



© oatawa / iStock

## YOGA-THERAPIE

# Indikationen und Kontraindikationen

In der Ausgabe 4/2017 des Deutschen Yoga-Forums wurden drei Fälle vorgestellt, bei denen der therapeutische Einsatz von Yoga die Heilung unterstützt hat. Diese könnten zu ungehemmter Begeisterung führen und der Meinung, dass Yoga alles heilen kann.

Daher konzentriert sich dieser Artikel auf die Fragen der Indikationen und Kontraindikationen des therapeutischen Einsatzes von Yoga.

Text: Dr. Hedwig Gupta

Alle Aspekte des Yoga beeinflussen die Funktion des Körpers und des Geistes. Aus Sicht der Schulmedizin beeinflusst der Yoga relativ unspezifisch alle funktionellen Systeme wie das muskuloskelettale System,

das Herzkreislauf-System, das Atemsystem, das Verdauungssystem, das Nervensystem, das Hormonsystem und die psychische Ebene. Er wirkt auf das willkürliche wie auf das vegetative System (1, 2). Aus

Sicht der vedischen Medizin wirkt der Yoga über eine Klärung des Prāna-Flusses und durch einen Ausgleich der doshas nicht nur funktionell, sondern auch energetisch.



Auf jeden Fall wirkt der Yoga nicht primär auf die Struktur. Er beeinflusst nicht wie ein Medikament ein Enzym oder besetzt einen Rezeptor, sondern wirkt allgemeiner, systemübergreifend. Daraus erklären sich die wichtigsten Indikationen, Grenzen und Kontraindikationen des therapeutisch eingesetzten Yoga.

#### Indikationen

Der yogische Therapieansatz ist besonders bei Erkrankungen indiziert, bei denen funktionelle Störungen im Vordergrund stehen. Diese Funktionsstörungen können in jedem funktionellen System stattfinden, zum Beispiel Muskelfehlspannungen, Fehlhaltungen oder Blockierungen im muskuloskelettalen System, Herzrhythmusstörungen oder Blutdruckstörungen im Herzkreislaufsystem, Reizdarm, Reizmaggen oder Magenschleimhautentzündung

im Verdauungssystem. Da Yoga die Funktion der verschiedenen Systeme positiv beeinflusst, können Funktionsstörungen sehr gut mit yogischen Mitteln behandelt werden.

Aufgrund seiner breiten Wirkung ist Yoga geeignet in der Therapie unspezifischer Erkrankungen. Dies sind Erkrankungen, deren Ursachen schulmedizinisch nicht eindeutig erkennbar sind. Dazu würde man zum Beispiel Schlafstörungen unklarer Ursache, unspezifische Schmerzerkrankungen, unklare Schwitz- oder Schwindelattacken zählen. Je weniger man schulmedizinisch weiß, was die Störung verursacht, desto unklarer ist die schulmedizinische Therapie. Aber unter Zuhilfenahme des vedischen Verständnisses kann der Yoga auch in diesen Fällen eine gezielte und adäquate Therapie darstellen.

**Auch Erkrankungen, deren Ursachen von vielen Faktoren abhängen, sogenannte multifaktorielle Geschehen, sind schulmedizinisch schwer, yoga-therapeutisch aus den gleichen Gründen wie bei den unspezifischen Erkrankungen jedoch gut behandelbar.**

Zu diesen zählt man Krankheiten wie etwa Hypercholesterinämie, Bluthochdruck, Diabetes melitus Typ 2, Asthma bronchiale und deren Begleiterscheinungen.

Erkrankungen, deren Ursachen im Lebens- und Denkstil liegen, können sehr gut mit

yogischen Mitteln behandelt werden. Der Yoga kann dem Betroffenen helfen, seine Lebensweise zu ändern, die Selbstwahrnehmung zu vertiefen und sich dadurch schädliche Muster leichter abzugewöhnen. Zu solchen Erkrankungen gehören zum Beispiel Übergewicht, Essstörungen, depressive Störungen, Neurosen und deren Folgeerkrankungen.

Chronisch-progressive Erkrankungen können aus unterschiedlichsten Gründen entstehen. Sie können rheumatischen, degenerativen oder emotionalen Ursprungs sein. Schulmedizinisch sind auch diese Erkrankungen nicht leicht heilbar. Sie werden typischerweise durch eine lebenslängliche, immer intensiver werdende Therapie so weit kontrolliert, dass der Patient damit leben kann. Bei diesen Erkrankungen kann Yoga ebenfalls zur Unterstützung der Therapie und zur Förderung des Erhalts der Funktion therapeutisch sinnvoll eingesetzt werden.

