

---

## Was Yoga kann

Grundlage dieses Artikels bildet das Magazin „Geo, Was Yoga kann“, Ausgabe 06 / Juni 2013.

- ✚ **Yoga gegen Schmerzen? Besser als manche Pille?** University of Washington in Seattle, Rückenschmerzstudie: mindestens einmal pro Woche Yoga für ein halbes Jahr – fast 80 Prozent der Yogis konnten auf Schmerzmittel verzichten. <sup>i</sup>
- ✚ Eine täglich 30-minütige Yoga-Meditation innerhalb von nur acht Wochen zeigte eine deutliche Veränderung in den Gehirnen von extrem gestressten Männern und Frauen. Den Teilnehmenden ging es nach der Untersuchung nicht nur viel besser. Im Vergleich der Kernspin-Aufnahmen vor und nach den acht Wochen hatte in einigen Hirnregionen, zuständig für Gedächtnis, Lernen und Emotionskontrolle, auch die Dichte der grauen Zellen deutlich zugenommen. „Durch Meditation wird das Gehirn regelrecht trainiert und womöglich sogar seine kognitiven Leistungen verbessert.“ Britta Hölzel, Psychologin und Neurowissenschaftlerin. <sup>ii</sup>
- ✚ Eine andere Untersuchung hat gezeigt, dass bei langjährigen Meditierenden die typisch altersbedingte Abnahme der frontalen Grosshirnrinde ausgeblieben ist. <sup>iii</sup>
- ✚ Yoga und Meditation, das haben Dutzende Studien gezeigt, können „weiche“ Faktoren wie Wohlfühl, Lebensqualität und sogar das Mitgefühl steigern. Aber kognitive Leistungen? Und Yoga gar als Schutzwall gegen Demenz? Die Daten verdichten sich in diese Richtung, sagt die Hirnforscherin Hölzel. <sup>iv</sup>
- ✚ **Sport ist gut – aber Yoga ist oft besser.** University of California in Los Angeles, Aerobics versus Yoga: Die Ergebnisse vieler Studien legen nahe, dass Yoga die positive Wirkung von Sport gegen Stress und Stimmungsschwankungen noch übertrifft. Gesundheitsempfehlung vieler Forscher: leichtes Ausdauertraining fürs Herz plus Yoga fürs Gemüt. <sup>v</sup>
- ✚ **Guter Schlaf mit Yoga? Ja, es zeigt Wirkung.** Harvard University in Boston, Schlafstudie: Nach acht Wochen zeigt die Yoga-Gruppe deutlich bessere Schlafqualität als die Beratungsgruppe. Ein Trend, der noch Monate später nachweisbar war und auf Stressreduktion zurückzuführen ist. Auch Daten der Yale University weisen auf eine Anti-Stress-Wirkung: Bluthochdruck-Patienten konnten ihre Werte mit Yoga derart normalisieren, dass Medikamente reduziert wurden. <sup>vi</sup>
- ✚ Yoga senkt nachweislich den Spiegel von Stresshormonen wie Cortisol im Blut. Neuen Erkenntnissen zufolge reduziert es auch Entzündungstoffe. Frauen, die regelmässig zwei Jahren lang Yoga betrieben, wiesen weniger Interleukin-6 im Körper auf und reagierten weniger stark auf Stressoren als Ungeübte gleichen Alters und Gewichts. <sup>vii</sup>
- ✚ Andreas Michalsen, Chefarzt und Professor für Naturheilkunde an der Charité, Schmerzstudie: Yoga sei nach bisherigen Erkenntnissen die wirksamste Methode gegen chronischen Rücken- und Nackenschmerz und könne auch hilfreich sein bei Migräne. Eine solche Wirkung nur wegen der Stressreduktion! Nein, sagt Professor Michalsen, da müsse es noch weitere verborgene Heilkräfte geben, die Yoga anregen kann. Bei Bluthochdruck etwa oder bei Herzerkrankungen könnten neben der Anti-Stress-Wirkung noch weitere andere unerforschte Mechanismen, etwa die Wechselwirkung von Atmung und Gefässregulation, mitspielen. Amerikanische Studien hätten gezeigt, dass hohe Blutdruckwerte durch Yoga derart gesenkt werden könnten, dass die Versuchsteilnehmer ihre Medikamente deutlich reduzieren konnten“, sagt Michalsen, „das ist eine Sensation.“ Jede der drei Säulen des Yoga – Meditation, Übungen und Atmung – könne heilsam sein, aber gemeinsam seien sie unschlagbar. <sup>viii</sup>
- ✚ An der Harvard-University, Boston, fand eine Untersuchung von Teilnehmenden statt, die alle an einer posttraumatischen Belastungsstörung mit chronischen Schlafstörungen litten. Drei Monate lang haben sie zweimal pro Woche meditiert, geatmet, Asana geübt. Zu Hause übten sie täglich 20 Minuten lang alleine. Dabei wurde eine spezielle Uhr getragen, die Bewegungen misst,

