

Yoga und Medizin V

Yoga in unserem Gesundheitssystem

In den letzten vier Artikeln haben wir uns mit der Beziehung von Yoga und Medizin im Verlauf von den letzten 2000 Jahren beschäftigt. Es konnte gezeigt werden, dass sich Yoga stets mit Fragen des Leids auseinandergesetzt hat und damit nie der Medizin seiner Zeit fern war.

Im letzten Artikel haben wir gesehen, dass in den vergangenen Jahrzehnten die medizinische Yogaforschung massiv zugenommen hat.

Zu welchen Veränderungen führen die wissenschaftlichen Erkenntnisse in unserem Gesundheitssystem? Was könnte oder sollte sich im idealen Falle noch verändern, um den Möglichkeiten des Yoga im Bereich der Medizin gerecht zu werden? Diese Fragen beschließen die Serie „Yoga und Medizin“.

Wir bereits im letzten Artikel erwähnt, gehört der Yoga heute zu den am besten wissenschaftlich untersuchten Verfahren, die der Naturheilkunde zugerechnet werden.

Yoga ist inzwischen überall leicht erreichbar. Nach aktuellen Veröffentlichungen, gibt es in Deutschland zur Zeit ca. 20 000 Yogalehrende und ca. 5 Millionen Menschen, die regelmäßig Yoga üben.

Yoga hat nicht nur Einzug in den Alltag vieler Deutscher gehalten, sondern ist an verschiedenen Stellen auch in unser Gesundheitssystem integriert.

Gegenwärtiger Stellenwert des Yoga in unserem Gesundheitssystem

Die gesetzlichen Krankenkassen haben den Wert von Yoga in der **Prävention** erkannt und unterstützen Yogakurse zur Gesunderhaltung ihrer Mitglieder mit Zuschüssen oder durch die Versicherung finanzierten Kursen. Dabei stellen sie bestimmte Qualitätsansprüche an die Yogalehrer nicht nur im Hinblick auf deren Ausbildung, sondern auch in Bezug auf die Grundausbildung der Yogadozenten.

In der **Therapie** wird Yoga bislang nur punktuell finanziell von den gesetzlichen Trägern unterstützt.

Yoga wird inzwischen regelmäßig in **Rehabilitationskliniken** in Verbindung mit anderen als „Body-Mind-Medicine“- Systemen bezeichneten Übungswegen wie Qi-Gong, Autogenes Training, Pilates oder Feldenkrais-Techniken angeboten.

Auch in **Schmerzkliniken** und **Psychosomatischen Kliniken** gehört ein Angebot zu Yoga inzwischen zur Standard-Therapie.

In Deutschland haben sich in den letzten Jahren an einigen Universitäten wie der Universität Essen-Mitte oder der Charité in Berlin **Lehrstühle für Naturheilkunde** etabliert. Diese sind meist Stiftungsprofessuren. Neben anderen Naturheilverfahren wird dort auch mit Yoga behandelt. Parallel finden dort Studien zur Wirksamkeit von Yoga statt.

Damit hat sich Yoga in die Praxis unseres Gesundheitssystems eingebracht.

Medizinische Möglichkeiten des Yoga

Aber die Möglichkeiten des Yoga, im medizinischen Sinne eingesetzt zu werden, sind damit bei weitem nicht ausgeschöpft.

Wie wir sowohl aus den klassischen Yogatexten als auch aus den modernen naturwissenschaftlichen Forschungsergebnissen wissen, kann der Yoga medizinisch gesehen erheblich mehr.

Und dieses „mehr“ liegt auf den unterschiedlichsten Ebenen, die jeweils zu den verschiedenen Zeiten deutlicher beachtet wurden.

Entsprechend der Einteilung aus dem Āyurveda, der das Leben als die Kombination von vier Ebenen, Körper, Sinne, Geist und *ātman*, definiert, werden diese Einsatzmöglichkeiten im Folgenden analysiert.

Möglichkeiten des Yoga auf körperlicher Ebene

Yoga fördert die effektive Funktion der verschiedenen Systeme wie Atemsystem, Herzkreislaufsystem, Nervensystem oder muskuloskelettales System.

