

Das Wissen

Yoga als Medizin – Wie die asiatische Lehre wirkt

Von Mechthild Klein

Sendung vom: Donnerstag, 30. Januar 2025, 8:30 Uhr

Redaktion: Sonja Stiegl

Regie: Andrea Leclerque

Produktion: SWR 2025

Millionen Menschen machen Yoga, weil sie Körper und Seele gesund halten möchten. Aber Atmen, Meditation und Asanas können auch Kranken helfen, gesund zu werden. Das belegen Studien.

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR Kultur App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

MANUSKRIPT

Atmo 01: Angeleitete Yoga-Übung aus dem Video der Studie: Hallo und herzlich willkommen zur dritten Yoga-Woche! ...

Sprecher:

Yoga wird immer beliebter. Über drei Millionen Deutsche praktizieren es regelmäßig, drei von zehn haben es schon einmal ausprobiert. Yoga soll Körper, Geist und Seele reinigen und gesund halten – oder uns sogar gesund machen. Die Angebote klingen oft verheißungsvoll. Wir haben für diese Folge von Das Wissen Medizinerinnen und Forscher gefragt, bei welchen *Krankheiten* Yoga helfen kann und *wie* es zum Gesundwerden beiträgt. Es laufen einige Studien dazu, darunter Brustkrebs, Long Covid und Panikstörungen. Diese und andere Studien legen nahe, dass regelmäßige Einheiten von Atmen, Meditation und Körperübungen effektiver sein können als ein reines Sportprogramm.

Musikakzent

Anage:

Yoga als Medizin – Wie die asiatische Lehre wirkt. Von Mechthild Klein.

Atmo 02: Angeleitete Yoga-Übung, andere Sequenz: ... In diesem Video üben wir die Wechselatmung und den Krieger eins und zwei! Viel Spaß beim Praktizieren. Wir beginnen im Schneidersitz.

Sprecher:

An der Berliner Charité erforschen die Psychologin Anna Dania Esch und der Neurologe Professor Andreas Ströhle, wie sich Yoga auf Menschen mit Panikerkrankungen auswirkt. Insgesamt 77 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben dafür von 2020 bis 2021 ein achtwöchiges Yogaprogramm durchlaufen. Anna Dania Esch hat die Übungen geleitet. Sie ist ausgebildete Yoga-Lehrerin und hat das Buch „Yoga bei Angsterkrankungen“ geschrieben (1). Sie dämpft die Hoffnung auf schnelle Erfolge:

O-Ton 01 Anna Dania Esch, Psychologin, Charité:

Zuerst ist tatsächlich sehr wichtig zu sagen, dass es jetzt keine einzige Körperübung gibt, die Angst reduziert. Also es geht eher um das umfassende Üben und das Integrieren von verschiedenen Komponenten des Yogas, und dazu gehören auch Körperhaltungen und Körperübungen. Aber es ist tatsächlich eher das Gesamtpaket, was Angst lösend sein soll.

Sprecher:

Im Yoga-Kurs lernen die Angst-Patienten die Wechselatmung durch beide Nasenlöcher:

Atmo 03: Video-Esch:

Öffne sanft die Augen und hebe für unsere Pranayama-Übung die rechte Hand, vor dein Gesicht ...platziere den Zeigefinger und den Mittelfinger auf der Stirn zwischen die Augenbrauen und deinen Daumen und Ringfinger rechts und links auf deine Nasenflügel, damit du deine Nasenlöcher abwechselnd schließen kannst. ...

Sprecher:

Die Atmung wirkt auf das vegetative Nervensystem, das lebenswichtige Funktionen steuert wie Herzschlag, Blutdruck oder Verdauung. Es besteht aus Sympathikus und Parasympathikus. Ist der Sympathikus angeregt, sind wir voller Energie, können aber auch in Stress geraten. Ist hingegen der Parasympathikus aktiviert, finden wir Ruhe und Entspannung.

Atmo 04: Video-Esch:

...und schließe dein rechtes Nasenloch und atme tief ein...

Sprecher:

Bei den meisten Menschen mit Panikstörung ist der Sympathikus viel aktiver. Die regelmäßigen Übungen wirken auf beide Systeme. Die Studien-Teilnehmer sollten lernen, durch Yoga-Übungen, durch Meditation und durch längere Ausatmung auf Stresshormone und auf ihr vegetatives Nervensystem einzuwirken. So sollen sie die Angst während einer Panikattacke besser überstehen können. Das ist eine These dieser Studie aus der Doktorarbeit von Anna Dana Esch. Es geht darum:

O-Ton 02 Anna Dania Esch:

Durch eine regelmäßige Yoga-Praxis wieder Vertrauen in den Körper aufzubauen, um die Erfahrung zu machen, dass man seine Emotionen halten kann, insbesondere Angst halten kann, und dass man die Erfahrung machen kann, dass Angst kommt und auch wieder geht.

