

# GESUNDHEIT DURCH YOGA



Unser Gesundheitssystem ist krank, sagen Experten. Zu teuer, zu bürokratisch, zu unflexibel, ja unmenschlich. Neue Impulse kommen aus dem Umfeld von Kunst und östlichen Heiltraditionen wie Yoga. Christian Salvesen berichtet über Alternativen und sprach mit Thimeo Zeppernick, dem Leiter des Instituts für Yoga und Gesundheit in Köln.

**A**uf einem dreitägigen Kongress in Salzburg unter dem Titel: „In:fusion – neue Qualitäten in Gesundheitsunternehmen“ (organisiert von SaludArt, einem Verein, der sich für die gegenseitige „Infusion“ von Kultur und Medizin einsetzt) wurde bereits 2004 überzeugend demonstriert, wie der graue Klinik-Alltag durch bisher noch außergewöhnliche Methoden zu einem inspirierenden und gesund machenden Umfeld werden kann: Die Neurologin Dr. Petra Klapps, ausgebildet bei Marcel Marceau, Dimitri und Samy Malcho, sorgt in deutschen Kliniken für Humor bei Patienten und Personal, indem sie zum Beispiel als Clown hinter dem Stationsarzt Grimassen schneidet. Prof. Dr. Hans Ulrich Balzer, Physiker und Experte für Chronobiologie, Stress- und Musikwirkungsforschung, Raumfahrtmedizin und Gastprofessor am Salzburger Mozarteum, misst mit einer Art Armbanduhr Stress, und auch, wann was beruhigt – zum Beispiel bestimmte Töne einer Melodie. Dr. Per Thorgaard, Leiter von Anästhesie und

Intensivstation der Universitätsklinik in Åalborg (Dänemark) und Mitbegründer des Musica Humana Projekts, vertreibt Angst und Schmerzen mit sanfter Musik. Über 40 Ärzte, Forscher, Therapeuten, Künstler und Musiker aus Europa und Amerika brachten ihre Erfahrungen und Ideen ein, wie in Kliniken und Arztpraxen mehr Lachen, Kreativität, ein offenes und herzliches Miteinander Einzug halten könnten.

## PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

Wir fürchten uns vor Leiden und Schmerzen, Unsicherheit und Tod. Diese meist verborgene Angst kann uns bei einer Diagnose wie Krebs, AIDS oder einer ähnlich schweren Krankheit überwältigen. Ellis Huber, Arzt und ehemaliger Präsident der Ärztekammer Berlin, veranschaulichte auf dem Kongress „In:fusion“ mittels einer Grafik den „Angststern“. Von der Angst in der Mitte zeigen die Strahlen in alle Richtungen: Zu hoher Blutdruck, Stress, Infarkt, Atembeschwerden, Magen-Darm-Geschwüre, psychosomatische

Störungen, Neurosen... Die meisten Krankheiten werden durch Angst ausgelöst oder verstärkt. Kann man die Angst verringern oder gar einen relativ angstfreien Raum schaffen?

Als Schutzwall gegen die Angst wurden im Mittelalter mächtige Kathedralen errichtet. In diesem Raum zu Ehren Gottes waren alle gleich. Arm und Reich fanden ihren Lebenssinn in der Religion, erklärte Huber. Wo finden wir heute eine solche „Mitte des Gemeinwesens“? Im Internet? Nach den hierarchischen Strukturen der Industriegesellschaft ist unsere heutige Informationsgesellschaft mit allen Interessengruppen und Individuen komplex vernetzt.

Doch in Zukunft wird nicht die Quantität von Kommunikation, sondern deren Qualität wichtig sein – nämlich die *psychosoziale Gesundheit*. Entstände ein echtes Miteinander in den verschiedenen Gesellschaftsbereichen, in der Arbeitswelt, in der Familie und auch in den Kliniken, wäre das die beste Vorsorge und somit auch ein enormer Kosten dämmender, wirtschaftlich entscheidender Faktor. Vom Molekül über die Zellverbände und Organe, vom Individuum über die Familie und Gemeinschaften bis hin zur Gesamtgesellschaft wirken in der von Huber skizzierten „Relativitätstheorie der Medizin“ alle Ebenen wechselseitig aufeinander ein – entsprechend Buddhas Lehre von der bedingten Entstehung aller Dinge und Wesen. Nichts kann isoliert betrachtet werden, alles hängt zusammen.