Dies sorgt nicht nur für eine wirksame Krankheitsprävention und Gesunderhaltung im Erwachsenenalter, sondern kann auch die gesunde Entwicklung des Körpers in Kindesalter und Jugend fördern. Yoga sorgt für den Aufbau eines gesunden Körpers zu der Zeit, zu der er eine maximale Aufbaupotenz hat.

Yoga kann zudem – wie inzwischen viele Studien zeigen, bei Erkrankungen der verschiedenen Systeme von Rückenschmerzen, Diabetes mellitus, Übergewicht, Bluthochdruck über Asthma bronchiale bis hin zu neurologischen, rheumatischen und autoimmunologischen Erkrankungen therapeutisch gute Wirkungen erzielen. Für fast alle chronischen Erkrankungen liegen inzwischen Studien über die Wirksamkeit von Yoga in der unterstützenden Therapie vor. Auch schon in den mittelalterlichen Klassikern wird die Wirksamkeit von Yoga als zentraler Therapie bei den verschiedensten Formen von Krankheiten hervorgehoben.

Möglichkeiten des Yoga auf sinnlicher Ebene

Die Wahrnehmung verändert sich durch das Üben von Yoga: der Körper und seine Bedürfnisse werden genauer wahrgenommen mit der Körperstellung, der Muskelspannung, ebenso wie mit Schlafbedürfnis, Hunger und Sättigung. Damit wird

der Mensch, der Yoga übt, in die Lage versetzt, die Rückmeldungen aus dem eigenen Inneren besser zu interpretieren und sich selbst besser zu versorgen. Auch das sorgt für eine Zunahme der Gesundheit, wenn z.B. Hunger und Sättigung klar wahrgenommen werden, wenn der Durst wieder gelernt wird und wenn Müdigkeit zum Schlaf führt und nicht mit Aufputzmitteln übertüncht werden muss.

Aber auch die Wahrnehmung der Umgebung vertieft sich und sorgt dafür, dass der Yoga-Übende Situationen besser einschätzen kann. Auch das vermindert den Stress und reduziert damit Krankheitspotenz.

Die Wahrnehmung der Umwelt verändert sich ebenfalls. Umweltverschmutzung ist eines der großen Themen unserer Zeit. Wenn mehr Menschen sich im yogischen Umgang mit der Welt üben, werden unsere Nahrung und Gewässer weniger vergiftet und wir gewinnen wieder mehr Kraft aus der Umwelt. Die dauernde Belastung durch Umweltgifte sorgt derzeit für eine erhöhte Anfälligkeit für Erkrankungen.

Möglichkeiten des Yoga auf geistiger Ebene

Insbesondere auf geistiger Ebene reinigt der Yoga. Anhaftung an materielle Dinge und Gewalt gegen sich selbst oder andere führen zu Depressivität und Ängstlichkeit, zu unterdrückter Wut und Frustration. Diese Gefühle, die im klassischen Yoga als *kleśa*s bekannt sind, verursachen die Erkrankungen auf körperlicher und geistiger Ebene. Viele dieser Erkrankungen können sich dann in ihrer Wurzel auflösen, wenn Yoga geübt wird. Diese klassische Sicht des Yoga auf Erkrankungen wird unterstützt durch die āyurvedische Sicht auf Krankheitsverursachung. Aus āyurvedischer Sicht ist die wichtigste der drei Hauptursachen von Erkrankungen das sogenannte *prajñāparādha*, die Handlung wider besseren Wissens. Das Leben in Einklang mit dem besseren Wissen wird durch Yogapraxis gebahnt.

Auch moderne Studien weisen nach, dass Yoga das Denken und die Gefühlswelt positiv beeinflusst und damit Störungen wie Depressivität, Angst, Neurotizismus, Süchte oder Aggressivität wirksam behandelt.

Möglichkeiten des Yoga auf der Ebene des *ātman*

ātman ist gesund. Die Erkenntnis, dass der Kern eines jeden Menschen gesund ist, die durch Yoga geübt wird, die Identifikation mit dem eigenen Göttlichen, relativiert viel an Erkrankung und Leid im Leben. Auch hier kann der Yoga, z.B. bei unheilbaren Erkrankungen, Schicksalsschlägen oder unerklärlichen Krankheiten, eingesetzt werden, um dem Betroffenen Kraft und Mut zu geben, dieses zu tragen.

