



<http://www.stern.de/wissen/mensch/verletzungen-beim-yoga-trendsport-mit-nebenwirkungen-657483.html>

Verletzungen beim Yoga:

Trendsport mit Nebenwirkungen

Yoga liegt im Trend, und niemand bezweifelt seine positive Wirkung auf Körper und Geist. Doch Vorsicht: Wer die Sache falsch angeht, riskiert Verletzungen. Und nicht jeder, der sich Yogalehrer nennt, hat eine fundierte Ausbildung. **Von Sonja Popovic**



Den gewünschten Effekt bringt Yoga nur, wenn man ihn richtig ausführt

© Colourbox

Auch wenn dem Yoga mittlerweile ein gewisser Lifestyle-Flair anhaftet und einige vielleicht nur deshalb damit anfangen, weil es „irgendwie gut tut“ oder im Fitness-Studio ein Kurs angeboten wird: Die meisten Menschen kommen aus gesundheitlichen Gründen damit in Berührung. Manch einer ist überarbeitet, erschöpft oder schläft schlecht und verspricht sich vom Yoga Entspannung. Ein anderer leidet unter Rückenschmerzen, Verspannungen, Kreislaufbeschwerden oder Gelenkproblemen - und wünscht sich eine Verbesserung seiner Situation, einen gesünderen, stärkeren, heilen Körper.

Ihnen allen kann Yoga Gutes tun. Yoga entspannt Muskeln, kräftigt und strafft sie. Er regt den Stoffwechsel an, wirkt auf das Nervensystem und darüber auf den Körper. Blutwerte können sich verbessern, sogar auf das Immunsystem wirkt sich regelmäßige Praxis positiv aus, haben Studien gezeigt. Und das alles ohne Nebenwirkungen? Nur bei richtiger Anwendung. "Ähnlich wie bei Medikamenten macht die Dosis das Gift", sagt Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. "Yoga ist sehr hilfreich, allerdings unter zwei Voraussetzungen: Man braucht ein gewisses Körpergefühl, das entwickelt sich erst mit der Zeit, und einen guten Lehrer."

Den zu finden, kann eine Herausforderung sein. Nicht etwa, weil es so wenige, sondern weil es so viele Yogalehrer gibt. In Deutschland praktizieren mindestens drei Millionen Deutsche regelmäßig Yoga, schätzt der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Mit der steigenden Nachfrage ist in den vergangenen Jahren auch das Angebot gewachsen - die Zahl der Lehrkräfte, die in Deutschland Yoga anbieten, hat sich in den letzten 20 Jahren verfünffacht und liegt laut BDY bei mehr als 10.000. Schon die Vielfalt der Stile ist verwirrend. Ashtanga-, Bikram-, Kundalini-, Iyengar- oder Power-Yoga: Wer weiß schon, hinter welchem Namen sich was verbirgt, geschweige denn, welche Art ihm am besten gefällt?

Gefährliches Selbststudium

Wer es ernst meint, wird daher zu Beginn nicht umhin kommen, ein paar Schulen und Stile zu testen, bis er das richtige für sich gefunden hat. Oder den richtigen Lehrer, denn ohne den geht es nicht. Nur aus Büchern oder von DVDs zu lernen, davon raten Experten ab, selbst Buchautoren, wenn sie seriös sind. Die Gefahr, sich dabei zu verletzen, ist sehr groß - aus verschiedenen Gründen.

"Die meisten Menschen sind an bestimmten Stellen des Körpers steif und an anderen überbeweglich", sagt Marina Pagel, die mit ihrem Partner in Hamburg ein Iyengar-Studio betreibt. Der Körper kompensiert das normalerweise. Beim Yoga geht es aber eben darum, diese Schwachstellen zu erkennen und an ihnen zu arbeiten. "Gerade zu Beginn haben viele Leute noch kein ausgeprägtes Körpergefühl", sagt die Iyengar-Lehrerin, die Yoga seit knapp 20 Jahren praktiziert. "Das ist wie bei meiner 14 Monate alten Enkelin, sie lernt gerade laufen: Wenn ich nicht darauf achte, was sie so treibt, könnte sie hinfallen oder sich die Finger klemmen. So ähnlich sind viele Yogaschüler. Wenn sie keine Anleitung bekommen, würden sie sich verletzen." Im besten Fall passiert nichts, wenn man eine falsche Haltung einnimmt. Bei entsprechender Vorschädigung oder bei ständiger Wiederholung kann es jedoch unangenehme Folgen haben. Möglich sind Muskelzerrungen oder Sehnenansatzreizungen, Bänderdehnungen, Blockaden der kleinen Wirbelgelenke. Knorpel oder Bandscheiben können bei dauerhafter Fehlbelastung empfindlich reagieren.

