



Vital altern mit Yoga

Nicht nur praktische Erfahrungen sprechen für Yoga. Auch zahlreiche international veröffentlichte Studienergebnisse belegen die Wirksamkeit von Yoga für gesunde, aber auch für kranke oder erschöpfte Menschen. Praktische Unterstützung bietet zum Beispiel Yoga-Lehrer Willem Wittstamm, der sich auf Kurse für Senioren spezialisiert hat.

Der wichtigste Unterschied zwischen Yoga und anderen Bewegungsprogrammen ist für Willem Wittstamm der ganzheitliche Ansatz. „Beim Yoga geht es um die Einheit von Körper, Geist und Seele“, erklärt der Yoga-Lehrer, „die Auswirkungen der Bewegung sprechen verschiedene Ebenen beim Menschen an“. Yoga wirkt auf das vegetative Nervensystem, regelmäßiges Üben sorgt für Entspannung und Ausgeglichenheit. Studien zeigen, dass Yoga gerade auch für ältere Patienten einiges zu bieten hat.

Mentale Fitness

Die Deutsche Alzheimer-Gesellschaft nennt erschreckende Zahlen: 1,6 Millionen Demenzerkrankte leben zurzeit in Deutschland, jährlich kommen etwa 300.000 Neuerkrankungen hinzu, Tendenz steigend. Wissenschaftliche Untersuchungsergebnisse sprechen dafür, dass Yoga dieser Entwicklung entgegenwirken könnte.

Die fluide Intelligenz nimmt bei Erwachsenen mit zunehmendem Alter ab. Bei Yoga-

Praktizierenden war diese Veränderung allerdings nicht so stark ausgeprägt wie in der Kontrollgruppe [1]. Achtsamkeitsübungen, so die Einschätzung der Autoren, scheinen dafür eine wichtige Rolle zu spielen. Die Bewegung alleine kann nicht dafür verantwortlich sein. Yoga wirkt nämlich positiver auf das Hirn als Stretching-Übungen: Ein achtwöchiger Hatha-Yoga-Kurs wirkte sich signifikant besser auf die kognitiven Funktionen älterer Studienteilnehmer aus [2]. Yoga beeinflusst auch die psychische Gesundheit älterer Patienten positiv – Gefühle von Wut über Angst bis Depression veränderten sich [3]. Eine weitere Studie zeigt, dass sich Depressionen und Angsterkrankungen mit Hilfe von Yoga erfolgreicher behandeln lassen als mit der üblichen Therapie alleine [4]. Andere Wissenschaftler bezeichnen Yoga sogar als mögliche Alternative zu Benzodiazepinen [5]. In Kanada ist man noch einen Schritt weiter, dort wird Yoga als evidenzbasierte Methode gegen Depressionen empfohlen [6].

Und die praktischen Erfahrungen? Wittstamm spricht davon, dass man beim Yoga auch lernt loszulassen. Damit meint er nicht nur verkrampte Muskeln, die loslassen und sich entspannen dürfen. Er meint auch ein inneres Loslassen, einen Abschied von Zielen, die man nicht mehr versuchen muss zu erreichen. Ein wichtiger Aspekt für ein entspanntes Altern. Wichtig für die mentale Gesunderhaltung ist für ihn auch der menschlich-kommunikative Austausch in der Yoga-

Gruppe. Einsamkeit beinhaltet das Risiko, traurig, ängstlich und geistig starr zu werden. „In meinen Yoga-Gruppen sprechen wir auch darüber, warum einer der Teilnehmer nicht kommen konnte oder man freut sich gemeinsam, wenn jemand nach einer Krankheit wieder auftaucht“, erzählt er.

