

Yoga und Gesundheit – eine Einführung

von Cordula Interthal (Chandrika)

Yoga ist ein Weg zu körperlicher und geistiger Gesundheit - das ist traditionelles Yogawissen und das yogische Modell der 3 Körper mit ihren 5 Hüllen erklärt, wie es funktioniert. Auch die moderne Wissenschaft hat das Thema entdeckt; es gibt immer mehr Studien zu Yoga und zur Meditation. Das ist nicht nur interessant, sondern hilft auch, uns endgültig von den Vorteilen des Yoga zu überzeugen und zur Praxis zu inspirieren, denn wenn wir ehrlich sind, fällt es unserem westlich geschulten Geist oft schwer „yogisch“ zu denken. Ein schönes Beispiel ist das am besten erforschte Thema: Yoga und Stress, weiter unten schauen wir es uns genauer an.

Yoga, ein spiritueller Weg

Trotz dieser interessanten Entwicklung, zu der sicher auch das neue Gebiet der Yogatherapie gehört, darf man nicht aus den Augen verlieren, dass Yoga ein spiritueller Weg ist; seine gesundheitlichen Wirkungen sind lediglich eine Stufe auf dem Weg zum höchsten Ziel.

„Dieser Körper ist der sich bewegende Tempel Gottes. Er sollte gesund und stark erhalten werden. Er ist ein Schiff, um Euch an das andere Ufer der Furchtlosigkeit und Unsterblichkeit zu befördern.“
Swami Sivananda

Welches Yoga?

Eins haben die meisten Studien gemeinsam: Trotz der großen Vielfalt der Yogastile werden Asanas meist als gehaltene Stellungen mit einer meditativen Komponente und Entspannungsanteilen definiert. Nicht vergessen sollte man auch, dass Yoga ein Lebensstil ist und sich auf alle Bereiche des Lebens bezieht. Von den fünf Punkten, mit denen Swami Vishnudevananda Yoga beschreibt (Asanas, Pranayama, Entspannung, richtige Ernährung, positives Denken und Meditation) findet man in den meisten Yogastudien die ersten drei Punkte. Im Gegensatz dazu schildern die Schriften und Yogameister die spezifischen Wirkungen einzelner Asanas (am bekanntesten die Wirkung des Schulterstands auf die Schilddrüse). Untersucht man ein ganzes Yogaprogramm, bildet man nicht nur unsere alltägliche Yogapraxis am besten ab, sondern kann auch leichter eine gesundheitliche Wirkung nachweisen.

Studien richtig interpretieren

In unserer Gesellschaft werden wissenschaftliche Ergebnisse oft mehr oder weniger unkritisch als wahr dargestellt, obwohl die meisten Studien „nur“ Hinweise im Sinne von ersten Ergebnissen liefern. Dies trifft auch auf die meisten Yogastudien zu, deren Qualität oft nicht gut genug ist, um definitive Antworten zu geben. Umso wichtiger ist es also zu verstehen, wie aussagekräftig eine Studie wirklich ist.

Hier einige Tipps dafür:

- Eine gute Studie untersucht möglichst viele Personen über eine möglichst lange Zeit (wie lange und wie oft wurde Yoga gemacht?)
- Prospektive Studien sind aussagekräftiger als retrospektive Studien. Bei einer prospektiven Studie führt man den Versuch selbst durch, z.B. gibt man ein festes Yogaprogramm vor und misst dann den Blutdruck.
Bei einer retrospektiven Studie (Fallstudie) verlässt man sich auf die Yogapraxis, die in der Vergangenheit gemacht wurde: Man vergleicht den Blutdruck von Yogapraktizierenden mit Personen, die noch nie Yoga gemacht haben.

- Ein Ergebnis ist umso aussagekräftiger, je mehr Studien es belegen (Reproduzierbarkeit)
- Es lohnt sich, die Schlussfolgerung genau zu lesen:
 „Es wurde kein Beweis für die Wirksamkeit von Yoga zur Blutdrucksenkung gefunden“ kann heißen, dass die Frage offen bleibt, da die Qualität der Studien zu diesem Thema nicht ausreicht.
 „Wir haben Hinweise für den Zusammenhang von Yoga und Blutdrucksenkung gefunden“ ist noch kein endgültiger Beweis, weitere Studien sind nötig.

Yoga und Stress

Stress ist ein schönes Beispiel wissenschaftlicher Yogaforschung, denn hier gibt es viele Studien mit weitreichenden Beweisen für die Wirksamkeit von Yoga.