"Manche Haltungen beanspruchen den Körper auch sehr stark und sind etwa unter dem Aspekt der Herz-Kreislauf-Regulation problematisch", sagt Froböse. "Wenn Untrainierte plötzlich in einen Kopfstand gehen, kann es zu einer deutlichen Steigerung der Herzarbeit kommen, die nicht jeder gut verträgt." Es sei ohnehin ratsam, ab dem 35. Lebensjahr den Arzt aufzusuchen, bevor man als Couchpotatoe mit einer neuen Sportart anfängt. Davon abgesehen sollten Anfänger ohnehin keinen Kopfstand machen - solche Übungen sind Fortgeschrittenen vorbehalten. In offenen Kursen kann ein guter Lehrer daher auch immer den Leistungsgrad seiner Schüler einschätzen und wird Neulinge nicht plötzlich mit zu schwierigen, und daher gefährlichen Übungen konfrontieren, sondern sie darauf vorbereiten.



Entscheidend beim Yoga ist, ein Gefühl für den eigenen Körper zu bekommen

© Colourbox

Die Achtsamkeit mit sich, das Hineinhorchen ist ein zentraler Punkt beim Yoga. "Es geht nicht darum, nur bestimmte Bewegungen oder Übungen zu lernen, sondern darum, sich bewegen zu lernen", sagt Sportwissenschaftler Froböse. Gemeint ist: Belastungsgrenzen erspüren, eine Sensibilität für den eigenen Körper entwickeln und dem Körper nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig abverlangen - eine gewisse Reizschwelle sollte schon erreicht werden, wenn sich etwas verändern soll. Nur übertreiben sollte man es nicht.

Am Anfang sollten die Übungen daher nicht zu fordernd sein. Wie bei jeder Sportart braucht der Körper eine gewisse Zeit, bis er sich der neuen Belastung angepasst hat und mehr verträgt. "Unsere Strukturen, also die Bänder, Sehnen und Gelenke, haben einen unterschiedlichen Stoffwechsel, das heißt, sie reagieren unterschiedlich schnell auf eine neue Beanspruchung", erklärt Froböse. Muskeln reagieren am schnellsten, etwa nach vier Wochen, Bänder und Sehnen brauchen länger, etwa drei Monate. Erst dann kann man dem Körper mehr zumuten, die Belastung erhöhen.

Falscher Ehrgeiz und körpereigene Schwachstellen

Problematisch ist daher auch falscher Ehrgeiz, etwa wenn jemand einen Lotussitz oder einen Kopfstand unbedingt beherrschen will, ohne dass der Körper die notwendige Voraussetzung dafür hat, ihm also die nötige Kraft oder Gelenkigkeit fehlt, um diese Übung richtig ausführen zu können. So etwas schadet dem Körper langfristig. Um im Beispiel zu bleiben: Ein Lotussitz - dieser Schneidersitz, bei dem die Beine aussehen wie verknotet - erfordert gelenkige Hüften. Wer sich trotz steifer Hüften in die Haltung zwingt, obwohl er noch nicht so weit ist, bekommt

irgendwann Probleme mit den Knien. Das lässt sich beliebig fortsetzen.

Wie gut ist der Lehrer?

