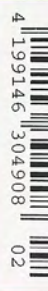


# bio

Gesundheit für Körper,  
Geist und Seele



## Yoga als Medizin

NATÜRLICHE  
HEILKRAFT FÜR  
KÖRPER UND  
SEELE

## Doktor Hund

THERAPEUT AUF  
VIER PFOTEN

## Heuschnupfen

DIE BESTEN MITTEL  
UND METHODEN  
GEGEN POLLEN-  
ALLERGIE

## Mehr Gelassenheit und Lebensfreude

BUDDHAS LEHRE  
ALS HILFE IN  
KRISENZEITEN

# Fit und entschlackt ins Frühjahr

REZEPTE  
AUS DER  
5-ELEMENTE-KÜCHE



---

VON MARIANNE SCHERER

NATÜRLICHE HEILKRAFT  
FÜR KÖRPER UND SEELE

# YOGA ALS MEDIZIN

*Yogaübungen sind nicht nur gut für Figur und Fitness. Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass Yoga ein erstklassiges Heilmittel für viele moderne Zivilisationserkrankungen wie Herz-Kreislaufkrankungen, Atemwegsbeschwerden, Rückenschmerzen oder ein geschwächtes Immunsystem ist. Auch bei Depressionen gibt es eindrucksvolle Erfolge*









**Für die Ärztin Dr. Imogen Dalmann gehört Yoga zweifellos zur Komplementärmedizin. Sie ist überzeugt davon, dass der Yogatherapie eine große Zukunft beschieden ist**

**E**ine Medizin, die auf Yoga basiert, hat wie der Yoga selbst, einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem nicht nur ein einzelnes Symptom behandelt wird, sondern der Mensch in seiner Gesamtheit. Yoga wirkt auf Körper, Geist und Seele gleichermaßen und kann von daher eine sinnvolle Ergänzung bei einer medizinischen oder auch psychotherapeutischen Behandlung sein. Gerade bei Patienten mit chronischen und stressbedingten Krankheiten hat die Yogamedizin oft verblüffende Erfolge. Beschwerden können gelindert werden und manchmal verschwinden sie ganz. Mitunter genügt schon eine einzige Sitzung, um neue Impulse zu geben, die den Zugang zum eigenen Körper und zur seelischen Befindlichkeit positiv verändern. Das kann ein erster Schritt zur Heilung sein.

Obwohl der primäre Anspruch von Yoga nicht das Heilen von Krankheiten ist und Yoga vor allem auch eine präventive Wirkung hat, wohnt dem Yoga doch eine natürliche Heilkraft inne. Yoga ist an sich heilsam, auch wenn man ihn nicht explizit praktiziert, um ein bestimmtes Leiden zu lindern. Dass Yoga längst in den Alltag eingezogen ist, zeigen aktuelle Zahlen des Berufsverbands der Yogalehrenden (BDY). An die fünf Millionen Menschen aus allen Gesellschaftsschichten und Altersklassen in Deutschland praktizieren Yoga. Der medizinische bzw. therapeutische Aspekt des Yoga wird gerade jetzt auch von Medizinern entdeckt und als ergänzende Behandlungsmethode immer mehr geschätzt.

Die in Berlin lebende Ärztin und Yogalehrerin Dr. Imogen Dalmann setzt seit vielen Jahren auf Yoga und hat damit erstaunliche Heilerfolge. So beispielsweise bei Stoffwechselstörungen, Atemwegserkrankungen, Rückenproblemen, einem geschwächten Immunsystem und vielen anderen Zivilisationskrankheiten. Selbst bei Kinderlosigkeit können Yogaübungen oftmals Erstaunliches vollbringen. Ihr Weg von der Schulmedizinerin zur Yogaärztin begann bereits Ende der achtziger Jahre und sie ist eine wahre Pionierin auf dem Gebiet der Yogatherapie. Aus eigener Erfahrung von

der Wirksamkeit der erlernten Yogaübungen überzeugt, entwickelte Dr. Dalmann gemeinsam mit ihrem Mann und Kollegen Martin Soder im Laufe der Jahre eine Yogatherapie, bei der nicht einfach nur standardisierte Übungsreihen absolviert werden, sondern der Patient als Individuum im Vordergrund steht. Jeder Mensch ist anders, und so werden auch die Yoga- und Atemübungen exakt an seine aktuelle Situation angepasst.