Sprecher:

Panikattacken sind eine Stressreaktion des Körpers, die nach 30 Minuten meist vorbei sind. Vorher können sie die Hölle sein, erläutert Prof. Andreas Ströhle, der die Studie leitet:

O-Ton 03 Prof. Dr. Med. Andreas Ströhle, Neurologe, Charité Berlin:

Und die typische Symptomatik einer Panikattacke ist eine anfallsartig auftretende Angst, die insbesondere auch durch körperliche Symptome wie beschleunigten Puls, Atemnot, Schwitzen gekennzeichnet ist, und die auch begleitet ist von psychischen Symptomen wie Angst zu sterben, Angst, die Kontrolle zu verlieren.

Sprecher:

Andreas Ströhle leitet auch die Angstambulanz der Berliner Charité. Es gebe kaum Studien zur Wirkung von Yoga auf Menschen mit Panik-Störungen, erzählt er:

O-Ton 04 Prof. Dr. Med. Andreas Ströhle:

Es gibt viele Einzelstudien, es gibt Metaanalysen zu den therapeutischen Effekten in der Depressionsbehandlung **(2)**, und es gab auch einzelne Studien zur Wirksamkeit bei Angst. Bzw. bei der generalisierten Angststörung. Bei Panikstörung gab es zum damaligen Zeitpunkt noch keine Untersuchungen.

Sprecher:

Inzwischen ist das Übungsprogramm beendet, alle erhobenen medizinischen Werte wie Stressparameter werden ausgewertet. Die Studie soll herausfinden, ob und wie sich Yoga als therapeutische Ergänzung zu einer Verhaltenstherapie auswirkt. Es ist eine Möglichkeit, die langen Wartezeiten auf eine Verhaltenstherapie zu überbrücken. Anna Dania Esch rechnet mit einer Veröffentlichung der Daten ab Mitte 2025.

Musikakzent

Sprecher:

Die Ideen und Übungen von Asketen aus einer mindestens 2000 Jahre alten Praxis aus Indien liefern also die Grundlage, mit der die Wissenschaft heute Menschen heilen möchte. Damals dachten die Yogis und Asketen nicht an eine medizinische Bekämpfung von Erkrankungen, sondern an Erlösung aus den weltlichen Fesseln. Sie wollten aus dem Kreislauf der Wiedergeburt austreten.

Es gab nie das eine „Ur-Yoga“, sondern verschiedene Yoga-Strömungen nebeneinander, die in allen Religionen im alten Indien auftauchten und sich vermischten. Sie haben sich über die Jahrhunderte immer weiter verändert und neues aufgenommen. Gab es anfangs vor allem Atemübungen, kamen erst spät die Körperübungen, die „Asanas“, hinzu. Asana bezeichnete vor 2000 Jahren, also zur Zeit um Christi Geburt, nur den Schneidersitz, in dem man lange verharren konnte, erzählt die Religionswissenschaftlerin Dr. Laura von Ostrowski. Sie hat an der Ludwig-Maximilians-Universität München zu Yoga promoviert und ist begeisterte Yoga-Lehrerin:

O-Ton 05 Dr. Laura von Ostrowski, Religionswissenschaftlerin:

In der Yoga-Geschichte sind zwei Traditionen zusammengefloßen, und zwar asketische Traditionen, aus denen große Teile der Yoga-Traditionen rausgekommen sind und tantrische Traditionen. Und die haben sich verbunden, so ungefähr um 1000, 1100 herum zu Hatha Yoga. Hatha Yoga gab es so vorher nicht. Es geht bei beiden um Erlösung, ja, aber um unterschiedliche Methoden dorthin. **(3)**

Sprecher:

Im Austausch mit dem Westen nahmen indische Yogis in den vergangenen 200 Jahren viele Übungen und Konzepte aus der europäischen Gymnastikbewegung in das Yoga auf, so von Ostrowski. Es gab eine wechselseitige Beeinflussung von Ost und West. Viele neue Übungen wie der Sonnengruß seien erst vor 100 Jahren entstanden:

O-Ton 06 Laura von Ostrowski:

Da ist noch mal sehr, sehr viel Lebensbejahung reingekommen. Yoga hätten wir heute nicht, wäre es eine verneinende, lebensabgewandte Tradition geblieben.

