



© Markus Gann / shutterstock.com

YOGA-THERAPIE

Yoga im klinischen Umfeld

Seit über hundert Jahren wird Yoga weltweit vermehrt eingesetzt, um die Gesundheit zu erhalten und/oder Erkrankungen zu behandeln. Wie kann Yoga im klinischen Umfeld eingesetzt werden? Was sind klinische Bereiche, in denen Yoga eine Rolle spielt? Welche Beschwerden können sinnvoll mit Yoga therapeutisch angesprochen werden?

Text: Dr. Hedwig Gupta

Die wichtigste Voraussetzung für den therapeutischen Einsatz von Yoga ist zuerst der Wunsch und die Mitarbeit der PatientInnen. Dabei ist eine gute Aufklärung wichtig, insbesondere über die Notwendigkeit des täglichen Übens und die Ruhe beim Üben. Yoga-Übungen ohne Ruhe und Konzentration degradieren zu kopfloser Gymnastik und sind weit weniger wirkungsvoll. Für PatientInnen sollte ein einfaches, individuell angepasstes Übungsprogramm ausgearbeitet werden, das sie unter der Anleitung der therapeutisch ausgebildeten Yogalehrenden oder der Ärztin/

des Arztes zunächst einüben sollen. Später sollten Kontrollen durchgeführt werden – zum einen zur Motivationsbestärkung und zum anderen, um Fehler der Ausführung rechtzeitig herauszufinden, die die Wirkung zunichtemachen könnten.

Die enge Zusammenarbeit zwischen kompetenten ÄrztInnen und Yoga-TherapeutInnen ist wichtig. Jede Therapie in der Hand eines oberflächlich Ausgebildeten ist eine Gefahr für die Patientin oder den Patienten.

Die Effizienz der Therapie wird durch eine sattvische Lebensweise und Ernährung verstärkt. Auch scheint die Auseinandersetzung mit philosophischen Fragestellungen des Yoga die Wirkung des therapeutischen Yoga zu fördern.¹

Indikationen für den Yoga im klinischen Umfeld

Therapeutisch eingesetzter Yoga kann in einem breiten Spektrum von Bereichen und Indikationen angewandt werden. Darunter zählen insbesondere

- Primärprävention,
- Rehabilitation und Sekundärprävention,
- Sportmedizin,
- Schmerzsyndrome,
- psychische Erkrankungen,
- onkologische Erkrankungen sowie
- andere chronische Erkrankungen.

Yoga zur Primärprävention

Primärprävention bedeutet zu verhindern, dass sich eine Krankheit überhaupt entwickeln kann. Yoga wirkt auf Körper, Geist und Psyche ausgleichend, harmonisierend und kräftigend und kann damit das Risiko vermindern, dass durch den stressigen Alltag mit einseitigen Haltungen und einer ungesunden Ernährung Erkrankungen entstehen. Dazu wird die Konzentration gefördert und die Wahrnehmung geschärft. Yoga wirkt stressabbauend und tiefenentspannend. Insgesamt wird die Effizienz des gesamten Menschen gefördert und seine Gesundheit vertieft.^{2,3}

Sonderfälle in der Primärprävention durch Yoga sind der Kinderyoga und die Schwangerschafts-, Geburts- und Rückbildungsbegleitung mit Yoga. Auch die Begleitung von Senioren ist ein besonderes Gebiet der Primärprävention durch Yoga.

Die kindliche Entwicklung wird durch Yoga gefördert und zwar sowohl motorisch als auch geistig und sozial. Yoga praktizierende Kinder werden spielerisch motorisch geschickter und haben eine bessere Körperkontrolle und -wahrnehmung. Die Kinder lernen frühzeitig sich zu konzentrieren, sich zu erleben und sich mit friedlichen Mitteln in der Gesellschaft zu behaupten. Auch bei häufigen Störungen des Kindesalters wie dem ADHS kann man die stabilisierende und entwicklungsfördernde Wirkung von Yoga nachweisen.⁴