## Das Geheimnis der Heilerfolge

Das Positive bei der Yogatherapie: Man tut aktiv etwas für seine Gesundheit, indem man die Yoga- und Atemübungen nach Vorschrift praktiziert und mit geeigneten Meditationen den Geist zur Ruhe bringt. Je kontinuierlicher das geschieht, desto besser sind die Heilungschancen. Mit Yoga kann man sein Schicksal wieder selbst in die Hand nehmen. Man braucht dazu zwar eine Anleitung, aber aktiv werden muss man dann doch selbst. Um eine gute Yogatherapie auf medizinischer Basis zu gewährleisten, bildet Dr. Dalmann gemeinsam mit ihrem Mann seit vielen Jahren auch qualifizierte Yogalehrer/innen aus.

## BIO im Gespräch mit Dr. Imogen Dalmann

**Wie sind Sie zur „Yogaärztin“ geworden?**

**Dr. Dalmann:** Zur Yogatherapie bin ich vor vielen Jahren aus persönlichem Interesse am Yoga gekommen. Auf dieser Reise habe ich in Indien den Yogameister Desikachar kennen gelernt. Hier wurde mir erstmals bewusst, dass man Yoga auch therapeutisch einsetzen kann und das war ein Schlüsselerlebnis für mich. Ich war nämlich damals mit meiner Arbeit im Krankenhaus



sehr unzufrieden. Mir fehlte in der Medizin die Selbstbeteiligung und Selbstbestimmung der Patienten und eine ganzheitliche Herangehensweise. Und genau das fördert und fordert der Yoga. In meiner Praxis in Berlin habe ich dann mit viel Erfolg Yoga eingesetzt und heute arbeiten wir nur noch mit Yogatherapie.

**Wie kann man sich eine Behandlung vorstellen?**

**Dr. Dalmann:** Wenn ein Patient zu mir kommt, führe ich ein längeres einführendes Gespräch, um mir ein Bild über die Gesamtsituation zu machen. Dabei versuche ich schon herauszufinden, welche Übun-



## WISSENSCHAFTLICH BESTÄTIGT: YOGA KANN TATSÄCHLICH HEILEN

Inzwischen gibt es eine Vielzahl an Veröffentlichungen zu den klinisch relevanten Effekten der Yogapraxis. Dass Yoga tatsächlich heilt, zeigt unter anderem eine Auswertung internationaler Studien über koronare Herzerkrankungen, die an der Universität Exeter durchgeführt wurde. Durch Yogaübungen ließen sich nachweislich erhöhte Blutfettwerte und Übergewicht verringern. Und auch bei Gefäßverengungen und Angina pectoris erwies sich Yoga als erfolgreiche Therapie.

Dass Yoga definitiv Stress reduziert und Ängste beseitigt, ergab eine dreimonatige wissenschaftliche Studie, die von Forschern verschiedener großer Universitäten, Instituten und Kliniken (u.a. Charité Berlin, Universitätsklinik Basel, Neuroscience Research Institute New York) durchgeführt wurde.

Selbst Tuberkulose kann mit Yoga geheilt werden. Diesen Beweis lieferten Wissenschaftler im indischen Bangalore, die regelmäßig Yoga-Atemübungen mit Tuberkulosepatienten ergänzend zur Behandlung mit Antibiotika durchführten. Nach zwei Monaten waren bei 80 Prozent jener Patienten, die die Atemübungen durchgeführt hatten, keine Erreger mehr nachweisbar.