Sprecher:

„Yoga ist lebensbejahend geworden.“ Heute werden Übungen aus dem modernen Yoga als Therapie auf allen Kontinenten erprobt und eingesetzt. Viele Wissenschaftler erkennen seine heilende Wirkung an.

Yoga-Übungen und Meditation werden in Deutschland daher wie Physiotherapie gegen Nebenwirkungen bei der Chemo und Bestrahlung in der Brustkrebstherapie empfohlen. So steht es in den Leitlinien zur Komplementärmedizin. *Wie* hilfreich Yoga sein kann, erforscht Prof. Holger Cramer schon seit vielen Jahren. Er ist der führende Experte auf dem Gebiet in Deutschland und im August 2022 von der Uni Essen an die Uni Tübingen gewechselt. Dort leitet er seit 2023 die Forschungs Kooperation mit dem Robert Bosch Centrum für Integrative Medizin und Gesundheit in Stuttgart. Dass Yoga bei einer speziellen Form des Brustkrebses, die auf die eigenen Hormone der betroffenen Frauen wirkt, hilft, hat er schon 2014 in einer Studie mit 40 Frauen herausgefunden. **(4)** Es ging darum, die starken Nebenwirkungen der antihormonellen Therapie zu verringern:

O-Ton 07 Prof. Dr. Holger Cramer, Universität Tübingen:

Und diese Frauen müssen mit Medikamenten behandelt werden, die die eigenen Hormone blockieren, wodurch schon sehr junge Frauen häufig sehr schwerwiegende Wechseljahresbeschwerden erfahren, die natürlich wiederum nicht mit Hormonen bekämpft werden können.

Sprecher:

Die Patientinnen leiden unter teils heftigen Beschwerden, starken Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen. In dieser Studie hatte Cramer eine Kombination untersucht aus Körperübungen und Meditation über 12 Wochen lang. Die Vergleichsgruppe kam in die Warteschleife, wurde untersucht und bekam die Yoga-Übungen erst im Anschluss. Die jungen Frauen in der Yoga-Gruppe profitierten. **(4)**

O-Ton 08 Prof. Dr. Holger Cramer:

Wir haben unmittelbar nach dem Yogakurs, also nach zwölf Wochen im Vergleich zur nichtbehandelten Kontrollgruppe eine Verringerung der Wechseljahresbeschwerden gefunden, die sowohl statistisch signifikant waren als auch für die Frauen bedeutsam. Das heißt, wir haben eine Wirkung gesehen, die so groß war, dass das im Alltag schon einen Unterschied machen kann und das in verschiedenen Bereichen.

Sprecherin:

Diese Wirkungen haben auch langfristig angehalten. Cramer vermutet, dass die Frauen Yoga weiter praktiziert haben. Denn es gibt nur wenige Medikamente, die die Beschwerden verringern können, sagt der Forscher. Die positiven Effekte von Yoga kennt Cramer aus den vielen Metastudien, die er durchgeführt hat. Besonders gut erforscht ist die Wirkung bei chronischen Schmerzen, Nackenschmerzen, bei Schlafstörungen und Depressionen. Verglichen wird oft mit Sportprogrammen.

O-Ton 09 Prof. Dr. Holger Cramer:

Im Bereich der psychischen Erkrankungen sehen wir sogar teilweise eine Überlegenheit. Wir wissen, dass schon Sport antidepressiv wirkt, dass man also durch körperliche Aktivität generell die Symptomatik von Depressionen senken kann, dass Yoga aber in einigen Studien noch besser wirkt. Und es liegt vermutlich daran, dass Yoga halt nicht nur Sport ist, nicht nur körperliche Aktivität, sondern auch noch andere Dinge wie Meditation oder Atemtechniken umfasst. Und in der Kombination deuten einige Studien darauf hin, dass Yoga bei psychischen Erkrankungen, vor allem bei depressiven Symptomatiken, noch wirksamer ist als nur körperliche Aktivität.

Sprecher:

Seit Herbst 2023 führt Holger Cramer mit seinem Team eine Studie zu Yoga beim sogenannten Postcovid-Syndrom durch (5).

O-Ton 10 Prof. Dr. Holger Cramer:

Das sind Beschwerden, die nach einer Erkrankung mit dem Corona-Virus über einen längeren Zeitraum bestehen bleiben. Und spezifisch adressieren wir die sogenannte Fatigue. Das ist eine chronische und sehr starke Erschöpfung, die nicht durch die normale Aktivität erklärt werden kann.

Sprecher:

Kann Yoga den Patientinnen und Patienten helfen? Um das herauszufinden, nehmen rund 100 Männer und Frauen mit Erschöpfungssyndrom an einem 12-Wochen-Programm teil. Es ist die erste Studie dieser Art in Deutschland. (5) Die Vergleichsgruppe erhält eine Gesundheitsschulung. Da lernen die Probanden in der Theorie, wie sie sich gesund ernähren, wie sie gut schlafen, wie sich Sport auswirkt und was den Körper stärkt und aufbaut.