---

ein Schlaftagebuch geführt und in der Klinik ein EKG gemacht. Sie waren stets online mit den Forschern verbunden. Sat Bir Khalsa, Professor am Institut für Schlafforschung, analysierte die Daten. Khalsa und seine Mitarbeiter massen die Veränderungen in der Aktivität des autonomen Nervensystems, das unter anderem Atmung, Pulsrate und Verdauung reguliert. Ihr Massstab ist die „Herzfrequenzvariabilitätstheorie“. Das heisst: Je schneller das Herz auf Stress hochfahren und wieder herunterkommen kann, desto gesünder ist der Mensch. Yoga, sagt der Forscher, steigert diese Variabilität. Die ständige Überregung des Systems lasse nach. Erste Vorläuferstudien zu chronischer Schlaflosigkeit zeigen bereits nach acht Wochen Yoga eine messbare Verbesserung. PTBS-Patienten berichteten über deutliche Fortschritte bei Symptomen wie „Flashbacks“, Alpträumen oder sozialem Rückzug.<sup>ix</sup>

- ✚ Kürzlich rieten Wissenschaftler der Duke University in North Carolina zu Yoga bei Aufmerksamkeitsstörungen wie ADHS. In dieser grossen Metastudie von 2013, die es sogar in die Nachrichten schaffte, hat die Datensichtung derart überzeugt, dass Yoga sogar als Zusatztherapie gegen Schizophrenie und die Volkskrankheit Depression empfohlen wurde.<sup>x</sup>
- ✚ University School of Medicine, Boston. Abteilung für Psychiatrie und Neurologie. Frau Professor Streeter führte Untersuchungen an Versuchspersonen durch, welche 60 Minuten Yoga nach einem festen Plan geübt hatten. Alle Übungen und Atemzüge wurden genau erfasst. Danach ging es gleich in die Röhre zur Magnetresonanztomographie. Streeter schätzt harte Fakten. Ihr Spezialgebiet: Gamma-Aminobuttersäure, wichtigster hemmender Neurotransmitter im zentralen Nervensystem des Menschen. Gamma-Aminobuttersäure, GABA, beruhigt Neuronen und lindert die Angst. Alkohol und Valium binden an den GABA-Rezeptoren an und entfalten deshalb ihre beruhigende Wirkung. Ein niedriger Gehalt dieses Botenstoffs im Gehirn geht häufig mit Depressionen einher. Professor Streeter führte Messungen der GABA-Konzentration bei erfahrenen Praktizierenden vor und nach einer Yoga-Stunde durch. Das Ergebnis: geübte Yogis seien wahre GABA-Quellen, sagte die Forscherin. Der Botenstoff stieg bei ihnen durchschnittlich um 27 Prozent an. Sie verglich auch Walking mit Yoga über drei Monate bei Anfängern. Die Walker schritten drei Mal pro Woche aus. Yogapraktizierende übten ebenso häufig Asana. Das Resultat: Bei beiden erhöhte sich der GABA-Spiegel im Gehirn signifikant, in der Yoga-Gruppe deutlich stärker, die Beteiligten fühlten sich besser. Quintessenz: Yoga kann etwas, das Sport nicht kann. Oder anders: Yoga kann es besser als Sport.<sup>xi</sup>
- ✚ **Stimmungsaufheller Yoga – liegt es an Botenstoffen?** Boston University School of Medicine, Pilotstudie zu Yoga und GABA-Konzentration im Gehirn mit Magnetresonanztomographie: Es zeigt sich, dass Yoga-Stunden den Spiegel des beruhigenden Botenstoffs Gamma-Aminobuttersäure im Gehirn anheben können. Depressive und an Angst erkrankte Menschen weisen meist deutlich weniger GABA auf als gesunde.<sup>xii</sup>
- ✚ Atempraxis gilt als Bindeglied zwischen geistigen Prozessen und Vorgängen im Körper. Besonders für gestresste Menschen gilt der Leitsatz: Atme sanft und langsam. Atemübungen führen zu einem angenehmen Gefühl der inneren Ruhe. Dies ist eine Aussage von vielen Forschern, welche sich mit Yoga beschäftigen.<sup>xiii</sup>
- ✚ **Gesund essen, Walking und Yoga wirken auf die Gene.** University of California, Prostata-Krebs-Pilotstudie: 30 erkrankte Männer bekamen eine Art Kombinationstherapie verschrieben: täglicher Spaziergang, eine Stunde Yoga und vegetarisches Essen. Nach drei Monaten wurde aus der Vorstehdrüse der Männer Gewebe entnommen und deren Genaktivierungsmuster mit älteren Proben verglichen. Fazit: Viele Gene waren stumm geschaltet, die vor der Kur aktiv waren – einige davon „Krebs-Gene“. Yoga trägt offenbar zum An- und Ausschalten von Erbanlagen bei.<sup>xiv</sup>
- ✚ Helen Lavretsky, Professorin am Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior, Los Angeles, geht der Frage nach: Wie viel Yoga braucht der Mensch? Muss man sich wirklich stundenlang die Glieder verrenken, um eine Wirkung zu spüren? Sie hat sich einer wachsenden Gruppe von Probanden angenommen: Meist Frauen, die alzheimererkrankte Angehörige pflegen. Sie