Ein gesundes Leben ist ein Leben im Gleichgewicht

Bevor wir über Stress sprechen, müssen wir zuerst sein Gegenteil verstehen. Gesundheit und Wohlbefinden ist die natürliche Balance zweier sich gegenüberstehenden Systeme unseres Körpers, der Stressantwort und des Entspannungszustands. Beide befinden sich im ständigen Wechsel: Ist das eine hochgefahren, ist das andere unten und umgekehrt - wie bei einer Waage.

Der **Entspannungszustand** ist der normale Ruhezustand des Körpers bei dem das parasympathische Nervensystem (PNS, „Ruhe und Reparatur System“) aktiv ist.

Bei der **Stressantwort** alarmiert ein Stressreiz den Hypothalamus, eine Region im Gehirn, der das das „Kampf-oder-Flucht System“ anschaltet. Dieses System besteht aus dem sympathischen Nervensystem (SNS, Adrenalinproduktion) und der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren- Achse (HHN Achse, Kortisonproduktion). Man kann sie als eine funktionelle Einheit betrachten: Das SNS/HHN System.

Stress – aus dem Gleichgewicht gekommen

Negativ empfundener Stress ist eine Folge unserer modernen Lebensweise: Die übermäßige und zu lange Aktivierung des SNS/HHN Systems zu Lasten des PNS. Dabei entsteht ein Teufelskreis der Daueraktivierung: Rufen wir die Stressantwort zu oft ab, wird das Gehirn empfindlicher für Stressreize und schneller bereit, das SNS/HHN System zu aktivieren. Gleichzeitig läuft die Kortisonproduktion ungehindert weiter: Der natürliche Abschaltmechanismus der HHN-Achse wird durch zu hohe Kortisonspiegel außer Kraft gesetzt.

Wir alle kennen diesen Zustand: Ist man lange und oder stark gestresst, fällt das Entspannen nachdem der Stress vorbei ist umso schwerer. Unser Gehirn ist immer noch in Alarmbereitschaft zugunsten der Stressantwort und das Entspannungssystem bleibt unterdrückt.

Yoga und Stress - die wichtigsten Studienergebnisse

Yoga schaltet die Stressantwort *ab*:

Im Gehirn hemmt Yoga zwei Bereiche des Hypothalamus: Den Bereich, der für die Aktivierung des sympathischen Nervensystems (SNS) verantwortlich ist, und die HHN-Achse. Dadurch wird die oben beschriebene Daueraktivierung beider Systeme unterbrochen. Dies führt zu einem niedrigeren Blutdruck, einem langsameren Herzschlag und weniger Adrenalin, Noradrenalin und Kortison im Blut.

Yoga schaltet die Entspannung *an*:

Yoga aktiviert das PNS, dies zeigt sich an einem flexibleren Herzschlag (erhöhte Herzfrequenzvariabilität) und empfindlicheren inneren Blutdrucksensoren.

Weitere Anzeichen für die stressreduzierende Wirkung des Yoga sind: Ein geringerer Blutzuckerspiegel, gesenkte Entzündungsmarker, reduziertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, eine bessere Stimmung und ein geringerer Schmerzmittelbedarf.

Pranayama

Nicht nur Asanas - auch Atemübungen haben einen starken entspannenden und stressreduzierenden Effekt. Eine langsame Atmung und die Verlängerung der Ausatmung sind eine anerkannte Methode der Blutdrucksenkung.

Die Wechselatmung senkt nicht nur den Blutdruck sondern ist auch ein schönes Beispiel für das Wiederherstellen des Gleichgewichts zwischen SNS und PNS. Studien haben gezeigt, dass alleiniges Atmen durch den rechten Nasenflügel das SNS und das alleinige Atmen durch den linken Nasenflügel das PNS aktiviert. Die Wechselatmung erhöht die Bereitschaft des Gehirns, das PNS anzuschalten.

Meditation

Meditation reduziert die Aktivität des SNS und fährt das PNS hoch. In höheren Meditationsstadien ist diese Wirkung am stärksten.

Positives Denken

Die positive Psychologie hat das bewusste Kultivieren positiver Gedanken untersucht und gefunden, dass dadurch das PNS angeschaltet wird. Das funktioniert auch umgekehrt: Je entspannter man zu Beginn der Praxis ist, desto positiver wird man. Es lohnt sich also, die Yogastunde mit positivem Denken zu kombinieren: Die verschiedenen Yogapraktiken verstärken einander.

Kurz gesagt

Asanas, Pranayama, Positives Denken und Meditation aktivieren das Entspannungssystem und holen uns aus der Daueraktivierung des Stress- Systems heraus. Dadurch können beide Systeme wieder ungehindert im gesunden Gleichgewicht zueinander schwingen.