In Frühstadien sind Krankheiten vielfach noch nicht eindeutig ausgeprägt und lassen sich daher schulmedizinisch oft schlecht diagnostizieren. Da ohne Diagnose eine Therapie nicht gut möglich ist, fehlen oft in Frühstadien von Erkrankungen geeignete Behandlungsmöglichkeiten. Vielfach fühlen sich auch die Patienten nicht verstanden, weil sie spüren, dass es ihnen nicht gut geht, aber der Arzt nichts finden kann. Auch in diesen Fällen kann sich der Yoga der ayurvedischen Diagnostik bedienen, die sehr viel früher Störungen einordnen kann und dann schon frühzeitig als Therapie eingesetzt werden, bevor eine Erkrankung sich weiter entwickeln kann und dann vielleicht nicht mehr gut behandelbar wäre.

Psychische Erkrankungen wie Angststörungen, Zwangsneurosen, Panikstörungen oder Depression reagieren sehr positiv auf eine Therapie mit yogischen Mitteln. Aus ayurvedischer Sicht ist der Yoga mit seinen Techniken sogar eine zentrale Basis der Psychotherapie, gemeinsam mit der Reinigungs-, Gesprächs- und Phytotherapie.

Autoimmunerkrankungen und Allergien lassen sich schulmedizinisch in den Griff bekommen. Die Ursache bleibt aber oft unklar. Warum reagiert das Immunsystem übermäßig und für den Betroffenen negativ? Auch bei solchen Erkrankungen kann der Yoga sowohl aus schulmedizinischer Sicht als auch aus ayurvedischer Sicht das Immunsystem besänftigen und den Patienten stärken.

**Auch chronische lebensbedrohliche Erkrankungen wie beispielsweise Krebserkrankungen können durch yogische Methoden positiv beeinflusst werden. In diesem Falle ist die Yoga-Therapie nicht als einzige Behandlungsmaßnahme geeignet, aber sie kann schulmedizinische und andere Behandlungen unterstützen.**

Diesen Indikationen ist gemeinsam, dass der Hebel, an dem die Therapie angreifen könnte, schulmedizinisch entweder nicht bekannt ist oder viele, viele kleine Hebel bekannt sind, die in einem komplizierten Netz miteinander in Beziehung stehen. Sobald solch eine Situation besteht, wird die Spezifität der Therapie geringer. Bei einer rein schulmedizinischen Therapie würden Nebenwirkungen stärker in den Vordergrund treten, während die Techniken des Yoga, die unspezifischer und breiter wirken, über viele Ebenen die Heilung unterstützen können. Denn Yoga wirkt breiter. Er wirkt auf den ganzen Menschen: auf den Körper im Allgemeinen und im Besonderen, auf die Gefühle und Gedanken, auf den Lebensstil, auf den Ernährungsstil, auf die Art und Weise wie, wieviel und wie oft man sich bewegt, auf das Bewusstsein und das Unterbewusstsein. In einem Wort: Yoga wirkt auf das Leben.

Und damit erreicht man mit dem therapeutischen Einsatz von Yoga insbesondere die Erkrankungen, die schulmedizinisch nicht so gut behandelt werden können. Also ergänzen sich Yoga-Therapie und Schulmedizin in der Frage der Indikationen sehr günstig.

### Allgemeine Grenzen und Kontraindikationen von Yoga-Therapie

Yoga ist kein Allheilmittel. Wie jede Therapieform hat die Yoga-Therapie Stärken, aber auch Grenzen. Zurzeit gibt es keine wissenschaftlichen Arbeiten, die diese Grenzen oder die jeweiligen Kontraindikationen ausreichend beleuchten. Aus der Erfahrung mit therapeutischem Yoga und dem Verständnis der Wirkungen sowie aus einigen Fallberichten lässt sich aber Grundsätzliches dazu sagen.

- Akute Erkrankungen  
Fast alle Wirkungen von Yoga stellen sich erst nach längerer Zeit der regelmäßigen Praxis ein. Yoga ist also nicht für akute Zustände geeignet. Ausnahmen stellen dabei zum Beispiel jala-neti bei akuter Reizung der Nasenschleimhaut, prānāyāma bei Atemnot und yogische Tiefenentspannung bei neurotischen Zuständen dar, allerdings auch nur, wenn der Patient zuvor gelernt hat, diese Techniken zu beherrschen. Aber bei den meisten akuten Krankheitsgeschehen wie Herzinfarkt, akute Appendizitis, hochfieberhaften Infektionen, schweren Gelenkentzündungen, Vergiftungen oder lebensgefährlichen Blutungen ist die Schulmedizin der Yoga-Therapie eindeutig überlegen, so dass man Patienten die schulmedizinische Behandlung keinesfalls vorenthalten darf. In der Traumatologie ist Yoga-Therapie ebenso nicht primär indiziert. Relativiert wird diese Kontraindikation von der Tatsache, dass sich gerade bei akuten und eventuell sogar lebensbedrohlichen Krankheiten die feinen Techniken des antahkārānas als hilfreich erweisen, wenn der Patient zum Zeitpunkt des Eintritts des Akutgeschehens schon mit diesen Techniken vertraut ist.



