

Anhang:

## Die positive Wirkung von Yoga auf die Gesundheit

Bereits im Jahre 1948 definierte die Weltgesundheitsorganisation Gesundheit folgendermaßen:  
„Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.“

Dies steht quasi zu 100 Prozent im Einklang, mit dem, was Yoga ist beziehungsweise anstrebt: eine ganzheitliche Balance von Körper und Geist, einen Zustand von Ausgeglichenheit und Harmonie.

### Reduktion von Stress

Die WHO hat Stress als eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts bezeichnet. Hier einige Fakten aus dem BKK Gesundheitsreport 2018, dem psyGA-Monitor Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt und dem psyGA-Monitor Arbeitsbezogenes Wohlbefinden:

- Psychische Erkrankungen nehmen in ihrer Bedeutung zu.
- Der relative Anteil psychischer Erkrankungen am Arbeitsunfähigkeitsgeschehen wächst – von zwei Prozent auf 16,6 Prozent in den letzten 40 Jahren
- Die durch psychische Krankheiten ausgelösten Krankheitstage haben sich in diesem Zeitraum verfünffacht.
- Während psychische Erkrankungen vor 20 Jahren noch nahezu bedeutungslos waren, sind sie heute die zweithäufigste Diagnosegruppe bei Krankschreibungen bzw. Arbeitsunfähigkeit.
- Die durchschnittliche Dauer psychisch bedingter Krankheitsfälle ist mit 38,9 Tagen mehr als dreimal so hoch wie bei anderen Erkrankungen; der Durchschnitt liegt hier bei 13,2 Tagen.
- Psychische Erkrankungen sind außerdem die häufigste Ursache für krankheitsbedingte Frühberentungen. Der Anteil stieg den letzten 22 Jahren von 18,6 auf 43 Prozent (Deutsche Rentenversicherung Bund: Rentenversicherung in Zeitreihen 2018, S. 111).

### Die Folge für Unternehmen und Volkswirtschaft: Ausgaben in Milliardenhöhe!

- Allein die Krankheitskosten für psychische Erkrankungen betragen 44,4 Milliarden Euro pro Jahr (Destatis 2017).
- Die daraus resultierenden Produktionsausfallkosten wurden für das Jahr 2016 mit 12,2 Milliarden Euro beziffert (BAuA 2017).
- Der Ausfall an Bruttowertschöpfung durch Krankschreibungen aufgrund psychischer Erkrankungen betragen im selben Jahr 21,5 Milliarden Euro – und damit 0,7 Prozent des Bruttonationaleinkommens (BAuA 2017).

Nicht eingerechnet sind die Kosten, die körperlichen Spätfolgen wie Herz-Kreislaufkrankungen, Magengeschwüre oder Migräne verursachen.

Den Haupt-Auslöser für psychische Erkrankungen sehen Fachleute im Dauerstress, den die Menschen im normalen Alltag ausgesetzt sind. Einen normalen Alltag, den es auf nicht absehbare Zeit nicht mehr geben wird. Die neue Normalität ist ein Ausnahmezustand, in welchem der Stressfaktor dauerhaft um ein Vielfaches erhöht sein wird.

Deshalb müssen der Entspannung und der Reduzierung von Stress allerhöchste Priorität eingeräumt werden. Den Yogastudios kommt hier eine führende Rolle zu.

## Angst und Depressionen

„Was gerade geschieht, ist einzigartig; ein globaler Live-Versuch, und niemand weiß, was er anrichtet“, schreibt der SPIEGEL im Artikel „Die Psychologie der Angst“, Titelthema der Ausgabe Nr. 16, vom 11. April. Existenzsorgen, Isolation, Freiheitsentzug, Chaos werden als Folgen der Pandemie genannt und verbunden mit der Frage: Was macht das mit den Menschen und mit der Gesellschaft?

Eine erste Studie von der Universität in Shenzhen, für die im Februar, auf dem Höhepunkt der Seuche in China, mehr als 7.000 Menschen befragt wurden, habe ergeben, dass die Zahl der Angststörungen um mehr als ein Drittel zugenommen hat, die der Depressionen um 20 Prozent. Bei Menschen, die ohnehin schon unter Angststörungen leiden, verstärken sich diese.