Voraussetzungen für einen vertieften Einsatz des Yoga in das Gesundheitssystem

Wenn Yoga vermehrt in das Gesundheitssystem aufgenommen werden soll, dann gibt es nach Ansicht der Autorin einige Voraussetzungen, die sicherzustellen sind.

Voraussetzungen seitens der Yogatherapeuten

Ausbildungsstandard

Wenn ein Yogalehrender im Bereich der Therapie tätig sein möchte, reicht das Wissen, das eine Yogalehrer-Ausbildung bietet, nicht aus. Dann ist eine medizinisch-therapeutische Ausbildung notwendig. Diese muss hinreichend umfangreich sein, um diesen Schritt vom Lehrer zum Therapeuten mit einer therapeutischen Sicherheit zu gewährleisten. Diese Ausbildung sollte von Umfang und Tiefe einer Ausbildung zum Physiotherapeuten oder Osteopathen entsprechen.

Die anatomisch-physiologischen Grundlagen der Körpersysteme sollten ebenso Thema sein wie die Pathophysiologie von Erkrankungen. Ein Yogatherapeut muss eine Anamnese erheben können und einen Patienten untersuchen können, um eine adäquate Behandlung entwerfen zu können. Die gängigen Therapieverfahren sollten bekannt sein, ebenso wie die wichtigsten Medikamente mit Wirkungsweise und möglichen Nebenwirkungen.

Außerdem ist – entsprechend der Geschichte des Yoga und seines therapeutischen Ansatzes – ein Verständnis der āyurvedischen Medizin wichtig, um die Erkrankungen auch im vedischen Sinne verstehen zu können. Aus dessen energetisch-physiologischer Sicht sind andere, vielschichtigere Yogatherapieoptionen abzuleiten als vom rein schulmedizinisch-anatomischen Denken.

Gefahren für den Patienten sollten erkannt werden können und „do`s“ und „don`t`s“ in der Yogatherapie bei verschiedenen Erkrankungen und Gesundheitssituationen wie z.B. beim Zustand nach Hüfttotalendoprothese, bei Epileptikern oder bei Herzpatienten sollten sicher bekannt sein. Therapiekonzepte unter Einbeziehung aller Möglichkeiten des Yoga sollten entworfen werden können.

Yogatherapie ist keine alternative Krankengymnastik und lässt sich nicht auf eine *āsana*-Adaptation reduzieren!

Qualitätssicherung

„Yogatherapie“ oder „Yogatherapeut“ sind keine geschützten Begriffe.

Nachdem bis vor 20 Jahren der Gedanke von Yogatherapie im Westen nicht sehr bekannt war, scheint heute fast jeder Yogalehrer sich gleich Yogatherapeut zu nennen.

Die verschiedensten Ausbildungen kommen auf den Markt, die in Umfang und Qualität höchst different sind. Daher ist – wie bei den Ausbildungen zum Yogalehrer – eine Qualitätssicherung der Ausbildung ausgesprochen wichtig, um eine Therapiesicherheit für Patienten herzustellen.

Die Deutsche Gesellschaft für Yogatherapie e.V. (DeGYT e.V.) hat sich unter anderem dafür gegründet und bemüht sich, über eine Ausbildungszertifizierung und

lokale Qualitätszirkel das Niveau der Ausbildung und die kontinuierliche Weiterbildung der bereits geprüften Yogatherapeuten zu heben und hoch zu halten. Diese Entwicklung ist für die Integration in das deutsche Gesundheitswesen extrem wichtig und hilft Patienten, gut ausgebildete Yogatherapeuten zu finden. Die Erstellung von hochwertigen medizinischen Ausbildungsstandards und die Qualitätssicherung sind eine zentrale Voraussetzung dafür, dass der Yogatherapeut zu einem anerkannten Beruf in unserem Gesundheitssystem werden kann.