Die Motivation an Studien teilzunehmen, ist meist hoch, weil die Situation für die Patienten existentiell ist und es bislang nur wenige Therapiemöglichkeiten gibt. So war es auch bei Anika, die sich nach einigen Postcovid-Rückfällen nicht mehr selbst versorgen konnte.

O-Ton 11 Anika, Probandin:

Am Anfang war es tatsächlich so, dass ich nach zwölf, 13 Stunden Schlaf es trotzdem kaum aus dem Bett geschafft habe, mit mehreren Anläufen, und dann aber erst mal wieder auf dem Sofa ausruhen musste und ja bestimmt zwei Stunden gebraucht habe, bis ich mir mein Frühstück zubereitet hatte.

Sprecherin:

Besonders schlimm sei der Nebel im Kopf, sagt Anika, die sonst gern viel Sport gemacht hat. Nun ließen sie ihr Körper und ihr Geist im Stich.

O-Ton 12 Anika:

Ich saß im Büro vor meinem Computer und habe auf den Bildschirm gestarrt. Einfach weiße Fläche im Kopf und ja, schon ein sehr beunruhigendes Gefühl von totalem Kontrollverlust eigentlich.

Sprecher:

[Rehamaßnahmen haben nicht geholfen. Annika ist geräuschempfindlich geworden, könne sinnliche Eindrücke nicht mehr filtern. Dass ihr Hirn nichts ausblenden oder verarbeiten könne, wenn es überlastet ist, erzählt sie.]

Auch Sabrina Wörner leidet unter Postcovid mit Erschöpfung. Sie war ebenfalls immer sehr sportlich. Nach einer Covid-Erkrankung ging sie zunächst wieder arbeiten. Doch die Symptome verschlimmerten sich permanent. Schmerzen und Schwindelattacken kamen dazu.

O-Ton 13 Sabrina Wörner:

Ich konnte kein Fernsehen gucken, keine Bücher lesen. Ich konnte gar nicht mehr am Leben teilnehmen. Es war die Hölle für uns alle.

Sprecherin:

Die Postcovid-Patientin hat auf ihrem Leidensweg vieles ausprobiert. Alternative Methoden wie Sauerstofftherapie, Infusionen, hohe Vitamin-C-Gaben – nichts half. Auch ihre kognitiven Fähigkeiten blieben stark eingeschränkt.

O-Ton 14 Sabrina Wörner:

Und ich wusste aber zu dem Zeitpunkt schon, dass ich ein Problem mit meinem Nervensystem habe. Also das war ein Puzzleteil von mehreren, die es bei mir einfach zerhackelt hat, zerhackt hat, kaputt gegangen sind, wie man es nennen mag. Und ich weiß, Yoga, Atemübungen und Co könnten mir da schon helfen.

O-Ton 15 Prof. Dr. Holger Cramer:

Die Idee zu der Studie basiert auf der Krebsforschung, wo wir gesehen haben, dass Yoga wahrscheinlich die wirksamste nicht-medikamentöse Therapie ist, die wir bei anhaltender Erschöpfung nach Krebserkrankungen haben. **(6)** Dass Yoga also sehr wirksam ist. Und da haben wir versucht, jetzt zu übertragen, ob wir ähnliche Wirkungen sehen bei Fatigue, bei chronischer Erschöpfung nach einer Corona-Erkrankung.

Sprecher:

Wie aber misst man die Effekte von Yoga auf Körper und Psyche?

O-Ton 16 Prof. Dr. Holger Cramer:

Tatsächlich machen wir das hier, weil die Erschöpfung der Patientinnen und Patienten im Vordergrund steht, über Fragebögen. Es gibt da sogenannte validierte Fragebögen, die sind also wissenschaftlich entwickelt. Die sind sehr häufig getestet und. Und man findet zum Beispiel bei Vergleichsmessungen, dass die Fragebögen genauso zuverlässig sind wie körperliche Parameter, wie körperliche Messungen und da entsprechend auch verlässlich sind und das abbilden, wovon die Patientinnen und Patienten wirklich betroffen sind.

Sprecher:

Die anderen Messdaten liefern die Untersuchungen der Postcovid-Patienten im Bosch Health Campus Stuttgart.

Atmo 05: Schritte im Klinikum Tür zum Behandlungsraum

Sprecher:

Die angehende Ärztin Lisa Mörchen führt Studienteilnehmerin Anika zu ihrer letzten Untersuchung in den Behandlungsraum.