Aber auch regelmäßige Blicke in die sozialen Medien genügen, um zu erkennen, was gerade in der Gesellschaft passiert. Entwicklungen, die vorher schon erkennbar waren, verstärken und beschleunigen sich: Es bilden sich Gruppierungen, die sich unversöhnlich gegenüberstehen, die sich anfeinden, beschimpfen, bedrohen. Die Stimmung ist hysterisch und aggressiv – Auswirkungen der zunehmenden Unsicherheit und Zukunftsangst.

Auch hier kann Yoga helfen. Denn zum einen werden Yogaräume als Schutzzonen empfunden, in denen man die Lasten und Sorgen des Alltags einfach mal für ein paar Stunden vergessen und wieder zu sich finden darf. Zum anderen gehört der Umgang mit negativen Emotionen wie Angst oder Wut ebenso zur Yogapraxis wie das Atmen und sich bewegen. Wir lernen im Yoga, unsere Gefühle anzunehmen, aber auch, sie zu handeln, so dass nicht die Gefühle uns, sondern wir unsere Gefühle beherrschen – ohne sie zu unterdrücken, denn das würde wiederum krank machen. Nicht selten kommt es in Yogastunden vor, dass Teilnehmer/innen in Tränen ausbrechen. Erfahrene Yogalehrerinnen und -lehrer können dies auffangen.

Eine Metaanalyse, die PD Dr. phil. Jenny Rosendahl vom Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie vom Universitätsklinikum Jena zusammen mit ihren Kollegen Klatte, Pabst und Beelmann im Jahr 2016 veröffentlicht hat, zeigte sogar, dass eine Yogapraxis einen wirkungsvollen Beitrag zu Behandlung von psychischen Störungen leisten kann.

(<https://www.aerzteblatt.de/app/print.asp?id=175449>)

Analysiert wurden 25 qualitativ hochwertigen Einzelstudien mit insgesamt 1.339 Patienten, die an einer psychischen Erkrankung mit mindestens milder Symptomausprägung litten. Zu den Erkrankungsbildern gehörten Angst (inkl. Posttraumatische Belastungsstörung), Depression, Schizophrenie u.a.

Die wesentlichen Ergebnisse der Studie:

- körperorientiertes Yoga hat einen großen, signifikanten Behandlungseffekt im Vergleich zur unbehandelten Kontrollgruppe
- effektivere Intervention als Sport oder ein Aufmerksamkeitstraining
- Effektivität genauso hoch wie bei einer psychotherapeutischen Standardbehandlung (Kombination aus Psychotherapie und Medikation)
- Steigerung des Wohlbefindens und Erhöhung der Lebensqualität

Aus anderen Studien liegen Ergebnisse vor, dass die Kombination aus Psychotherapie und Yoga größere Effekte erzielen kann als jeweils die Einzelbehandlungen.

## Rücken und andere körperliche Probleme

Die durch Rückenschmerzen verursachten Kosten in Deutschland belaufen sich auf 48,9 Milliarden Euro pro Jahr. Laut einer Untersuchung der DAK aus dem Jahr 2016 sind Rückenschmerzen der zweithäufigste Grund für das Aufsuchen eines Arztes in Deutschland. Bei Männern sind sie die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit, bei Frauen die zweithäufigste. Eine dauerhafte Heilung der Rückenbeschwerden scheint in vielen Fällen ausgeschlossen. Rund 80 bis 90 Prozent der Rückenschmerzen sind unspezifisch, d.h. die Ärzte können trotz aufwendiger Untersuchungen keine definitive Ursache für das Auftreten des Schmerzes erkennen. Die Schmerzen treten in unregelmäßigen Intervallen immer wieder auf.

([https://bomedus.com/blog/blogartikel/112\\_volkskrankheit-rueckenschmerzen-eine-krankheit-in-zahlen/](https://bomedus.com/blog/blogartikel/112_volkskrankheit-rueckenschmerzen-eine-krankheit-in-zahlen/))

Wenn die Menschen in der Coronakrise nicht mehr ihre gewohnt ihre lieb gewonnene Yogapraxis ausüben können, kommt zum Dauerstress auch noch Bewegungsmangel hinzu. Neben den psychischen werden also auch die körperlichen Probleme wie Rückenschmerzen drastisch zunehmen.

