



Fußball-Weltmeisterschaft

Deutschland holt den Titel, weil...

... wir einfach mal wieder dran sind! Außerdem hat Schweini richtig erkannt: wir haben einen intelligenten Trainer!



Sven Plöger  
Diplom-Meteorologe

Surf-Tipp

Wiederbelebung wie im Film

Bei einem Herzstillstand treten schon nach drei bis fünf Minuten schwere Hirnschädigungen ein, die mit Erster Hilfe vermieden werden könnten. Daher zeigt die Deutsche Herzstiftung in einem 55 Sekunden dauernden Video, in welcher Reihenfolge Ersthelfer vorgehen müssen und wie die Herzdruckmassage funktioniert. Die Abfolge ist in eine filmische Szene eingebettet, um sie besser in Erinnerung zu behalten. (wa)

www.herzstiftung.de/reanimation-lernen

Zahl des Tages

225

Kilokalorien (kcal) pro Lebensmittel – wer mit dieser Faustregel im Kopf einkauft, hat bessere Chancen, langfristig abzunehmen. Lebensmittel mit einer mittleren Anzahl Kalorien sind eine gute Basis, um trotz Diät keinen knurrenden Magen zu haben, heißt es bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Das trifft vor allem auf Obst und Gemüse zu. Werden sie möglichst naturbelassen verzehrt, füllen sie den Magen gut, ohne dem Körper zu viel Energie zu liefern. Ein halbes Croissant à 30 Gramm hat 150 kcal. Dieselbe Anzahl steckt in zwei Äpfeln mit 250 Gramm Gewicht, in sechs Möhren mit 450 Gramm Gewicht oder in 300 Gramm fettarmem Joghurt. (dpa)

Kontakt



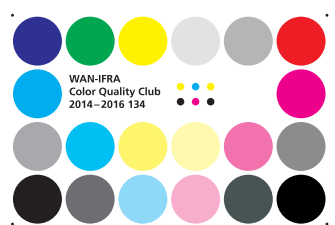
Andrea Wyrwoll Regine Warth

Fragen, Anregungen, Kritik? Melden Sie sich bei uns.

E-Mail: wissenswert@stn.zgs.de

Post: Stuttgarter Nachrichten  
Redaktion Wissenswert  
Plieninger Straße 150, 70 567 Stuttgart

www.stuttgarter-nachrichten.de/wissen



Es begann mit drei Teilnehmern, mittlerweile machen Tausende Menschen mit: Mit Yoga-Übungen läuten die New Yorker auf dem Times Square den Sommer ein – völlig entspannt

Fotos: EPA

# Ab auf die Matte

Yoga ist Trend und wird gern als Allheilmittel gepriesen – Doch was ist dran an den Versprechen?

Wer abschalten will, schnappt sich die Matte und geht zum Yoga. Studien belegen der indischen Körperkunst gesundheitlichen Nutzen – aber nur, wenn man es richtig macht.

VON ANDREA WYRWOLL

STUTTGART. Vier dunkelrote Matten liegen im Kreis auf dem Boden. Das Licht ist gedimmt, und die Wand ist mit einer Urwaldtapete bezogen. Auf dem Boden liegt ein hellbrauner Teppich aus Naturmaterial. Wer bei Veronika Kergaßner eine Yogastunde absolviert, muss sich wohlfühlen – und vor allem ankommen. Damit dies leichter fällt, schließen alle die Augen und atmen erst einmal ein und aus. Erst danach beginnt die 47-jährige Stuttgarterin, die seit 25 Jahren Yoga praktiziert, mit Übungen für Schultern und Rücken.

Am Trend Yoga scheint keiner vorbeizukommen. Die Fußball-Nationalmannschaft tut es und Madonna schreibt Lieder darüber. Die Zeitschriftenregale sind voll von Heften mit Yogaübungen, die bei Rückenschmerzen helfen oder ein besseres Körpergefühl vermitteln sollen. Rund vier Millionen Deutsche begeben sich laut dem Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) regelmäßig auf die Matte. Der Verband ist mit 3600 Mitgliedern der größte in Deutschland. Allein in Stuttgart unterrichten 28 Yogalehrer, die dem BDY angehören.