Atmo 06: Klinikum Stuttgart Behandlungsraum.

O-Ton 17 Lisa Mörchen, Medizindoktorandin:

Wir sind jetzt nach dem 12-Wochen follow up. Das heißt, wir wollen mituntersuchen, wie nachhaltig sind die Effekte der Intervention, die die Patientin macht.

Atmo 07: Plastikknistern als die Verpackung entfernt wird - Rascheln

Sprecher:

Sie nimmt eine Blutprobe, die später im Labor auf Stresshormone untersucht wird. Danach klebt Lisa Mörchen der Probandin Bewegungssensoren auf Brust und Rücken. Damit wird 24 Stunden lang geprüft, wie sich ihre Beweglichkeit zum Abschluss der Studie verändert hat.

Atmo 08: mit Stimme von Lisa Mörchen:

Das ist immer am praktischsten, wenn Sie sich einmal hier aufstürzen oder nach vorne lehnen. Es wird einmal nass und kalt, am Rücken.

Sprecher:

Weil Postcovid-Patienten schnell an ihre Belastungsgrenze geraten und sich nur langsam davon erholen, ist es wichtig, dass sie durch Yoga lernen, ihren Körper zu beobachten, ihn wertzuschätzen und sich nicht zu überfordern.

O-Ton 18 Lisa Mörchen:

Die Patienten erlernen, dass sie während der Yoga-Klasse die Möglichkeit haben, Übungen im Stehen, Sitzen oder Liegen durchzuführen oder sich die Übungen potenziell auch nur im Sinne der Imagination vorzustellen.

Sprecher:

Das Leiden am Postcovid-Syndrom geht mit vielen Funktionsstörungen einher, weiß Lisa Mörchen. Die Studie ist ihr Promotionsprojekt. Viele der Postcovid-Patienten bekommen kaum Luft, haben Atemnot.

O-Ton 19 Lisa Mörchen:

Und eine der Ursachen-Theorien für Postcovid-Syndrom ist auch eine gesteigerte Hyperventilation, also ein vertieftes, schnelleres Atmen.

Sprecher:

Das schnellere Atmen hat einen Grund: Offenbar nehmen die Muskeln den Sauerstoff nicht richtig auf, es entsteht ein Sauerstoff-Defizit. Der Körper versucht es auszugleichen:

O-Ton 20 Lisa Mörchen:

Das Ganze wird an das Gehirn gemeldet und das Gehirn führt dann zu einer Hochregulation und dadurch zu einer Hyperventilation. Diese Hyperventilation führt wieder zu einer vermehrten Abatmung von CO₂, also Kohlenstoffdioxid. Was dann aber im Umkehrschluss paradoxerweise wieder zu einer verschlechterten Sauerstoffaufnahme im Gewebe führt. Und das ist wie ein Teufelskreis.

Sprecher:

Atemübungen aus dem Yoga sollen auf diese Hyperventilation einwirken, so dass langsames Atmen wieder möglich wird.

Wie sich das Yoga-Programm über den Zeitraum von 12 Wochen auf die Gesundheit auswirkt, wird mittels validierter Fragebogen ermittelt. Hinzu kommen „Handkraftmessungen“, die über die körperliche Kraft Aufschluss geben.

Beide Teilnehmerinnen der Postcovid-Studie wollen nach der Studie weiter Yoga praktizieren, weil sie die Wirksamkeit unmittelbar erfahren haben.

Mit der Studie will Holger Cramer außerdem herausfinden, ob Yoga einen Vorteil bietet gegenüber individuellen Sportprogrammen. Davon ist er nämlich überzeugt:

O-Ton 21 Prof. Dr. Holger Cramer:

Es gibt Befunde, zum Beispiel aus der Krebsforschung, die sich anschauen, ob Yoga oder Sport wirksamer wären, zum Beispiel bei chronischer Erschöpfung. Und die Studien zeigen, zum Beispiel, dass wenn man alle Studien sich anschaut, die es gibt zu chronischer Erschöpfung, zum Beispiel bei Krebserkrankungen, dass Yoga da zumindest bei anhaltender chronischer Erschöpfung wirksamer ist als andere Formen der körperlichen Aktivität, zum Beispiel als Ausdauersport oder als Kraftsport.

O-Ton 22 Anika:

Yoga sagt man ja eben auch, ist ja nicht nur Gymnastik, sondern eine Lebenseinstellung oder eine Art zu leben. Und da haben wir schon von unserer Yogalehrerin sehr viel vermittelt bekommen, dass auch Gedanken unseren Energiehaushalt beeinflussen können und eben auch Atemübungen, die das Nervensystem auf unterschiedliche Art und Weise ansteuern.