Der BDY hat einige Kriterien aufgestellt, die eine **qualifizierte Lehrkraft** erfüllen sollte: Sie muss mindestens 25 Jahre alt sein, den Eindruck einer weitgehend gefestigten Persönlichkeit vermitteln und darüber hinaus eine abgeschlossene Schulausbildung sowie eine wenigstens fortgeschrittene Berufsausbildung vorweisen können. Gute Lehrer haben außerdem eine zwei- bis dreijährige Ausbildung hinter sich, in der sie mindestens Grundkenntnisse der indischen Geschichte und Yoga-Philosophie sowie der menschlichen Anatomie und Physiologie vermittelt bekommen und das Unterrichten geübt haben; die wichtigsten Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayamas) gehören dazu.

bewusst und aktiv verbessern können", sagt Pagel. "Wenn das nicht ausreicht, muss man, wo nötig, den Schüler achtsam dort berühren, wo der Körper sich noch nicht bewegt."

Adressen und Links

Berufsverband der Yoga-Lehrenden
in Deutschland (BDY)
Jüdenstr. 37
37073 Göttingen
Tel.: 0551/488 38 08
Fax: 0551/488 38 60
Internet: www.yoga.de

Iyengar Yoga Vereinigung
Deutschland
Pappelallee 24
10437 Berlin
Tel.: 030/ 54 71 40 30 Fax: 030/ 54
71 40 32 E-Mail: info@iyengar-yoga-deutschland.de
Internet: www.iyengar-yoga-deutschland.de

Beide Verbände haben auf ihrer Website ein eigenes Adressverzeichnis und ermöglichen eine Suche nach geeigneten Lehrern in der eigenen Umgebung.

Qualifikation. Der kann einem im Zweifel dann auch nichts beibringen. Jedenfalls nichts, was ernsthafte Rücken- oder Gelenkschmerzen lindern soll.

Dazu kommt, dass jeder Körper seine eigenen Schwachstellen hat. Das ist bei dem einen die Hals- oder Lendenwirbelsäule, beim anderen sind es die Kniegelenke oder Schultern. Diese Schwachstellen muss der Lehrer kennen, daher fragen gute Lehrkräfte neue Schüler immer nach Vorerkrankungen, Verletzungen oder Operationen. Der Hintergrund ist folgender: Einige Körperhaltungen (Asanas) kann man bei bestimmten Verletzungen nicht ausüben, Betroffene bekommen dann ein alternatives Asana oder üben, wie beim Iyengar-Yoga, mit Hilfsmitteln wie Klötzen, Stühlen oder Wandseilen besonders präzise, damit der Körper sich regeneriert.

Um Verletzungen zu vermeiden, braucht es immer ein Korrektiv von außen, das kann niemand alleine leisten. "Beim Iyengar-Yoga demonstrieren wir Lehrer die Haltung und gehen mit den Schülern gemeinsam hinein. Wir beobachten und instruieren gleichzeitig. Dann kommen wir aus dem Asana, damit wir die Gruppe besser sehen können, und korrigieren erst einmal verbal, damit die Teilnehmer sich

Entscheidend ist die Qualifikation

Dafür muss die Lehrkraft aber wissen, was sie tut. Die Qualität eines Kurses steht und fällt daher mit ihrer Qualifikation. Problematisch hierbei ist, dass es in Deutschland keine einheitliche Ausbildung gibt. Im Grunde darf sich jeder Yogalehrer nennen, egal, ob er seine Kenntnisse in wenigen Wochenendkursen erworben oder ob er eine dreijährige Ausbildung absolviert hat, in der auch großer Wert auf fundierte Kenntnisse in Anatomie und Physiologie gelegt wird. Seriöse Schulen verlangen von Lehreranwärtern zudem, dass sie vor Beginn der Ausbildung eine mindestens zwei- bis dreijährige eigene Übungspraxis unter Anleitung vorweisen können. Das ist wichtig, weil man nur das an andere weitergeben kann, was man am eigenen Körper erfahren hat. Interessierte können sich an den BDY wenden. Der Verband hat einige Kriterien aufgestellt, die eine qualifizierte Lehrkraft erfüllen sollte (siehe Kasten). Ähnlich strenge Anforderungen hat auch die Iyengar Yoga Vereinigung. Nachfragen ist also erwünscht: Ein guter Lehrer sollte im Vorfeld bereitwillig Auskunft über seine Ausbildung geben - wer sich ziert, hat vermutlich keine entsprechende

Von Sonja Popovic

MEHR ZUM THEMA

powered by  WeFind

© 2011 stern.de GmbH