalsen, der Kollege aus Berlin, hat beispielsweise mit Burn-out-Betroffenen und Personen, die kurz vor dem Ausbrennen waren, gute Erfahrungen mit einer Yoga-Therapie gemacht.

Bei Schlafstörungen existieren bisher noch zu wenig gut gemachte Studien. «Es gibt aber Hinweise, dass Betroffene aufgrund der Stressreduktion von Yoga profitieren könnten», sagt Cramer. Hier sei insbesondere für die Yoga-Atemtechniken eine ausgleichende Wirkung auf das biologische Stresssystem aufgezeigt worden.

Es gibt zudem gute Hinweise, dass vor allem die Atemübungen aus dem Yoga auch Asthmatikern helfen könnten, indem es sowohl die Symptomatik als auch die Lungenfunktion verbessert. «Internationale Übersichtsarbeiten zur Nutzung von Atemübungen für Asthmatiker basieren überwiegend auf Yoga-Studien», sagt Cramer. Weitere Forschung sei hier aber nötig.

Mögliche indirekte Wirkung

Die Frage, ob Yoga auch vorbeugend helfen kann, um gesund zu bleiben, ist nicht untersucht worden. Dazu bräuchte es grosse (und teure) epidemiologische Studien. Jedoch gibt es Hinweise darauf, dass Yoga helfen könnte, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden und Stress zu reduzieren. Es gibt Untersuchungen, die sich mit entsprechenden Risikofaktoren beschäftigen. Cramer zählt auf, dass Yoga-Praktizierende die Blutfettwerte reduzieren können, sowie den Blutdruck, den Blutzucker und sowohl die Insulinwerte als auch die Herzrate senken können. «Regelmässiges Yoga kann ein breites Feld von Risikofaktoren positiv beeinflussen, vor allem im Bereich von Herz-Kreislauf-Erkrankungen», fasst der Psychologe zusammen.

Zudem könne man durch Yoga üben, besser mit Stress umzugehen. «Yoga-Praktizierende können eine Normalisierung des autonomen Nervensystems erreichen, indem sie lernen, von einer chronischen Stressreaktion auf einen entspannten Zustand umzuschalten», sagt Cramer. So können subjektiv empfundener Stress und die körperlichen Reaktionen darauf verringert werden.

Nebenwirkungen

Wie bei anderen Sportarten auch kann man sich beim Yoga verletzen. Das passiert bei einer von fünf Personen, die Yoga praktizieren, hat Holger Cramer zusammen mit seinem Team herausgefunden ⁷. Dabei ist in der Regel der Bewegungsapparat betroffen. Vor allem Übungen wie Hand-, Schulter- und Kopfstand, die ohne Anleitung ausprobiert werden, können zu Verletzungen führen. «In über drei Viertel aller Fälle wurden die Betroffenen wieder vollständig gesund», sagt Cramer. Bei einer von zehn Personen sei es über die Jahre hinweg zu weiteren Beschwerden aufgrund des Yoga-Trainings gekommen. «Auch hier hat sich mehr als jeder Zweite jedoch vollständig erholt»,

sagt Cramer.

Gemessen an der Gesamtzahl der Verletzungen pro 1000 Übungsstunden scheint Yoga im Vergleich zu anderen körperlichen Aktivitäten genauso sicher zu sein – wenn nicht sicherer. «Wichtig zu erwähnen ist zudem, dass Wettbewerb oder Leistung keine Bestandteile von Yoga sind», sagt Cramer.

«Für mich gehört Yoga ins Portfolio. Wenn man sich nicht so gut fühlt, können 15 bis 20 Minuten Yoga helfen», sagt Michalsen. «Wer es einmal gelernt hat, kann es immer wieder zu Hause machen, da reichen zwei Quadratmeter Platz für die Yogamatte.»

Yoga war nicht für die Fitness oder zum Heilen gedacht



Das Yoga Sutra beschreibt in der Sprache Sanskrit Yoga als eine Technik, um den Körper und die Gedanken zu kontrollieren.