Sprecher:

Selbst-Empowerment durch Yoga. Nur sollte man dem erkrankten Körper nicht zu viel abverlangen. Schließlich besteht die Gefahr sich zu verletzen. Davor warnt Professorin Ingrid Kollak. Sie ist Buchautorin und pensionierte Pflegewissenschaftlerin der Alice Salomon Hochschule in Berlin. (7)

O-Ton 23 Prof. Ingrid Kollak:

Wichtig ist eben halt, dass Therapeuten auch viele Variationen von einzelnen Übungen kennen, damit sie immer ihren Klientinnen und Klienten passende Übungen anbieten können.

Sprecher:

[Ingrid Kollak hat 20 Jahre lang angehende Therapeutinnen und Pfleger an der Hochschule unterrichtet und Studien zu Yoga bei Brustkrebs begleitet. Sie ist

ausgebildete Yoga-Lehrerin. Wichtig sei, dass Yoga-Lehrerinnen darauf achten, dass Übende sich nicht überfordern und die Übungen *richtig* ausführen. Man könne die gleiche Wirkung durch verschiedene Yoga-Asanas und Atemübungen erzielen. Ein Beispiel:

O-Ton 24 Ingrid Kollak:

Dann brauchen sie so eine Seitbeuge. Aber sie können die Seitbeuge im Stehen machen, sie können sie in der Bewegung machen oder sie können sie im Sitzen machen. Aber Sie haben allemal bei allen Formen dieser Übung immer eine Dehnung der Atemmuskulatur. Und deswegen kann also jemand, der zum Beispiel ja in der Rehabilitation ist und zum Beispiel nur im Sitzen Yoga üben kann, hat die gleiche Chance, sich da zu kräftigen, zu stärken wie jemand, der jetzt gerade bei uns an der Hochschule war mit 20 da rumspringt wie nix und auch diese Übung macht.

Sprecherin:

Kollak warnt vor allzu schwungvollen oder zu sportlichen Ausführungen. Bei der Rückbeuge im Liegen, der Cobra, können Verletzungen am Rücken oder an Halsgefäßen drohen. Und beim „Herabschauenden Hund“ sollen die aufgestützten Hände gut *gespreizt* auf der Erde stehen. Ohne Spreizung kann eine Sehenscheidenentzündung entstehen, weil das volle Gewicht auf beiden Händen ruht. Auch für Kollak sind Atemübungen aus dem Yoga zentral in der Therapie.

O-Ton 25 Ingrid Kollak:

Wobei ich immer sage, dass auch schon die Körperübungen immer mit der richtigen Atmung angesagt werden müssen. Also es reicht nicht, wenn man zum Beispiel zur Seitbeuge sich zur Seite beugt, sondern man muss dabei ausatmen, weil einem dann ganz andere Räume zur Verfügung stehen und die Atemluft eben halt die Beugung nicht behindert, sondern mit der Ausatmung eben hat sich auch der Bewegungsspielraum vergrößert.

Sprecher:

Die Wirkungen der therapeutischen Übungen zielen auf den Körper als *System* ab. Auch wenn es im Yoga Techniken für einzelne Muskelgruppen gibt, etwa bei chronischen Nacken- oder Rückenschmerzen **(8)** oder gegen Arthrose. Neben der Stärkung der Muskulatur ist das Ziel, dass die Übenden sich leichter und schneller entspannen können. Denn chronischer Stress schädigt Organe und kann krank machen.

Ob es gelingt, den körperlichen Stress einzudämmen, wird in den Studien etwa durch den Cortisol-Gehalt im Speichel gemessen. Ein wichtiger Indikator sind zudem Entzündungswerte im Blut. Holger Cramer vermutet, dass Entzündungen an der schweren chronischen Erschöpfung bei Postcovid beteiligt sind.

O-Ton 26 Prof. Dr. Holger Cramer:

Es gibt Grundlagen-Studien, die dafür sprechen, dass bei chronischer Erschöpfung sowohl im Bereich der Krebserkrankungen als auch spezifisch beim Postcovid-Syndrom in Zusammenhang steht mit unterschwelligen Entzündungen, die im Körper bestehen bleiben nach Ausheilen der akuten Corona-Erkrankung.