Balance

Wer im fortgeschrittenen Alter anfängt, regelmäßig Yoga zu trainieren, der wird sicher nicht die Gelenkigkeit eines jungen Menschen erreichen. Aber eine stabilere Körperhaltung ist ein realistisches Ziel. Das ist nicht nur wichtig zur Sturzprophylaxe, sondern gibt auch die nötige Sicherheit, um sich in und außerhalb der Wohnung bewegen zu wollen. Nach einem ersten Sturz beginnt oft eine Abwärts-Spirale aus Bewegungsmangel und Sturzgefahr.

Mehrere Studien mit älteren Yoga-Praktizierenden haben festgestellt, dass Yoga Kraft und Balance verbessert, sodass sich das Sturzrisiko vermindert [7, 8]. Das gilt nicht nur für gesunde Senioren; auch Patienten mit Multipler Sklerose hatten nach einem sechs Monate dauernden Yoga-Programm eine bessere Haltung und weniger Alltagsprobleme durch Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht [9]. Sogar Menschen mit Sehbehinderungen hatten nach acht Wochen Yoga-Training eine stabilere Haltung auf einem Wackelkissen [10].

Wittstamm sieht eine verbesserte Koordination der Gehirnhälften als Vorteil an. In seinen Kursen gehören deshalb Koordinationsübungen mit geschlossenen Augen dazu.

Inkontinenz

Eine Inkontinenz verschlechtert die Lebensqualität enorm, sie ist u. a. assoziiert mit Depressionen, Stürzen, Hautkomplikationen, sozialer Isolierung, einem größeren Risiko für Krankenhauseinweisungen und Pflegeheimaufnahmen. Bei älteren Frauen mit Urininkontinenz hatte Yoga unterschiedliche Ergebnisse [11]: Stress-Inkontinenz wurde im Rahmen eines Yoga-Kurses deutlich seltener, Drang-Inkontinenz jedoch nicht. MS-Patienten konnten neurogene Blasenfunktionsstörungen durch einen dreiwöchigen Yoga-Kurs (2 Stunden Übungen pro Tag!) verbessern [12].

Schmerzen und Mobilität

Die Häufigkeit chronischer Schmerzen steigt mit dem Alter an. Sie können alle Lebensbereiche beeinträchtigen und die Lebensqualität einschränken oder sogar ruinieren. Analgetika haben bei Senioren häufiger als bei jüngeren Menschen unerwünschte Wirkungen, so dass alternative Schmerztherapien gesucht werden. Hier zeigt sich Yoga als sinnvolle Maßnahme. Studien belegen, dass sich funktionelle Schmerzen [13], Rückenschmerzen [14] und Nackenschmerzen [15] durch Yoga verbessern lassen. Fibromyalgie-Patienten hatten weniger Beschwerden und konnten Schmerzen besser verarbeiten [16], Arthritis-Kranke wurden beweglicher [17].

Wer keine Kraft hat, leidet häufiger unter Schmerzen und zieht sich zurück. Dadurch sinkt wiederum die Fitness und das Sturzrisiko steigt. Also raus aus dem Fernsehsessel und ab in den Yogakurs! Dass sogar Soldaten durch Yoga fitter werden als durch den üblichen Drill, ist Ergebnis einer Studie, die im indischen Hochgebirge [18] durchgeführt wurde. Die Soldaten teilte man in zwei Gruppen auf: Gruppe 1 machte das übliche körperliche Training der indischen Armee, Gruppe 2 machte Yoga. Überraschenderweise zeigten die Soldaten der Yoga-Gruppe signifikante Verbesserungen bei verschiedenen Kontrolluntersuchungen: Sie hatten u. a. ein niedrigeres Gewicht, niedrigere Körperfettanteile, niedrigeren Blutdruck und weniger Angst, außerdem eine bessere Lungenfunktion und bessere Blutfettwerte.