In der Schwangerschaft wird durch Yoga zunächst die Muskulatur gekräftigt und damit Schmerzen in der Schwangerschaft vorgebeugt. Yoga steigert die willkürliche Kontrolle über Muskeln und ermöglicht

der Schwangeren damit, gezielt bestimmte Muskelgruppen anzuspannen und zu entspannen. Wichtig ist auch die emotionale Festigung der Schwangeren in dieser Zeit der hormonellen und auch sozialen Umstellung. Die Atemtechniken helfen vor allem auch unter der Geburt, indem Schmerzen »veratmet« werden können, die Presswirkung der Wehen je nach Phase abgeschwächt oder verstärkt werden kann. Somit wirkt Yoga geburtserleichternd.⁵

Auch in der Zeit nach der Geburt unterstützt Yoga die Mutter. Die Rückbildung wird unterstützt, der Beckenboden gekräftigt, Stress abgebaut und einer Wochenbettdepression vorgebeugt.¹

Der Prozess der Alterung per se ist physiologisch. Allerdings nimmt im Verlauf der Jahre die Pufferkapazität der Organsysteme ab. Der Mensch wird zerbrechlicher und instabiler, trockener und inflexibler. Um Schmerzen, Stürzen und/oder sozialen Rückzug vorzubeugen, ist Yoga eine geeignete Methode. Yoga unterstützt den Alterungsprozess bei guter körperlicher wie geistiger Beweglichkeit und in Selbstständigkeit.⁶

Yoga in Rehabilitation und Sekundärprävention

Von Rehabilitation spricht man, wenn nach einer Krankheit die Gesundheit wiederhergestellt wird. Die Sekundärprävention ist die Form der Therapie, die das Risiko vermindert, dass eine Erkrankung erneut auftritt. In beiden Fällen kann Yoga im klinischen Umfeld eingesetzt werden.

Nach Operationen, Schlaganfall oder Herzinfarkt beispielsweise kann Yoga helfen, zum einen die Belastung durch das Erlebte besser zu verarbeiten und zum anderen den Körper langsam wieder zu einer besseren Belastbarkeit zu bringen. Dies soll natürlich sanft und schrittweise geschehen, insbesondere bei Herzkreislaufgeschehen.⁷ Bei Rehabilitation nach einem Schlaganfall oder einer Operation nach Rückenmarkverletzung, bei der wichtig neurologische Fähigkeiten soweit wie möglich wiedererlangt werden müssen, bei Verläufen also, in denen ein Mensch aus vollständiger Gesundheit plötzlich zum Pflegefall auf unbestimmte Zeit geworden ist, können besonders auch die emotional stabilisierenden Wirkungen von Yoga hilfreich sein.

Auch können mit Hilfe von Yoga die Faktoren, die eine Operation notwendig gemacht oder den Schlaganfall mit verursacht haben, wie Stress, ungesunde Ernährungsgewohnheiten, Rauchen oder Übergewicht, therapeutisch angegangen werden. Als Sonderfall

wird Yoga bereits im Behindertensport angewandt sowie in der Rehabilitation von geistig oder körperlich retardierten Kindern.

Bei den oben genannten Indikationen wird Yoga inzwischen in vielen Rehabilitationseinrichtungen eingesetzt.

Yoga in der Sportmedizin

Yoga wird von Spitzensportlern verschiedener Wettkampfdisziplinen mit Erfolg angewandt. Yoga wirkt in der Sportmedizin zunächst über die Förderung von Disziplin und Selbstwahrnehmung. Dies gilt sowohl für die exakte Körperkontrolle und damit das Nutzen exakt der Muskelgruppen, die für bestimmte Bewegungsabläufe erforderlich sind, was deutliche Kraftersparungen zur Folge hat, als auch für die Konzentration und emotionale Wettkampfdisziplin.

Mit yogischen Techniken der Visualisation kann ein mentales Training zur Wettkampfvorbereitung ideal und in tiefer Entspannung durchgeführt werden. Aber auch die Fähigkeit des Körpers, oxidativen Stress wieder abzubauen, wird durch Yoga verbessert.⁸

Yoga in der Therapie von Schmerzsyndromen

Schmerzsyndrome sind Beschwerdebilder, die mit chronischen Schmerzen einhergehen. Die Schmerzen haben dann ihren Warncharakter verloren und sind nicht mehr physiologisch sinnvoll. Sie beruhen auf unterschiedlichen, oft nur teilweise verstandenen Pathomechanismen und sind äußerst therapieresistent.