Sprecher:

Die Yoga-Studien zu Krebserkrankungen hätten bereits gezeigt, dass solche unterschwelligen Entzündungen durch Yoga verringert werden können. Auch die Herzratenvariabilität verrät etwas über den Stress-Pegel:

O-Ton 27 Prof. Dr. Holger Cramer:

Herzratenvariabilität. Das ist ein körperliches Maß für chronischen Stress und für Stress assoziierte Symptome. Und zwar messen wir hier die Unterschiede zwischen den Zeitabständen, zwischen zwei Herzschlägen. Ich könnte jetzt ja meinen, wenn der Herzschlag immer gleichmäßig verläuft, es wäre ideal. Aber tatsächlich muss sich ja unser Herzschlag anpassen auf fortwährende Veränderungen in der Umgebung, zum Beispiel auf Stressoren, auf Dinge, die in der Umgebung passieren. Und ein gesunder Herzschlag variiert stark. Das heißt, je mehr Variation wir zwischen Herzschlägen finden, umso besser kann sich der Organismus anpassen. Und in der Herzraten-Variabilität, die über auch mehrere Tage zum Teil gemessen wird, möchten wir gerne eine große Variabilität des Herzschlags finden.

Sprecher:

Diese Herzraten-Variabilität lässt sich ebenfalls durch Atemübungen erhöhen. Es müssen nicht immer kraftvolle Asanas sein. Holger Cramer zeigt, dass bestimmte Atemübungen aktivierend wirken können, wenn der Körper zu sehr geschwächt ist, um Yoga-Positionen einzunehmen.

O-Ton 28 Prof. Dr. Holger Cramer:

Es gibt Yoga-Atemtechniken wie Kapalabhati. Das ist eine sehr intensive und verstärkte Ausatmung, die fast schon an Hyperventilation grenzt. Und da zeigen Studien, dass wir darüber vor allem den Sympathikus aktivieren. Das heißt, da kriegen wir eher eine Aktivierung des Körpers. Und so kann man mit Yoga-Atemtechniken, wenn man gewisse Übung hat, relativ zielgenau die Aktivierung des autonomen Nervensystems beeinflussen.

Sprecher:

Wie die verlängerte Ausatmung beispielsweise in die Entspannung führt, erläutert die Berliner Psychologin Anna Dania Esch:

O-Ton 29 Anna Dania Esch:

Das heißt also, dass man länger ausatmet, als man einatmet. Man kann das machen, indem man zählt, zum Beispiel auf drei Zählzeiten einzuatmen und dann auf vier auszuatmen oder dann noch länger auszuatmen. Und so suggeriert man auch wieder dem Körper, dass ein entspannter Zustand herrscht und dementsprechend kann dann wieder da das autonome Nervensystem mitreagieren und der Parasympathikus wird aktiviert.

Sprecher:

Eine Linderung der Erkrankung ist noch nicht die vollständige Heilung. Sabrina Wörner hat immer noch mit der chronischen Erschöpfung und dem Nervenleiden nach ihrer Covid-Erkrankung zu kämpfen. Immerhin kann sie stundenweise wieder arbeiten. Und sie übt weiter und ist von der Wirkung der Yoga-Übungen überzeugt.

O-Ton 30 Sabrina Wörner:

Und wenn ich merke zwischendurch, mein System reguliert sich nicht so wirklich von allein, dann mache ich dann auch gerne diese Wechselatmung. Und bin da sehr froh drum, dass ich da so durch diese Yogaeinheiten viel Wissen so noch mal mitbekommen habe, wie ich mein System besser regulieren kann und das mache ich wirklich jeden Tag.

O-Ton 31 Lisa Mörchen:

Gleichzeitig haben wir auch Übungen wie Metta mit drin: Die liebevolle Güte.

Musikazent**Sprecher:**

Metta, die Übung der liebevollen Güte ist eine Meditationspraxis, die mit dem Mitgefühl bei sich selbst anfängt. Später dehnt man das Mitgefühl weiter auf andere Menschen aus. Auf diese Weise sollen Patienten erlernen, auch kleine Schritte und Erfolge zu würdigen und sich selbst besser anzunehmen.

Yoga zählt in Deutschland noch nicht zu den gut erforschten Therapien, das sieht in Ländern wie in den USA und Indien ganz anders aus. Dabei haben die Übungen aus der asiatische Yoga-Lehre Vorteile gegenüber anderen Therapieformen. Yoga-Kurse sind schnell verfügbar, auch online für zu Hause. Sie bieten sich als sanfte stressreduzierende Behandlungsmöglichkeit an oder um Wartezeiten auf andere Therapien zu überbrücken. Das bestätigt Holger Cramer, der in Deutschland einer der Pioniere ist in der Yoga-Erforschung und nicht nur zahlreiche Metastudien ausgewertet hat, sondern selbst sechs Studien zu Yoga durchgeführt hat. **(9)**

