

Die positiv wirkende Kraft

Yoga ist mehr als nur ein Trend. Es hat das Potenzial, Krankheiten vorzubeugen, die **Lebensqualität** zu verbessern – und manchmal sogar Schmerzen zu lindern.

Von Gabrielle Rothschild

Viele Menschen, vor allem in der westlichen Welt, verbinden Yoga mit Sport. «Doch Yoga ist eine Kombination aus Körper, Geist und Seele», erklärt die diplomierte Yogalehrerin YCH/EYU3 Naomi King, «und schon deshalb keine Sportart, weil Sport mit Leistung verbunden ist – im Gegensatz zu Yoga, das in erster Linie für innere Harmonie sorgen soll.» Bekanntlich fällt es vielen Menschen schwer, in die Meditation zu finden, deshalb sind Bewegung und eine kontrollierte Atmung eine gute Hilfestellung. Auch auf die Psyche hat Yoga einen positiven Einfluss, da Spannungen und Stress abgebaut werden und sich so die Stimmung verbessert.

Yoga ist weder Sport noch eine Frage des Alters

Die positive Kraft von Yoga wirkt sich auch nachweislich auf die Gesundheit aus und wird von manchen Krankenkassen sogar bezuschusst. So kann regelmässiges Praktizieren von Yoga Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen lindern. Sogar bei Herzkrankheiten, Bluthochdruck oder Erschöpfung kann Yoga helfen, da die Übungen stressreduzierend wirken. Zudem lehrt Yoga, körperliche Grenzen zu respektieren und im Hier und Jetzt zu sein. «Allerdings», sagt Naomi King, «ersetzt Yoga bei körperlichen Beschwerden niemals die genaue Abklärung der Ursachen durch einen Arzt.»

Das Wort Yoga stammt aus dem indischen Sanskrit (eine der Nationalsprachen Indiens) und ist ein

Zusammenspiel aus Bewegung, Atmung und Meditation. Schon vor mehr als 3000 Jahren wurde Yoga in Indien praktiziert, und heute sind es weltweit etwa 300 Millionen Menschen, die dieses Bewegungskonzept regelmässig praktizieren. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass es auch bei uns in der Schweiz gefühlt an jeder Ecke ein Yogastudio gibt. Vor allem für Anfänger ist es aber wichtig, den richtigen Anbieter für sich zu finden und sich nicht davor zu scheuen, die Trainerin oder den Trainer nach ihrer fachlichen Ausbildung zu fragen. Auch wenn

Yoga zweifellos seine Vorteile hat, bergen die Übungen bei unsachgemässer Ausführung ein gewisses Verletzungsrisiko, wie beispielsweise Gelenk-, Schulter-, Hand-, Fuss- und Hüftgelenkverletzungen. Deshalb sieht die Yogalehrerin Naomi King die Angebote im Internet etwas kritisch und meint: «Die zahlreichen Kurse und Apps dienen vor allem zur Unterstützung derjenigen, die schon ausreichend Erfahrung mit Yoga haben.»

Die zahlreichen Yogastile und Begriffe können vor allem für Neulinge manchmal verwirrend sein. Die bei uns gelehrteten Yogarichtungen sind meist Unterformen des Hatha-Yoga, das die Grundprinzipien der Yogalehre vereint, nämlich das Zusammenspiel von Körperübungen, Atmung und Meditation. Abgesehen von Hatha-Yoga gibt es zum Beispiel noch das sehr anspruchsvolle Power-Yoga, oder Bikram-Yoga, bei dem spezielle



Regelmässiges Yoga hilft gegen Rücken-, Nacken- sowie Kopfschmerzen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK, ZYG

Übungen bei circa 40 Grad Raumtemperatur durchgeführt werden. Auch Bier-Yoga, Ziegen-Yoga oder Lach-Yoga werden im modernen Yogasortiment angeboten, wobei dieser Trend vielleicht mit Vorsicht zu geniessen ist. Allerdings lassen sich mit Gesichtsyoga durchaus sichtbare Erfolge erzielen. Dabei werden 26 Muskeln bewegt und



Naomi King, Yogalehrerin: «Bei Krankheit ersetzt Yoga niemals die genaue Abklärung durch den Arzt.»

die Durchblutung angeregt, was bei regelmässiger Anwendung zu einem strahlenderen und glatteren Hautbild führen kann. Regelmässigkeit ist ohnehin essenziell für einen spür- und sichtbaren Erfolg, und unabhängig davon, für welche Yogaübungen man sich entscheidet, reichen zwischen 10 und 20 Minuten Training am Tag durchaus.