Yoga kann effektiv unterstützend in der Schmerztherapie eingesetzt werden zur körperlichen und seelischen Entspannung sowie zur allgemeinen Kräftigung. Bei Schmerzsyndromen liegt meist ein vegetatives Ungleichgewicht im Sinne eines überaktiven Sympathikus vor. Diese Überaktivität kann durch yogische Techniken besänftigt werden. Durch regelmäßige körperliche Übungen nimmt die Geschicklichkeit wieder zu. Schmerz hervorrufende Bewegungen können besser kontrolliert werden und die Unabhängigkeit steigt. Dazu führen Entspannungstechniken, die auch mit Autosuggestionen kombiniert werden können, zu einer Änderung der Schmerzwahrnehmung. Der Schmerz wird nicht mehr als so bedrohlich empfunden und verliert damit – trotz eventuell sogar unveränderter Intensität – viel von der Übermächtigkeit, die ihn vorher unerträglich machte. Man nennt diesen Prozess Reframing, das Erleben in einen neuen Rahmen setzen. Damit wird auch die Angst entschärft, wegen der Behinderung durch den Schmerz von fremder

Hilfe abzuhängen. In multiplen Studien wurde beispielsweise die Wirksamkeit von Yoga bei Nackenschmerzen bestätigt.⁹ Auch in der aktuellen Leitlinie des American College of Physicians von 2017 wird der Einsatz Yoga in der Therapie von subakutem bis chronischem Rückenschmerz empfohlen.¹⁰

Yoga in der Therapie psychischer Erkrankungen

Yoga wirkt tief in die psychischen Prozesse ein. In der ayurvedischen Psychotherapie werden die Methoden des Yoga eingesetzt, um der Patientin oder dem Patienten zu helfen, ihre/seine Gedanken und Gefühle wieder unter ihre/seine Kontrolle zu bringen. Daher kann Yoga als unterstützende Maßnahme bei verschiedensten psychischen Erkrankungen im klinischen Umfeld eingesetzt werden. Insbesondere bei neurotischen Syndromen, Angsterkrankungen und depressiven Verlaufsformen, aber auch bei Psychosen wird Yoga in psychiatrischen Krankenhäusern in die Therapie eingebaut.^{11, 13}

Auch in der Behandlung von Suchtproblematiken kann Yoga nach dem Stadium der Entgiftung helfen, schädliche Verhaltensweisen und Mechanismen zu unterbrechen und dem Craving, dem dringenden Verlangen nach den abhängig machenden Substanzen oder Verhaltensweisen, zu widerstehen.

Yoga in der Therapie onkologischer Erkrankungen

Bösartige Tumoren können durch Yoga nicht geheilt werden. Dennoch ist Yoga auch bei bösartigen Erkrankungen therapeutisch sinnvoll im Sinne eines palliativen Ansatzes.

Yoga mindert die Angst, die durch die Krankheit und deren Prognose ausgelöst wird, ebenso wie die Depressivität. Der Lebensmut wird gesteigert, die Sinnuche erleichtert. Wie zuvor beschrieben, ist Yoga auch bei der Behandlung tumorbedingter Schmerzen sinnvoll. Die allgemeinen Körperfunktionen werden gefördert, ein verfrühter Abbau und Verfall auf körperlicher und seelisch-geistiger Ebene wird verhindert. Die Abwehrkraft steigt.¹²

Yoga in der Therapie anderer chronischer Erkrankungen

Sicherlich, den größten Anteil der bekannten Erkenntnisse zu therapeutisch eingesetztem Yoga gibt es im Bereich der großen Gruppe der chronischen Erkrankungen und der Erkrankungen unbekannter Ursache, den idiopathischen Erkrankungen. Unter diese Gruppen fallen eine Vielzahl von Krankheiten des Herzkreislaufsystems, der Atemwege, der Haut, des

Verdauungssystems, des Immunsystems, des Urogenitalsystems, des Stoffwechsels, der Hormonbalance und des muskuloskelettalen Systems.¹³

Diese Erkrankungen sind meist multifaktoriell verursacht und aufrechterhalten. Damit sind die Methoden des Yoga hilfreich, die auf das gesamte System Mensch ausgleichend und stärkend wirken – nicht nur in Prävention und Rehabilitation, sondern auch in der direkten Therapie von diesen Krankheiten.¹ Leider wird dies aus Sicht der Autorin bislang noch nicht hinreichend im klinischen Alltag realisiert. Einzelne Kliniken mit Pilotcharakter jedoch setzen Yoga gemeinsam mit anderen Verfahren bei diesen Indikationen erfolgreich ein.