Die Studien an der Berliner Charité über „Yoga und Panik“ und über „Yoga und Post-Covid“ sind zwar noch nicht abgeschlossen. Aber vereinzelt haben sich Teilnehmer geäußert, berichtet die Psychologin Anna Dania Esch:

O-Ton 32 Anna Dania Esch, Psychologin:

Wir haben die Rückmeldung bekommen, dass viele Teilnehmenden es erst durch diese intensivere Yoga-Praxis davor so richtig in ein Loslassen kommen konnten und danach erst eine Entspannungsreaktion im Körper beobachten und erleben konnten. Teilweise wurde uns zurückgemeldet, dass sie so was vorher noch nie erfahren haben oder seitdem sie die Angst-Erkrankung haben und nicht mehr erfahren konnten.

Sprecher:

Offenbar wirkt Yoga auf Panik-Erkrankte positiv. Auffällig ist, dass viele, die über Yoga als Therapie im medizinischen Bereich forschen, selbst Yoga praktizieren oder sogar eine Yoga-Lehrer-Ausbildung haben. Auch die angehende Ärztin Lisa Mörchen und der Psychologe Professor Holger Cramer üben regelmäßig Yoga.

O-Ton 33 Lisa Mörchen:

Ich habe für mich selbst die Erfahrung gemacht, dass das Yoga vor allem inklusive Atmung und Meditation in Phasen, in dem es dem eigenen Körper nicht ganz so gut geht, sehr hilfreich sein kann.

Sprecher:

Holger Cramer hatte bereits in vergangenen Studien ermittelt, dass Yoga gegen Bluthochdruck **(10)** hilft und gegen chronische Nackenschmerzen und Übergewicht. **(11)** Yoga als Medizin oder Therapie wird wohl noch manche Überraschung bereithalten. Der moderne Yoga ist ein medizinisches Instrument, das auf Fehlregulationen des autonomen Nervensystems einwirken kann. Eine Hoffnung für Millionen Patienten. Ob das die aktuellen Studien einlösen, müssen die Auswertungen der Untersuchungen Ende 2025 bzw. Anfang 2026 zeigen.

Musikazent

Eines ist jetzt schon klar, die Effekte werden nur erzielt, wenn man Yoga regelmäßig übt. Nur ein paar Minuten, mehrmals die Woche. Und das kann man bis in hohe Alter, sogar im Liegen.

Abspann Das Wissen über Musik-Bett:

Yoga als Medizin – Wie die asiatische Lehre wirkt. Von Mechthild Klein. Sprecher: Heiko Raulin. Redaktion: Sonja Striegl. Regie: Andrea Leclerque.

* * * * *

Links und Quellen:

- (1)** Esch/Schmidt/Oldenburger/Ströhle: Yoga bei Angsterkrankungen, Springer-Verlag 2022 – Video.
- (2)** Cramer H, Lauche, Langhorst, Dobos.: Yoga for depression - a systematic review and meta-analysis, 2013, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23922209/>
- (3)** Lesetipp:
A. Foxen/C. Kuberry: Is This Yoga?: Concepts, Histories, and the Complexities of Modern Practice, 2021
- (4)** Cramer, H., Rabsilber S, Lauche R et al. Yoga and meditation for menopausal symptoms in breast cancer survivors – a randomized controlled trial. Cancer 2015; 121:2175-2184, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25739642/>
- (5)** Yoga und Postcovid:
(<https://www.medizin.uni-tuebingen.de/de/yoga-post-covid>)
- (6)** Cramer/Lauche/Klose/Lange/Landhorst/Dobos: Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer, 2017,
<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD010802.pub2/full>
- (7)** Kollak, Ingrid:
Yoga in Vorsorge und Therapie: Fachbuch mit Übungen für Atmung, Bewegung und Konzentration, 2019
- (8)** Anheyer, Haller, Lauche, Dobos, Cramer: Yoga for treating low back pain: a systematic review and meta-analysis, 2022,
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34326296/#full-view-affiliation-1>
- (9)** Cramer, Holger:
Wo und wie wirkt Yoga? Eine wissenschaftliche Bestandsaufnahme, 2017, Dtsch Med Wochenschr; 142:1925-1929, <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0043-116158>
- (10)** Cramer, Sellin, Schumann, Dobos: Yoga in Arterial Hypertension, 2018:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30722837/> bzw.
<https://www.aerzteblatt.de/int/archive/article/203820>
- (11)** Cramer, Holger; Thoms, Meral Sushila; Anheyer, Dennis; Lauche, Romy; Dobos, Gustav: Yoga bei Frauen mit zentraler Adipositas, Dtsch Arztebl Int 2016; 113: 645-52; DOI: 10.3238/arztebl.2016.0645