In der ungestörten, natürlich fließenden Verbindung zwischen Molekülen und Zellen, in einer offenen Kommunikation zwischen Menschen kann der Engpass der Angst geweitet und überwunden werden, zum Beispiel durch Musik, die sowohl auf die Moleküle und Zellen als auch auf die Gefühle und zwischenmenschlichen Beziehungen wirkt.

## DIE „NEUE MEDIZIN DER EMOTIONEN“

Negative Emotionen wie Angst, Neid und Wut machen krank, positive Gefühle wie Freude, Dankbarkeit und Mitgefühl erhalten dagegen die Gesundheit. Das wird in den klassischen östlichen Heiltraditionen wie etwa dem Ayurveda immer wieder betont und ist eigentlich in allen Kulturen gängige Volksweisheit. Erst in neuerer Zeit hat sich die westliche Medizin auf diese Zusammenhänge besonnen, die wohl lange Zeit zu simpel schienen, um ernst genommen zu werden.

Der französische Psychiater David Servan-Schreiber landete vor einigen Jahren einen internationalen Bestseller mit der Beschreibung einfacher Methoden, wie man Stress, Angst und Depressionen ohne Medikamente und ohne langjährige Psychoanalyse überwinden kann. In seinem Buch: „Die Neue Medizin der Emotionen“ erklärt

er gleich zu Beginn, dass seine Begegnung mit der Tibetischen Medizin einen entscheidenden Wendepunkt in seiner ärztlichen Karriere und in seinem Verständnis vom Heilen bedeutete.

Alle Methoden, die Servan-Schreiber anbietet, wirken auf bzw. über den *Parasympathikus* beruhigend auf jenen Teil des Gehirns, der unsere Emotionen reguliert: „Die Behandlungsmethoden ... zielen durchwegs darauf ab, die Mechanismen der Selbstvervollkommnung zu stärken, die allen lebenden Organismen eigen sind: von der Zelle über den Menschen bis zum Ökosystem. Die Methoden sind wirksam, weil sie die natürlichen Kräfte des Körpers nutzen, weil sie Harmonie, Gleichgewicht und Kohärenz der Kräfte des Organismus fördern, und sie haben praktisch keine Nebenwirkungen. Weil sie,

Therapeutisches Yoga arbeitet auf verschiedenen Ebenen mit den Grundprinzipien „Reinigen, Harmonisieren, Stärken“.

(Thimeo Zeppernick)

YOGA



Thimeo Zeppernick

jede auf ihre Art, Körper und Geist in ihren Bemühungen unterstützen, die Harmonie wiederzufinden, enthalten sie starke Synergieeffekte. Tatsächlich ist ihnen allen die Fähigkeit gemeinsam, dass sie die Aktivität des parasympathischen Systems anregen, das ganz in der Tiefe Körper und Geist beruhigt und heilt.“

## THERAPEUTISCHES YOGA

Dass sich Yoga positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirkt, ist allgemein anerkannt. In Deutschland können Kosten für Yogakurse von vielen Krankenkassen vor allem im Rahmen des Präventionsprinzips zur Vermeidung spezifischer Risiken und stressabhängiger Krankheiten erstattet werden (Handlungsleitfaden der Krankenkassen nach § 20 Abs. 1 und 2 SGB V). So kann Yoga bei Durchblutungs- und Schlafstörungen, nervösen Beschwerden, Angst und Depression, chronischen Kopf- und Rückenschmerzen helfen. Eine falsche Ausführung von Yogaübungen (Überanstrengung, Überdehnung etc.) kann allerdings auch schaden. Deshalb wird empfohlen, Yoga unter Anleitung eines erfahrenen und ausgewiesenen Yogalehrers zu praktizieren.