- Schwere Erkrankungen der Vitalorgane  
Patienten mit Erkrankungen, die zu schweren Beeinträchtigungen der Vitalorgane oder zu schwerwiegenden Komplikationen der Primärerkrankungen geführt haben, sollen keine körperlichen Übungen ausführen, um sich nicht zusätzlich zu gefährden. Ruhige Atem- und Entspannungsübungen sind aber auch für diese Patienten vorteilhaft. Manche Übungen sind für Hypertoniker kontraindiziert, einige bei einem Glaukom, andere sollten sicherheitshalber nicht von Frauen in der Spätschwangerschaft ausgeführt werden (3). Yoga in sehr stark erwärmten Räumen ist relativ kontraindiziert für Menschen mit Schwindel, Volumenmangel oder niederem Blutdruck (4).

- Chirurgische Erkrankungen  
Eine Krankheit, die nach schulmedizinischer Einschätzung operiert werden muss, kann im Allgemeinen durch Yoga-Therapie nicht mehr geheilt werden. Yoga kann in diesen Fällen nur entweder in einem früheren Stadium dazu beitragen, dass Veränderungen, die zur Operation führen können, nicht entstehen oder langsamer voranschreiten. Oder sie kann nach der Operation eingesetzt werden, um den Patienten in der Rekonvaleszenz zu unterstützen und physiologische sowie psychologische Parameter positiv zu beeinflussen, so dass ein Rückfall oder ein erneutes Auftreten der Krankheit weniger wahrscheinlich wird.

- Strukturelle Veränderungen  
Bei Krankheiten, die schon zu starken strukturellen Veränderungen geführt haben, wie fortgeschrittene Stadien von Arthrose oder Arthritiden, von Arteriosklerose oder Hirnatrophie, kann Yoga diese nicht mehr rückgängig machen. Es gibt zwar Berichte, in denen solche Reparationen von schon strukturell fortgeschrittenen Veränderungen beobachtet wurden, doch sind diese bisher nicht wissenschaftlich belegt. Eine Yoga-Therapie kann in diesen Fällen eingeleitet werden, um ein weiteres Fortschreiten

der strukturellen Veränderungen und des Funktionsverlustes aufzuhalten oder zu verlangsamen.

- Schwere psychiatrische Erkrankungen  
Speziell bei Patienten mit Ich-Schwäche, Borderline-Syndromen oder halluzinatorischen Psychosen sind Meditationstechniken kontraindiziert. Bei Depressionen oder Neurosen sind – wie bei den Indikationen genannt – diese Techniken hilfreich, aber auch dann sollen sie nur unter psychotherapeutisch erfahrener Leitung angewandt werden, da sie sich bei einzelnen Menschen auch zeitweise negativ auswirken können (1).

Wie beschrieben, sind die Kontraindikationen für Yoga-Therapie nicht absolut, das heißt, sie gelten jeweils nicht für alle Techniken, die in der Yoga-Therapie eine Rolle spielen. Im Verlauf einer Ausbildung in Yoga-Therapie lernt man solche spezifischen Kontraindikation bestimmter Techniken bei bestimmten Erkrankungen genau kennen.

### Schlussfolgerung

Yoga kann bei vielen Erkrankungen therapeutisch eingesetzt werden. Aufgrund seiner unspezifischen Wirkung, die stärker funktionell die Systeme beeinflusst, aber strukturell sich nicht oder nur im Verlaufe einer langen Übungszeit auswirkt, hat Yoga als Therapie seine Indikationen mehr bei funktionellen, unspezifischen, lebensstilbedingten, immunologischen und unklaren Erkrankungen oder Frühstadien von Erkrankungen.

**Absolute Kontraindikationen für Yoga-Therapie gibt es nicht. Wohl aber Erkrankungen, bei denen die Yoga-Therapie nicht primär geeignet ist, den Patienten in die Heilung zu bringen.**

Das ist vor allem bei strukturellen Erkrankungen, akuten und lebensgefährlichen Erkrankungen der Fall. Auch schwere psychiatrische Erkrankungen sind eine relative Kontraindikation, insbesondere für meditative Verfahren.

### Literatur

- 1 Jain, MD, Hepp, HH (1998): »Yoga als adjuvante Therapie«. Hippokrates-Verlag
- 2 Joseph, S, Sridharan, K, Patil, SKB, Kumaria, ML, Selvamuthy, W, Joseph, NT, Nayar, HS (1981): »Study of some physiological and biochemical parameters in subjects undergoing yogic training«. Indian J. Med. Res. 74: 120-4
- 3 Wainapel SF, Rand S, Fishman LM, Halstead-Kenny J (2015): »Integrating complementary/alternative medicine into primary care: evaluating the evidence and appropriate implementation«. Int J Gen Med. 8:361-72
- 4 Mace C, Eggleston B (2016): »Self-Reported Benefits and Adverse Outcomes of Hot Yoga Participation«. Int J Yoga Therap. 26:49-53



DR. MED. HEDWIG H. GUPTA

Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie, Ayurveda, therapeutischer Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin, Leiterin der vidya sāgar Akademie für Ayurveda und Yoga-Therapie. [www.vidya-sagar.de](http://www.vidya-sagar.de)