Dass Yoga körperlichen Beschwerden nicht nur prophylaktisch vorbeugt, sondern auch eine heilende Wirkung hat, belegen viele Studien. Besonderes Aufsehen erregte eine Studie aus den USA im Jahr 2017, der zu Folge Yoga bei Rückenschmerzen ebenso gut oder sogar besser wirkte wie Physiotherapie (<https://annals.org/aim/article-abstract/2633222/yoga-physical-therapy-education-chronic-low-back-pain-randomized-noninferiority>). Zahlreiche deutsche Magazine, darunter auch der SPIEGEL berichteten darüber (<https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/rueckenschmerzen-yoga-wirkt-so-gut-wie-physiotherapie-a-1153077.html>).

Dr. Ronald Steiner, Sportmediziner, Yogalehrer und Autor mehrerer Bücher wie unter anderem „Der Yoga-Doc, Heilen mit Yoga“ führt dies auf vier der stärksten therapeutischen Prinzipien zurück, die im Yoga angewendet werden:

- die Eigenverantwortlichkeit und das aktive Bemühen um Heilung bzw. Besserung
  - die Ressourcenorientierung: d.h. es geht nicht darum, den Schmerz auszumerzen, sondern die Selbstheilungskräfte zu fördern
  - Ganzheitlichkeit statt isolierter Symptombehandlung
  - die Akzeptanz des Ist-Zustandes (z.B. wenn eine komplette Heilung nicht erfolgen kann)
- (Dr. Ronald Steiner: Der Yoga-Doc – Heilen mit Yoga, riva-Verlag, 2019).

## Stärkung der Immunabwehr

Die körperliche und geistige Gesundheit aller Yogapraktizierenden wird durch eine regelmäßige Praxis immens verbessert. Dies stärkt, auch das dürfen wir gerade in diesen Zeiten nicht vergessen, das Immunsystem! Oder anders herum formuliert: Stress sorgt für eine Schwächung des Immunsystems und eine erhöhte Infektanfälligkeit. Ein Aspekt, der in der bisherigen Corona-Diskussion komplett vernachlässigt wird.

Dr. Annette Sommershof, Biologin an der Universität Konstanz, schreibt dazu: „Zahlreiche Studien bestätigen, dass sich psychische Belastungen direkt auf das Immunsystem auswirken und damit wahrscheinlich auch einen entscheidenden Einfluss auf die Entstehung von Krankheiten haben.“ Bei traumatisierten Patienten wurden erheblichen Veränderungen der peripheren T-Zell-Populationen festgestellt, dies sei vermutlich eine Ursache für die reduzierte Immunabwehr, die erhöhte Infektanfälligkeit und eine verstärkte Entwicklung von Autoimmunerkrankungen.

(<https://www.gesundheitsindustrie-bw.de/fachbeitrag/aktuell/wie-psychischer-stress-das-immunsystem-schwaecht>)

## Yoga als Lebensphilosophie

Das Fundament einer jeden Yogapraxis sind ethische Werte wie Gewaltlosigkeit und Wahrhaftigkeit. Sie gilt es kontinuierlich zu entwickeln und zu verinnerlichen. Yoga ist permanente Selbstbeobachtung und Selbstreflexion, das ständige Bestreben, zu wachsen, bewusster und menschlicher zu werden. Selbstlosigkeit und Solidarität – das Gefühl der Zusammengehörigkeit und des Eintretens für einander –, genau diese Werte also, die wir jetzt in der Coronakrise so dringend benötigen, sind Tugenden, die im Yoga bewusst kultiviert werden. Nicht (nur) im Yogastudio, sondern im Alltag, in der Familie und im Arbeitsumfeld.

Da jede/r Yoga-Praktizierende auch Mutter oder Vater, Schwester oder Bruder, Ehemann oder Ehefrau, Kollege oder Freundin ist, wirkt Yoga weit über die praktizierenden Personengruppen hinaus. Ein Mensch, der ausgeglichen ist, hat auch einen ausgleichenden Einfluss auf alle Personen, mit denen er zu tun hat – vor allem natürlich auf die Familie. Von einer regelmäßigen Yogapraxis profitieren also noch Millionen Menschen mehr als in unseren Studios praktizieren.