Yoga ist eigentlich nicht zum Kurieren von Krankheiten gedacht. Die aus Indien stammende philosophische Lehre Yoga war ursprünglich eine Technik für Asketen. «Das Ziel im ursprünglichen Yoga ist, sich durch Bewusstseinskontrolle von negativen Einflüssen auf körperlicher, mentaler und psychologischer Ebene zu befreien», sagt Angelika Malinar vom Asien-Orient-Institut der Universität Zürich. Eine der Voraussetzungen dafür war allerdings, körperlich fit zu sein. «Alte indische Texte beschreiben übereinstimmend, dass ein gesunder, funktionstüchtiger Körper die Ausgangsbasis dafür ist, um den Körper zu überwinden», sagt die Indologin.

Die ersten Texte, in denen Yoga erwähnt wird, stammen von 300 bis 200 vor Christus. Die als wichtiger Ursprungstext geltende Schrift Yoga Sutra ist 200 bis 400 nach Christus entstanden und diente dazu, Yoga als Technik des Körpers und der Kontrolle von Gedanken zu etablieren. «Zu der Zeit kamen auch andere asketische Religionen auf, der Buddhismus und Frühformen des Hin-

duismus», sagt Malinar.

Anders als heute, wo überwiegend Frauen das westliche Yoga praktizieren, waren es früher in der Regel Männer, die zu Yogis wurden. «Frauen war es damals meist nicht möglich, aus der Gesellschaft auszubrechen, um in Askese zu leben», sagt Malinar. «Es gab Asketen, die allein in einer Himalaja-Höhle praktizierten, aber auch solche, die sich in Klöstern zusammenfanden», sagt die Indologin.

Yoga als Form der Gymnastik und persönlichen Wellness sei aber ein Phänomen der Moderne, sagt Malinar. An diesem neuen Verständnis von Yoga waren auch Inder beteiligt, die nach Europa reisten und Yoga auch in der westlichen Welt bekannt machten. Inzwischen ist diese Yoga-Welle zurück nach Indien geschwappt. «Heute propagieren Inder sehr aktiv die moderne Interpretation des Yoga als umfassende Heilmethode», sagt Malinar. «Die indische Regierung hat ein eigenes Ministerium eingerichtet für Yoga und andere Alternativmedizin, um diese Version des Yoga in Indien und in der Welt zu verbreiten.» (afo)

Anke Fossgreen leitet seit 2022 das Wissenteam. Sie ist seit dem Jahr 2000 als Wissenschaftsredaktorin bei Tamedia tätig. Die Biologin hat während ihrer Doktorarbeit über die Alzheimerkrankheit geforscht. Sie interessiert sich für Themen rund um die Biologie, Gesundheit, Ernährung, Medizin und Bewegung. [Mehr Infos](#)

Fehler gefunden? [Jetzt melden](#).

0 Kommentare

Yoga-Therapeutinnen sind speziell ausgebildet

Die grossen Yoga-Verbände haben die Ausbildung für Yoga-Therapeuten deutlich ausgebaut. «Für Kurse mit gesunden Leuten, die Yoga für die Fitness machen, reicht eine Grundausbildung», sagt Andreas Michalsen vom Immanuel-Krankenhaus und der Charité in Berlin. Für die Therapie brauche es aber eine Zusatzausbildung.

In der Schweiz gibt es beispielsweise seit 2015 den Beruf der Komplementärtherapeutin mit eidgenössischem Diplom, die mit Yoga-Therapie arbeitet. Die Ausbildung an einer dafür akkreditierten Schule dauert viereinhalb Jahre. «Wir bieten individuell angepassten Yoga als zusätzliche Behandlung für Personen an, die von der Schulmedizin abgeklärt wurden», sagt Susanne Kieser, Co-Präsidentin des Berufsverbandes Yoga Komplementär Therapie Schweiz (ktyoga.ch ↗). Die Behandlungen für Einzelpersonen oder in Kleingruppen werden von einigen Zusatzkrankenversicherungen übernommen.

Ziel der Yoga-Therapie sei zum Beispiel, die Selbstwahrnehmung der Betroffenen zu stärken, sagt Kieser. «Wir schlagen zunächst fünf Übungen vor, die die Klienten mindestens viermal die Woche machen sollen», sagt Kieser. Nach zwei bis drei Wochen überprüfen die Therapeutinnen und Betroffenen, ob die Übungen nützen und entwickeln die individuelle Praxis weiter.

«Patientinnen und Patienten, die sich von Yoga eine Wunderheilung versprechen, klären wir über Möglichkeiten und Grenzen auf. Ohne zuvor bei Schulmedizinern gewesen zu sein, behandeln wir aber nicht», sagt Kieser. (afo)