Zusammenfassung

Yoga ist ursprünglich kein Therapiesystem, besitzt aber therapeutisch nutzbare Wirkungen. Die Wirkungen von Yoga sind unspezifisch somatisch und psychisch, so dass Yoga als eine ganzheitliche und funktionelle Therapie angesehen werden kann.

Yoga besitzt ein breites Spektrum an Anwendungsmöglichkeiten im klinischen Umfeld. Dies betrifft vor allem die Primärprävention, Rehabilitation und Sekundärprävention, die Sportmedizin, die Therapie von Schmerzsyndromen, psychischen, onkologischen sowie vielen anderen chronischen Erkrankungen. Yoga kann dabei auch als Mittel zur Durchsetzung von Therapiezielen eingesetzt werden. Bei bestimmten Erkrankungen kann Yoga kausal therapeutisch wirken. Yoga kann aber auch zur Palliation unheilbarer Krankheiten eingesetzt werden.

Literatur

1. **Jain, MD, Hepp, HH** (1998): »Yoga als adjuvante Therapie«. Hippokrates-Verlag
2. **Maddux, RE, Daukantaité, D, Tellhed, U** (2018): »Effects of yoga on stress and psychological health among employees: an 8- and 16-week intervention study«. *Anxiety Stress Coping* 31: 121–34
3. **Birdee, GS, Ayala, SG, Wallston, KA** (2017): »Cross-sectional analysis of health-related quality of life and elements of yoga practice.« *BMC Complementary Altern Med* 17: 83
4. **Herbert, A, Espartham, A** (2017): »Mind-Body Therapy for Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder«. *Children* 4 pii: E31
5. **Jahdi, F, Sheikhan, F, Haghani, H, Sharifi, B, Ghaseminejad, A, Khodarahmian, M, Rouhana, N** (2017): »Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes (A randomized controlled

trial)«. *Complement Ther Clin Pract* 27: 1–4

6. **Mooventhan, A, Nivethitha, L** (2017): »Evidence based effects of yoga practice on various health related problems of elderly people: A review.« *J Bodyw Mov Ther* 21: 1028–1032

7. **Amaravathi, E, Ramarao, NH, Raghuram, N, Pradhan, B** (2018): »Yoga-based Postoperative Cardiac Rehabilitation Program for Improving Quality of Life and Stress Levels: Fifth-Year Follow-up through a Randomized Controlled Trial«. *Int J Yoga* 11: 44–52

8. **Sinha, S, Singh, SN, Monga, YP, Ray, US** (2007): »Improvement of glutathione and total antioxidant status with yoga«. *J Altern Complement Med* 13: 1085–90

9. **Cramer, H, Klose, P, Brinkhaus, B, Michalsen, A, Dobos, G** (2017): »Effects of yoga on chronic neck pain: a systematic review and meta-analysis«. *Clin Rehabil* 31: 1457–65

10. **Qaseem, A, Wilt, TJ, McLean, RM, Forciea, MA, Clinical Guidelines Committee of the American College of Physicians** (2017): »Noninvasive Treatments for Acute, Subacute, and Chronic Low Back Pain: A Clinical Practice Guideline from the American College of Physicians«. *Ann Intern Med* 166: 514: 30

11. **Mittal, VA, Vargas, T, Osborne, KJ, Dean, D, Gupta, T, Ristanovic, I, Hooker, CI, Shankman, SA** (2017): »Exercise Treatments of Psychosis: A Review.« *Curr Treat Options Psychiatry* 4: 152–66

12. **Agarwal, RP, Maroko-Afek, A** (2018): »Yoga into Cancer Care: A Review of the Evidence-based Research.« *Int J Yoga* 11: 3–29

13. **Cramer, H** (2017): »Wo und wie wirkt Yoga – Eine wissenschaftliche Bestandsaufnahme«. *Dtsch Med Wochenschrift* 142: 1925–29



DR. MED. HEDWIG H. GUPTA

Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie, Ayurveda, therapeutischer Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin, Leiterin der vidya-sagar Akademie für Ayurveda und Yogatherapie, Seestr. 5, 71638 Ludwigsburg.

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