



Yoga im Fokus der Wissenschaft

alverde sprach mit Professor Dr. Andreas Michalsen, Chefarzt in der Abteilung für Naturheilkunde an der Charité Berlin am Immanuel Krankenhaus, über seine wissenschaftlichen Yoga-Studien.

| alverde | Sie untersuchen die Wirksamkeit von Yoga. Wie gehen Sie dabei vor?

| ANDREAS MICHALSEN | Bei der ersten Studie, die wir 2005 gemacht haben, interessierte uns die Frage, ob Yoga tatsächlich zur Stressverminderung beitragen kann. Vor und nach einer Yogastunde haben wir bei den Teilnehmern das Stresshormon Cortisol im Speichel gemessen. Zusätzlich haben wir noch international anerkannte Fragebögen zur Erhebung von Stressempfinden, Depressivität, Angst und Lebensqualität eingesetzt, vor Beginn der Studie und nach drei Monaten Yogapraxis.

Bei der jüngsten Studie geht es um Patienten mit Nacken- und Rückenschmerzen. Da haben wir Bewegungseinschränkungen erhoben sowie mit Fragebögen gearbeitet.

| alverde | Welche Yoga-Form üben Ihre Studienteilnehmer aus?

| ANDREAS MICHALSEN | Die letzten Studien, die wir gemacht haben, haben wir mit Iyengar-Yoga gemacht, welches nach dem inzwischen 93-jährigen indischen Yogalehrer B. K. S. Iyengar benannt ist. Diese Yogaform ist in den USA sehr weit verbreitet und berühmt geworden, weil Prominente wie Madonna und Sting sie ausüben. Auch Sir Yehudi Menuhin war ein Anhänger. Das Iyengar-Yoga ist das medizinisch-orthopädisch präziseste Yoga. Es wird sehr detailliert an der korrekten Ausführung der verschiedenen Körperpositionen gearbeitet. Hilfsmittel werden eingesetzt, damit die Verletzungsgefahr gering ist. Ich schätze auch andere Yogaformen wie Ashtanga-Yoga, aber wenn es um die Anwendbarkeit bei Patienten und nicht um reine Fitness geht, ist Iyengar-Yoga am besten geeignet.

| alverde | Zu welchen Ergebnissen führten Ihre Studien?

| ANDREAS MICHALSEN | Bei den Teilnehmern der

ersten Studie ging das Stressempfinden zurück, die Ängste legten sich, und die Lebensqualität stieg stark an. Bei der letzten Studie zu chronischen Nacken- und Rückenschmerzen haben wir beeindruckende Ergebnisse erhalten. Die Schmerzen gingen im Schnitt um 70 Prozent zurück. Das ist beachtlich bei Patienten, die durchschnittlich sechs Jahre an chronischen Schmerzen litten und von Fachärzten durchbehandelt waren.

| alverde | Warum ist Yoga so wirksam?

| ANDREAS MICHALSEN | Yoga ist eine geniale Kombination verschiedener Elemente, die alle ihren

Beitrag leisten. Durch die präzise Positionierung in den Übungen entwickelt man eine ausgeprägte Achtsamkeit, welche Körperhaltung einem guttut. Yoga bewirkt zudem einen Muskelaufbau beim Training. Des Weiteren kommt es bei Yoga zu einer extremen Dehnung, die im

Nachklang zu einer ganz starken Entspannung führt. Auch die Konzentration auf die Atmung wirkt sich positiv aus.

| alverde | Welchen Menschen raten Sie zu Yoga?

| ANDREAS MICHALSEN | Wäre ich Gesundheitsminister, würde ich Yoga statt Schulsport einführen, weil seine Wirksamkeit so breit ist. Es hilft bei Stress, Depression, Angst, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und orthopädischen Problemen. Zudem wirkt es unterstützend bei Brust- und Prostatakrebs.

| alverde | Wie oft und wie lange sollte man Yoga ausüben?

| ANDREAS MICHALSEN | In einer Studie haben wir untersucht, ob es einen Unterschied macht, ein oder zwei Mal in der Woche ins Yoga zu gehen. Interessanterweise gab es keinen großen Unterschied.

„Bei den Teilnehmern der ersten Yoga-Studie ging das Stressempfinden zurück, die Ängste legten sich, und die Lebensqualität stieg stark an.“