Nicht alle Yoga-Formen sind in gleicher Weise gesundheitsfördernd. Einige stärken mehr den Rücken oder die Muskulatur, andere erhöhen die Energie- und Leistungskraft, viele wirken harmonisierend und beugen Stress vor. Thimeo Zeppernick, Mitbegründer



Eine gute  
Yogatherapie  
erhöht die  
Stressresistenz und  
die Fähigkeit, Beruf und  
Alltag besser zu bewältigen.  
(Thiemo Zeppernick)

und Vorstandsvorsitzender des Berufsverbandes präventives Yoga und Yogatherapie und seit 18 Jahren Leiter des Instituts für Yoga und Gesundheit in Köln, bietet unter dem Begriff „Therapeutisches Yoga“ unterschiedliche Yoga-Formen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte an. Seine Ausbildung umfasst verschiedene Yogatraktionen (Hatha-, Kundalini-, Nada-Yoga) sowie therapeutische Bereiche wie Craniosacral-Therapie, Psychosynthese, NLP und energetische Anthropologie nach Prof. Zerberio. Mittlerweile ist er einer der wenigen Yogalehrer in Deutschland, die aufgrund ihrer langjährigen Lehr- und Unterrichtserfahrung vollberuflich in der Ausbildung von Yogalehrern tätig sind.

Er schreibt (im Kölner *Wege Magazin*): „Therapeutisches Yoga benutzt Elemente aus verschiedenen Yoga-Stilen, um eine größtmögliche Effizienz in der Aktivierung der menschlichen Selbstheilungskräfte zu erreichen. Überhaupt ist die Aktivierung jenes Teils im Menschen, der die Selbstheilungskraft regelt, Schwerpunkt in der Yoga-Therapie. Therapeutisches Yoga arbeitet auf verschiedenen Ebenen mit den Grundprinzipien Reinigen, Harmonisieren, Stärken“.

Christian Salvesen

## Interview mit Thiemo Zeppernick

*Steckt unser Gesundheitssystem in einer Krise? Wenn ja, was sind die Probleme und woran mangelt es?*

Ich sehe eine systemübergreifende globale Krise, die neben den wirtschaftlichen, politischen und sozialen Herausforderungen auch vor unserem Gesundheitssystem nicht Halt macht. Die Menschen sind aufgrund gestiegener Anforderungen im beruflichen wie privaten Umfeld enormen Belastungen ausgesetzt. Dadurch entstehen einerseits neue Krankheits- und Überlastungsbilder (Burnout, Depression, Nervenerkrankungen, Immunsystem-Erkrankungen etc.), andererseits treten altbekannte Erkrankungen plötzlich vermehrt auf. Genauso wie wir persönlich mit den immer schneller werdenden Veränderungen und Anforderungen fertig werden müssen, wird das Gesundheitssystem herausgefordert, neue und bessere Wege zu finden.

*Was ist Therapeutisches Yoga und wie könnte es helfen, die Krise bzw. Mängel zu beseitigen?*

Yogatherapie ist nicht einfach nur Entspannung oder ein einfaches

muskuläres Training zur Dehnung und Entlastung des Rückens. Es ist vielmehr ein ganzheitlicher Ansatz, der erlaubt, sowohl Einzelbereiche wie Nervensystem, Drüsensystem, Meridiansystem, Organe, Muskeln, Gehirn etc. als auch den Menschen in seiner komplexen Ganzheit gezielt anzusprechen.

Häufig sind Rückenschmerzen nicht nur durch muskuläre Fehllage entstanden, sondern das Symptom eines energetischen Ungleichgewichts in den Meridianen, vielleicht mit der tiefer sitzenden Ursache einer nervlichen oder emotionalen Überlastung. Die muskuläre Entlastung allein wird die Ursache der Erkrankung nicht beheben können. Ein ganzheitlicher Ansatz, der dafür offen ist, die Ursache einer Erkrankung auf verschiedenen Ebenen des Systems zu suchen und auch in der Lage ist, auf diesen Ebenen zu handeln, hat da eine deutlich tiefer gehende Wirkung.