---

leiden besonders oft an Depressionen, Herz-Kreislauf-Leiden, hoher Krebsrate und Mortalität. Und sie haben ein Problem: Sie haben wenig Zeit für sich. Die Hälfte der von Lavretsky rekrutierten Versuchspersonen erlernte ein nur zwölfminütiges, sanftes Yoga-Programm mit meditativen Atemübungen, das sie acht Wochen lang täglich praktizierten. Die Kontrollgruppe sollte sich nur ruhig hinsetzen und Entspannungsmusik lauschen. Danach zeigte die Yoga-Gruppe eindeutig weniger Symptome der Depressionen, höhere Werte für mentale Gesundheit und für kognitive Leistungen als die Relax-Gruppe. Besonders spannend: In der Yoga-Gruppe war die Aktivität der Telomerase erhöht. Das Enzym stellt die Enden der Chromosomen wieder her, die bei jeder Zellteilung ein kleines Stück kürzer werden. So wird die Zellalterung verlangsamt. Lavretsky schaute sich auch die Erbsubstanz der Leukozyten an. Die Profile der DNA vor und nach acht Wochen Yoga brachten ein erstaunliches Ergebnis: Bei 68 Genen waren Veränderungen in der Aktivierung zu messen. Die Produktion für Immun-Proteine ging nach oben, die für Entzündungsstoffe wurde dagegen heruntergefahren. Und das nach nur zwölf Minuten Yoga täglich, ohne sich übermässig zu „verbrezeln“, sagt Lavretsky. <sup>xv</sup>

✚ Yoga kann Medizin nicht ersetzen, manchmal aber Medikamente. Und Yoga kann selbst Schwerkranken effektiv zur Seite stehen. Viele Brustkrebsstudien zeigen dies. Ein individuelles Yoga-Programm kann signifikante Linderung des Fatigue-Syndroms, einer bis heute rätselhaften jeden Lebenswillen lähmenden Müdigkeit, unter der nach einer Chemotherapie ein Drittel der Behandelten leiden, sowie Verbesserung des körperlichen und seelischen Zustands herbeiführen. <sup>xvi</sup>

---

i	Seite 32
ii	Seite 33
iii	Seite 32/33
iv	Seite 33
v	Seite 34
vi	Seite 36
vii	Seite 36
viii	Seite 36 / 37
ix	Seite 38 /39
x	Seite 39
xi	Seite 39
xii	Seite 39
xiii	Seite 42
xiv	Seite 42
xv	Seite 42 / 43
xvi	Seite 44