Die altindische Körperlehre war ursprünglich ein rein spiritueller Weg zur Erleuchtung, die mit Meditation erreicht werden sollte. Die Atemtechnik und die Körperhaltungen dienten als Hilfsmittel. „Der Yoga lehrt, wie man mit sich und der Umwelt umgeht. Bin ich nett zu mir selbst oder überschreite ich Grenzen“, sagt Yogalehrerin Kergaßner, die auch Mitglied im BDY ist. Doch was ist dran an den Versprechen?

## Viele müssen nach der Stunde auf der Matte zum Arzt

Die sonst so sachliche Wissenschaft kann Yoga einen gesundheitsfördernden Nutzen nicht absprechen. Wie sich dieser Umgang mit sich selbst auf den Stresspegel und das Gehirn auswirkt, erforscht Britta Hölzel. Die Psychologin von der TU München hat herausgefunden, dass man durch regelmäßige Meditation den Pegel des Stresshormons Cortisol absenken kann. In ihrer Studie haben die Teilnehmer acht Wochen lang 30 Minuten Yoga täglich praktiziert. Hölzel konnte eine deutliche Stressreduktion feststellen. „Besonders das Gewebe im Hippocampus, der zum Beispiel für das Erinnerungsvermögen zuständig ist, ist anfällig für Stress. Durch dauerhaft hohe Cortisolwerte können dort Zellen absterben“, sagt Hölzel.

Zwar sei Stress grundsätzlich wichtig für das Überleben, aber wenn dieser auf Dauer zu hoch sei, könnten zum Beispiel Bluthochdruck, Herzbeschwerden oder Magengeschwüre auftreten. „Bei der Meditation lernt man aufmerksamer zu sein, wann es Zeit für eine Pause wird“, sagt sie. Den Grundgedanken des Meditierens, Ereignisse erst einmal ohne Wertung zu betrachten, kann dann in den Alltag mitgenommen werden.

Auch der Körper profitiert von den Übungen. Das zeigen ebenfalls Studien wie die von Karen Sherman von der Universität Washington in Seattle. Sherman hat Menschen mit chronischen Rückenschmerzen Yoga ausüben lassen. Die Teilnehmer hatten weniger Schmerzen und konnten sich wieder besser bewegen.

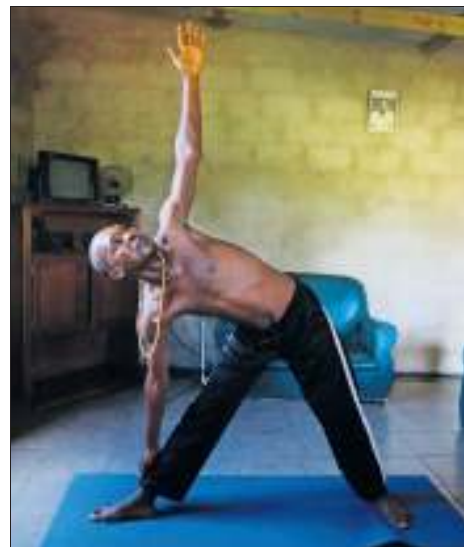
Aber nur, wenn man es richtig macht. Viele müssen nach der Stunde auf der Matte erst mal zum Arzt. Die amerikanische Vereinigung der Yogalehrenden, The International



Ultraorthodoxe Juden beim Yoga in Israel. Die Klassen sind hier nach Geschlechtern getrennt



Entspannt am Welt-Yoga-Tag in Bangalore, Indien



Ein Yogi im Township im südafrikanischen Durban

Association of Yoga Therapists (IAYT), hat in einer Studie herausgefunden, dass vor allem falscher Ehrgeiz der Teilnehmer zu vermehrten Verletzungen führt. Hauptsächlich betroffen sind Nacken, Schultern, unterer Rücken, Knie und Handgelenke.

„Wenn die Anleitung des Trainers nicht ideal erfolgt und die Selbsteinschätzung noch nicht möglich ist, werden beim Yoga Sehnen und Gelenke überdehnt“, sagt Ingo Probst von der Sporthochschule Köln.

