

## Yoga aus ärztlicher Sicht

12.11.09 - Dr. med. Peter Konopka, Augsburg

Seit der amerikanische Arzt Dr. Dean Ornish vom Forschungsinstitut für Präventive Medizin in Sausalito (Kalifornien) nachgewiesen hat, dass Yoga als wichtiger und sehr wirksamer Baustein in Prävention und Therapie der koronaren Herzkrankheit einsetzbar ist, hat man die Wirkungen von Yoga wissenschaftlich eingehender untersucht und war überrascht über die eindeutigen positiven Ergebnisse.

Dr. Ornish erzielte bei seinen Herzpatienten beachtliche Erfolge, indem er deren Lebensstil durch Bewegung, Yoga und Ernährungsumstellung nachhaltig veränderte. Innerhalb eines Jahres normalisierte sich bei fast allen Teilnehmern der Studie das Körpergewicht. Blutdruck- und Cholesterinwerte konnten beträchtlich gesenkt werden. Auch später wurde dieser gesundheitsbewusste Lebensstil von den Patienten weiter beibehalten. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die nur mit Medikamenten behandelt wurde, schnitt die Gruppe von Dr. Ornish auch noch nach vier Jahren deutlich besser ab. Durch röntgenologische Gefäßdarstellungen (Angiografie) konnte nachgewiesen werden, dass sogar die arteriosklerotischen Veränderungen der Herzkranzgefäße in der Yoga-Gruppe geringer ausgeprägt waren als in der Vergleichsgruppe.

Eine Studie an der Universität Tübingen kam zu dem überraschenden Ergebnis, dass mit Yoga Risikofaktoren wie hohe Cholesterinwerte stärker gesenkt werden konnten als mit körperlicher Aktivität in Koronargruppen. Die besten Wirkungen wurden jedoch erzielt, wenn man beides kombinierte.

Sogar auf dem renommierten Krebskongress der American Society of Oncology (ASCO) wurde eine Studie über Yoga vorgestellt. Im Rahmen dieser Studie bereiteten sich Brustkrebspatientinnen am M. D. Anderson Cancer Center in Houston mit Yoga-Übungen auf die Strahlentherapie vor. Die Ergebnisse zeigten, dass Yoga die Lebensqualität der Patientinnen erheblich verbesserte.

Weitere wissenschaftliche Untersuchungen konnten ähnliche positive Wirkungen von Yoga vor allem bei funktionellen und psychosomatischen Krankheiten nachweisen, wie z.B. bei Migräne und anderen funktionellen Kopfschmerzen, Asthma bronchiale, funktionellen Magen-Darbeschwerden (z.B. Reizdarmsyndrom), Wirbelsäulenbeschwerden sowie auch bei Schlafstörungen, Nervosität und Konzentrationsschwäche.

Die ganzheitliche Wirkung des Yoga beruht auf der harmonischen, präzise durchdachten und über Jahrtausende bewährten Kombination von einfachen Yoga-Körperübungen mit Atemtechniken, Entspannung, Konzentration und Meditation. Die Körperübungen im Hatha-Yoga fördern die Durchblutung (Mikrozirkulation) der inneren Organe und des Nervensystems (Rückenmark und Gehirn) und tragen dadurch zu einer verbesserten

Organfunktion bei. Daher wird Yoga auch zunehmend im Sport zur Leistungsförderung und Optimierung der Erholung nach Belastungen eingesetzt.

Aber auch die Spiritualität, die durch Yoga entwickelt wird, trägt dazu bei, das Umfeld zu verbessern, in dem die Heilung stattfinden kann. An einigen Universitäten gibt es bereits Arbeitsgruppen für Medizin und Spiritualität, um die Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Krankheit und Spiritualität zu erforschen.

Nach den bisher vorliegenden medizinischen Untersuchungen kann man eindeutig sagen, dass Yoga sowohl für die Verhütung (Prävention) von Krankheiten sehr geeignet ist wie auch für den Wiederaufbau und die Erhaltung der Gesundheit sowie als therapiebegleitende Maßnahme bei zahlreichen Krankheiten.

Mit Yoga findet man innere Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude. Man wird zufriedener und toleranter gegenüber seinen Mitmenschen. Die zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern sich. Aufreibende Konflikte beginnen sich zu lösen und geben den Blick wieder frei für das Wesentliche im Leben.

Wichtig ist allerdings, dass der östliche Weg des Yoga für den westlichen Menschen gangbar gemacht und mit den modernen Wissenschaften sowie den eigenen Lebenserfahrungen in Einklang gebracht wird. Das ist am besten gewährleistet, wenn ursprüngliches Yoga auf traditionelle und vernünftige Weise gelehrt wird.

Nähere Informationen unter [www.yoga-konopka](http://www.yoga-konopka)

Dr. med. Peter Konopka  
Internist, Sportmedizin, Yogalehrer  
Yoga-Schule Dr. Konopka  
Büchnerstraße 1, 86161 Augsburg