Voraussetzungen seitens des Gesundheitssystems

Das Gesundheitssystem in Deutschland ist zur Zeit eher in einer Entwicklung begriffen, in der naturheilkundliche Ansätze über mangelnde Erstattung der Behandlungskosten zurückgedrängt werden.

Sowohl gesetzliche Krankenversicherungen als auch private lehnen zunehmend Behandlungen mit Ganzheitsverfahren als „unwissenschaftlich“ ab. Im Bereich des Yoga kommt dieser Ansatz trotz erheblich besserer Studienlage im Vergleich zu klassisch bei uns anerkannten Verfahren wie Elektrotherapie o.ä. ebenfalls zum Tragen.

Und das, obwohl sich Medizinökonomen dafür aussprechen, dass mehr in Ganzheitsmedizinverfahren investiert werden möge, damit die Patienten in der eigenständigen Gesunderhaltung und Therapie Lebensstil-bedingter Erkrankungen gefördert werden. Dadurch würden die Folgekosten für das Gesundheitssystem erheblich geringer ausfallen.

Daher muss für eine weitere Integration des Yoga in das Gesundheitswesen - neben den Qualitätsnachweisen und Ausbildungsstandards der Yogatherapeuten - auch das Gesundheitssystem sich entwickeln. Es müsste sich weg vom „Feuerlöschen“ hin zu einem wirklich den Namen „Gesundheitssystem“ verdienenden Apparat entwickeln.

Es müsste mehr in die Selbstbefähigung der Patienten zur Eigentherapie investieren. Ganzheitliche Ansätze wie der therapeutische Yoga sollten in die Konzepte der Krankenhäuser und Krankenkassen ebenso integriert werden wie in die Ausbildungen der im medizinischen Wesen tätigen Menschen.

Implementation von Yoga im Gesundheitssystem der Zukunft

Wären diese Voraussetzungen gegeben, könnte der Yoga an vielen Stellen sinnvoll prophylaktisch und therapeutisch eingesetzt werden.

Zum Beispiel könnte Yoga als Teil der Gesundheitsförderung routinemäßig flächendeckend angeboten werden

- in Kindergärten und Schulen
- an Ausbildungsstätten und Universitäten
- an Arbeitsplätzen in den Betrieben
- in Seniorenresidenzen und Heimen

In der Rehabilitation ist – wie bereits anfangs erwähnt - der Yoga schon recht gut vertreten.

Im therapeutischen Bereich könnte Yoga überall im medizinischen Wesen wie in Gesundheitszentren, Krankenhäusern und Arztpraxen angeboten werden. Yoga könnte in die Therapieschemata von fast allen chronischen Erkrankungen integriert und die Übungspraxis direkt vor Ort angeleitet, entwickelt und kontrolliert werden. Auch in der Palliativmedizin sollte Yoga zur Begleitung schwerstkranker Menschen eingesetzt werden.

Zusammenfassung

Yoga hat ein sehr breites Wirkungsspektrum auf alle Ebenen des Menschen. Er wirkt stabilisierend für die Gesundheit, fördert die Entwicklung der Fähigkeiten des Individuums und unterstützt die Heilungsprozesse bei Erkrankungen unterschiedlichster Art.

Um diese Möglichkeiten des Yoga für die Menschen im medizinischen Bereich sicher erreichbar zu machen, müssten aus Sicht der Autorin verschiedene Bedingungen erfüllt werden: die Ausbildung von Yogatherapeuten müsste standardisiert und eine Qualitätssicherung durchgeführt werden. Dann könnte der Yogatherapeut ein anerkannter Beruf im Gesundheitswesen werden. Das Gesundheitssystem müsste mehr Raum und finanzielle Möglichkeiten schaffen, um Yoga flächendeckender anzubieten. Die Träger des Gesundheitswesens müssten für den Yoga sensibilisiert werden und am besten selbst Yoga praktizieren.

Autorin

Dr. med. Hedwig H. Gupta

Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie,

Āyurveda, therapeutischer Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin

Leiterin der *vidya sāgar* Akademie für Āyurveda und Yogatherapie

Seestr. 5, 71638 Ludwigsburg

ausbildung@vidya-sagar.de, www.vidya-sagar.de

Tel 07141 9900844, Fax 07141 9900855