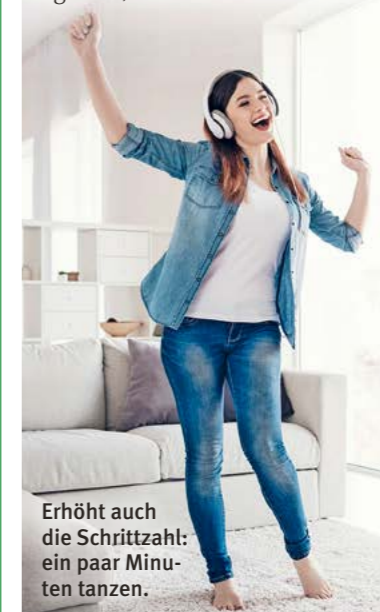
Übrigens: Für Yoga gibt es keine Altersbegrenzung. «Meine älteste Teilnehmerin ist 85 Jahre alt und besucht die Kurse mit Begeisterung», erzählt die erfahrene Yogalehrerin. Nicht zuletzt kann man sagen: Yoga hält nicht nur beweglich, sondern lehrt uns, unsere Bedürfnisse besser wahrzunehmen und achtsamer zu sein. Und Achtsamkeit ist ja bekanntlich der Schlüssel für ein entspanntes und gesundes Leben. ✿

Müheless mehr Schritte

Um täglich die empfohlenen **10 000 Schritte** zurückzulegen, muss man nicht mal die eigenen vier Wände verlassen. Wie das geht?

Vor dem TV-Bildschirm oder im Homeoffice: Bewegungsmangel ist die Krankheit des Jahrhunderts. Sie erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Krebs und andere Krankheiten. Um in Form zu bleiben, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) daher, rund 10 000 Schritte pro Tag zu gehen. Sieben Tipps helfen, die Zahl auf Ihrem Schrittzähler zu erhöhen.

1. Im Stehen arbeiten. Wer zwei Stunden im Stehen arbeitet, bewegt sich, ohne es zu merken. Ide-



Erhöht auch die Schrittzahl: ein paar Minuten tanzen.

al sind (Schreib-)Tische, die man hoch- und hinunterfahren kann.

2. Getränk holen. Anstatt eine gefüllte Wasserflasche auf den Schreibtisch zu stellen, sollten Sie einmal pro Stunde ein Glas frisches Hahnenwasser holen.

3. Sofort weg mit dem Abfall. Haben Sie soeben die Nase geputzt? Oder eine Banane gegessen? Oder liegt ein Stapel gebrauchter Blätter herum? Warten Sie nicht bis zum Ende des Tages, um ihn zu entsorgen.

4. Im Gehen telefonieren. Ein alter, aber wirksamer Trick. Egal ob privat oder geschäftlich, gehen Sie beim Telefonieren herum. Legen Sie ein Notizbuch auf einem Tisch bereit, falls Sie was aufschreiben müssen.

5. Das entfernteste WC aufsuchen. Wer in einer mehrstöckigen Firma arbeitet oder in einem grossen Haus wohnt, wählt z. B. die Toilette im obersten Stockwerk.

6. Während der Werbung aufstehen. Stehen Sie auf und machen Sie ein paar Schritte, wenn im Fernsehen die Werbespots laufen.

7. Tanzen. Setzen Sie sich Kopfhörer auf, ziehen Sie Ihre Schuhe aus, schalten Sie Ihre Lieblingsmusik ein und tanzen Sie! Drei bis vier Minuten lang. Das hilft auch, den Kopf freizubekommen. ✿

Positive Emotionen fördern den Heilungsprozess

Die Neuroimmunologin Hevda Haykin hat in einer wissenschaftlichen Versuchsreihe herausgefunden: **Positive Emotionen können direkt in die Krankheitsvorgänge des Körpers eingreifen** und diesen präventiv und akut entgegenwirken. Ein Werkzeug, um positive Emotionen aktiv zu generieren, bietet die neue App «Lumeus» des Münchner Start-ups EmoTrain. Die beiden Gründerinnen sind Verena Herzog-Pohl und ihre Mutter Dagmar Herzog (Bild). Die Buchautorin Dagmar Herzog, die heute in Zürich lebt, erkannte bereits vor über 30 Jahren die heilende Kraft von positiven

Emotionen und entwickelte Trainingsprogramme, die heute wissenschaftlich anerkannt sind. Mit der neuen App trägt ihre Tochter nun das Lebenswerk der Mutter in die digitale Welt hinaus.

Lumeus (www.lumeus-app.de) ist ein Emotionstraining für diverse psychische Störungen. Es wurde in Zusammenarbeit mit Ärztinnen, Psychologen und Wissenschaftlern entwickelt. Begleitet von speziell komponierter Orchestermusik und prominenten Sprecherstimmen lernt die ZuhörerIn, **Stress, Angst, Depression, Schlaflosigkeit oder ungesundes Essverhalten** dank positiven Emotionen zu überwinden. Indem das Belohnungszentrum im Gehirn gezielt aktiviert wird, werden Glückshormone freigesetzt, die den Heilungsprozess fördern.



REDAKTION: MARIE LUCE FEBRE DE WYFF; FOTOS: SHUTTERSTOCK, ZYG