Gefährdet sind beim Yoga also gerade die Körperregionen, denen man etwas Gutes tun will wie Rücken oder Schultern. „Wer Yoga machen will, sollte vorher mit dem Arzt abklären, was man machen darf“, sagt auch Bernd Kladny von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie. Denn bei jeder Bewegungstherapie müssten die körperlichen Beschwerden und Probleme berücksichtigt werden. „Bei Gelenkerkrankungen wie Arthrose oder entzündlich-rheumatischen Veränderungen kann es bei falscher Belastung zur Reizzuständen kommen“, sagt der Orthopäde.

Auf die Frage, ob Yoga die Möglichkeit sei, Rückenschmerzen zu lindern, antwortet Kladny jedoch zurückhaltend: „Es gibt keine klaren Hinweise, dass Yoga besser hilft als andere Arten der Bewegungstherapie wie Laufen oder Krafttraining.“ Wichtig sei es, sich überhaupt zu bewegen, und Yoga könne ein Weg sein.

## Einfache Yogaübungen können im Alltag weiterhelfen

Doch Yoga nur als Ersatz zur Rückenschule anzusehen, davon hält Veronika Kergaßner wenig. „Es ist ein Problem, dass Yoga in die Fitnesssacke gesteckt wird.“ Das Wesentliche des Yoga bleibe dabei auf der Strecke. Sie hat daher aufgehört, in Fitnessstudios zu unterrichten. Wie soll man sich konzentrieren, wenn im Nebenraum die Bässe dröhnen? „Bei den Kursen ist die Tendenz unter den Teilnehmern noch größer, sich untereinander zu vergleichen. Die Gefahr, sich dann zu überlasten und zu verletzen, ist groß.“

Ähnliche Gefahren sieht sie auch in Büchern oder Anleitungen aus Zeitschriften. „Nur wer sich gut kennt und ein gutes Körpergefühl hat, kann auch so trainieren.“ Leider sei dieses Körpergefühl bei den meisten Menschen nicht gut entwickelt, und sie überschätzen sich schnell.

Am Ende der Yogastunde kann man erahnen, was es bedeutet, wenn man hinspürt, wo der Rücken zwickt und die Schultern verspannt sind. Dafür sind keine akrobatischen Übungen notwendig; konzentriertes Kreieren der Schultern hilft auch. Veronika Kergaßner verzichtet auf Übungen, bei denen die Verletzungsgefahr groß ist. Sie zeigt lieber Übungen für den Alltagsgebrauch – etwa um Kopfschmerzen zu lindern: „Den Kopf langsam nach rechts drehen, aber nur so weit, wie es angenehm ist. Dann mit den Augen nach links schauen, halten und die Seite wechseln.“



Indische Frauen und Männer praktizieren eine Yoga-Übung, die zur besseren Atmung verhelfen soll

## Yoga

### Kriterien für eine gute Yogaklasse

- Der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) hat einige Kriterien aufgestellt, die ein qualifizierter Lehrer erfüllen sollte: Angehende Yogalehrer sollten mindestens 25 Jahre alt sein, Erfahrung im Umgang mit Menschen und mindestens drei Jahre unter Anleitung Yoga praktiziert haben. Eine BDY-Ausbildung dauert vier Jahre und umfasst 720 Unterrichtseinheiten. Diese verteilen sich unter anderem auf Fächer wie Hatha-Yoga, Meditation, Psychologie, medizinische Grundlagen sowie Geschichte und Philosophie des Yoga.
- Bevor man einen Yogakurs besucht, sollte man mit einem Arzt sprechen, ob man körperlich dazu in der Lage ist. Entscheidend dabei ist, welche Form von Yoga man ausüben möchte: Iyengar-Yoga, Hatha-Yoga, Power-Yoga oder Vinyasa- (Flow-)Yoga. Die Stuttgarter Yogalehrerin Veronika Kergaßner, mehrere Kurse zur Probe zu besuchen.
- Auch die Gruppengröße ist ein Kriterium für eine gute Yogastunde: Kurse von maximal acht Teilnehmern sind ideal, heißt es beim BDY. So behält der Lehrer einen guten Überblick über alle Schüler und kann die korrekte Ausführung der Übungen kontrollieren.
- Vorsicht: Yogalehrer ist keine geschützte Berufsbezeichnung. Auf der Homepage des BDY, www.yoga.de, finden Interessierte zertifizierte Lehrer. (wyr)