**Die Yoga-Übungen werden individuell den Bedürfnissen der Patienten angepasst**

Fotos: Dr. Dalmann

gen für diese Person sinnvoll sein könnten. Wenn jemand zum Beispiel mit einer diagnostizierten Depression zu uns kommt, fragen wir nach, ob es ihm besser geht, wenn er sich viel bewegt. Dementsprechend passen wir die Yogapraxis an. Sie ist dann eher dynamisch oder evtl. auch sanft. Wir haben also nicht einfach eine Yogaübungsreihe oder Atemübungen gegen Depressionen, sondern schauen uns genau an, wie der individuelle Zustand des Patienten ist. Wir sind natürlich auch auf das Feedback der Patienten angewiesen. Wenn ihnen eine Übung nicht gut tut, ändern wir das Programm entsprechend. Es ist ein sehr lebendiger gegenseitiger Prozess.

**Wie lange dauert es, bis sich Erfolge zeigen?**

**Dr. Dalmann:** Nach drei bis vier Monaten sollten sich die Symptome deutlich gebessert haben. In dieser Zeit kommen die Pa-

tienten etwa sechs Mal zu uns, das reicht meistens aus.

**Haben Ihre Patienten schon Erfahrungen mit Yoga gemacht?**

**Dr. Dalmann:** Im Allgemeinen nicht. Sie kommen zu uns, nachdem sie schon viele andere Therapien vergeblich versucht haben. Was für die Yogatherapie spricht, ist, dass vier Fünftel der Patienten eine deutliche Verbesserung oder ein völliges Verschwinden ihrer Krankheitssymptome angeben.

**Kann jeder diese Yogaübungen machen?**

**Dr. Dalmann:** Ja, denn die Übungen sind einfach. Wir legen sehr großen Wert auf die Atemübungen, insbesondere auf eine langsame, tiefe Atmung, und vor allem auch auf eine lange Ausatmung. Das lange Ausatmen ist eine wirksame Therapie bei Stresssymptomen.





### **Sie setzen keinerlei Medikamente ein?**

**Dr. Dalmann:** Nein, gar keine. Wir heilen nur mit Yoga. Die Patienten, die zu uns kommen, leiden unter chronischen Beschwerden. Es sind häufig Schmerzpatienten, die Probleme mit dem Bewegungssystem haben, Rücken- und Nackenschmerzen und auch Ganzkörperschmerzen. Schlafstörungen, Burnout, Kopfschmerzen und Wechseljahresbeschwerden sind ebenfalls an der Tagesordnung. Viele haben schon etliche schulmedizinische Behandlungen hinter sich, die nicht geholfen haben, und so sind sie bereit, etwas Neues auszuprobieren. Und wenn es ohne Medikamente geht, umso besser.

### **Gibt es in Deutschland Yogatherapeuten, die von Ihnen ausgebildet wurden?**

**Dr. Dalmann:** Wir haben mit den Jahren ein gutes Netzwerk aufgebaut. Inzwischen gibt es in ganz Deutschland qualifizierte Yogatherapeuten, die von uns ausgebildet wurden und auch regelmäßig zur Fortbildung und Supervision in unser Institut, das Berliner Yoga Zentrum (BYZ), in Berlin kommen.

### **Warum sind die Krankenkassen noch skeptisch, Yoga als Medizin anzuerkennen?**

**Dr. Dalmann:** Das liegt unter anderem daran, dass das Berufsbild des Yogatherapeuten noch unklar und die Berufsbezeichnung nicht geschützt ist. Die Krankenkassen können nicht einschätzen, ob die Yogatherapie eine seriöse Sache ist. In der Schweiz ist das anders. Dort gibt es inzwischen eine staatliche Anerkennung für Yogatherapeuten, die einen hohen Standard voraussetzt. Damit die Yogatherapie auf einer seriösen Basis steht, bedarf es auch in Deutschland einer transparenten Qualitätssicherung. Yoga ist eine komplementäre Medizin wie andere Zweige auch, und die Bereitschaft der Menschen dafür ist ganz offensichtlich vorhanden.