Aus yogischer Sicht besteht der Mensch aus einem komplexen System verschiedener Ebenen. Wir haben den Körper, die Energiebahnen, die Emotionen und die mentalen Fähigkeiten. Überall dort können sich Blockaden aufbauen und Schlacken ansammeln. Auf der körperlichen Ebene sind es die Muskelverspannungen, auf der emotionalen Ebene vielleicht der Ärger, den wir Tage, Monate oder Jahre mit uns herumtragen, auf der mentalen Ebene vielleicht unsere Gedanken, die ständig um ein Thema kreisen, oder der Computerbildschirm am Arbeitsplatz, der vor unserem inneren Auge erscheint, wenn wir sie abends schließen und schlafen wollen.

Yogatherapie setzt auf all diesen Ebenen gleichzeitig an und sorgt für eine Klärung und Harmonisierung dieser Bereiche. Sind sie deblockiert, befindet sich das System des Menschen wieder in einem ausgewogenen Zustand, in dem seine Fähigkeit zur Selbstheilung wieder ungestört wirken kann.

*Wie ist der Stand der Dinge? Nehmen Mediziner Anregungen aus dem Yoga auf, belegen sie Kurse bei Ihnen?*

Zurzeit gibt es in den Yogatherapie-Ausbildungen immer mehr Teilnehmer aus dem medizinischen Bereich. Besonders erfolgreich werden hier Physiotherapie, Psychotherapie, Frauenheilkunde, Geburtsvorbereitung und TCM mit der Yogatherapie kombiniert.

*Sehen Sie Fortschritte in der Einbindung von Yoga in das Gesundheitssystem? Welche Entwicklung sehen Sie für die Zukunft?*

Die Unterstützung von Yoga als Entspannungsmethode hat bereits bei vielen Ärzten breite Zustimmung gefunden. Eine gute Yogatherapie entspannt jedoch nicht nur, sie erhöht auch die Stressresistenz und die Fähigkeit, die steigende Belastung durch immer schneller werdende Veränderungen in Beruf und Alltag besser zu bewältigen.

Für die Zukunft erhoffe ich mir, dass die Yogatherapie gezielt und krankheitsspezifisch als unterstützende und begleitende Therapieform eingesetzt wird. Gerade bei Erkrankungen des Nervensystems, Autoimmunerkrankungen und Herzkreislauferkrankungen verfügt sie über ein enormes Potential.

**Thiemo Zeppernick**, Vorsitzender des Berufsverbandes präventives Yoga und Yogatherapie BYY e.V., leitet seit 18 Jahren das Institut für Yoga & Gesundheit in Köln und unterrichtet im Bereich Körper- und Bewusstseinsbildung seit 25 Jahren. Das Institut für Yoga & Gesundheit bietet sowohl umfangreiche Yogalehrer-Ausbildungen als auch Yogatherapie-Ausbildungen an.

Info: [www.yoga-koeln.de](http://www.yoga-koeln.de) und [www.yogalehrer-ausbildung-koeln.de](http://www.yogalehrer-ausbildung-koeln.de)

### BUCHTIPPS

Ellis Huber und Kurt Langbein: **Die Gesundheits-Revolution** (Aufbau-Verlag, 2004)

David Servan-Schreiber: **Die Neue Medizin der Emotionen** *Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente* (Aufbau-Verlag, 2004)

Anna Trökes: **Das Yoga-Gesundheitsbuch** *Mit Yoga und Ayurveda gezielt Beschwerden heilen* (GU-TB, 2007)

B. K. S. Iyengar: **Yoga Der Weg zu Gesundheit und Harmonie** (Dorling Kindersley, 2012)

1/8 Anzeige  
1/2  
ALH

1/4 Anzeige hoch  
1/1  
Sherwood