Yogalehrer Willem Wittstamm hat sich auf die Bedürfnisse von Senioren spezialisiert. Er zeigt zwei Yoga-Übungen auf dem Stuhl, die auch für Ältere machbar sind.
© Ruth Auschra

Für Wittstamm sind solche ganzheitlichen Studienergebnisse nicht überraschend. Auch in seinen Seniorenkursen fallen ihm immer wieder Verbesserungen der Mobilität auf. „Das gefühlte Alter richtet sich nach der Beweglichkeit der Wirbelsäule“, zitiert er seinen eigenen Yogalehrer. Er ist überzeugt, dass jeder Mensch Yoga machen kann – wenn der Kursleiter auf die individuellen Einschränkungen eingeht und nicht zu unnötigen Verrenkungen auffordert.

Krebs

Eine Krebsdiagnose ist für viele Kranke ein einschneidendes Erlebnis mit körperlichen und gefühlsmäßigen Konsequenzen: Ärger über den unzuverlässig gewordenen Körper, Angst vor der Zukunft, Trauer über entstehende Operationen. Um solche Gefühle zu verarbeiten, hilft es, wenn sich der Geist sammelt, wenn man den veränderten Körper fühlt und annimmt. Gut, dass es beim Yoga nicht nur um Dehnungen, Atemübungen, Beweglichkeit, Gleichgewichtstraining

und Kräftigung geht. Yoga-Übungen helfen auch dabei, innerlich zur Ruhe zu kommen.

Yoga gilt als vielversprechender Ansatz im Rahmen der integrativen Krebstherapie. Besonders viele Studienergebnisse gibt es zum Thema Brustkrebs: Patientinnen mit Armlymphödemen profitierten beispielsweise von einem acht Wochen dauernden Yogakurs [19], auch therapiebedingte Wechseljahresbeschwerden [20] besserten sich. Yoga wirkte sich außerdem positiv auf eine Fatigue aus [21], auch bei älteren Patienten [22].

Gibt es krankheitsspezifische Grenzen? Wer sich schwach fühlt, sollte darauf achten, dass er sich nicht überfordert. Man sollte Übungen weglassen, die zum Beispiel an Operationsnarben oder bestrahlten Hautarealen für Schmerzen sorgen. Brustkrebs-Patientinnen fällt es oft schwer, die Arme nach oben zu bewegen. Hier muss man eine individuelle Belastungsgrenze herausfinden: Anstrengung ist gut für die Beweglichkeit, zu viel Anstrengung beinhaltet die Gefahr eines Lymphödems.

Atmung

Die Yoga-Atemübungen wirken sich positiv auf das Lungenvolumen aus und helfen dabei, trotz aller alltäglichen Probleme innerlich zur Ruhe zu kommen. Wittstamm spricht davon, dass es beim Yoga 50plus auch um eine Rückeroberung des Lungenvolumens geht. Studienergebnisse stützen diese Erfahrung: Nicht nur Bergwerksarbeiter mit chronisch-obstruktiven Atemwegserkrankungen bekamen wieder besser Luft [23], auch bei Senioren verbesserte sich die respiratorische Funktion [24].

Yoga50plus

Willem Wittstamm ist überzeugt, dass man Körperübungen ebenso gut auf dem Stuhl wie auf der Matte machen kann – wenn nicht sogar besser! Mit Hilfe des Stuhls lassen sich die Anforderungen reduzieren (►Abb. 1 und 2). Wenn einem Menschen die Kraft fehlt, ist es angenehmer, eine Übung nicht im Stehen, sondern auf einem Stuhl sitzend durchzuführen. „Im Kundalini-Yoga wird sehr viel im Schneidersitz geübt“, berichtet er „aber in unserem Kulturkreis ist das keine übliche Haltung“. Die ungewohnte Sitzposition ist seiner Ansicht nach kontraproduktiv, da sie zu Verhärtungen und Überdehnungen führt. Auf dem Stuhl kann man sich dagegen auf den wesentlichen Aspekt der Übungen konzentrieren.

Kundalini ist ein dynamischer Yoga-Stil, bei dem nicht eine Endposition wie beim Hatha-Yoga im Zentrum steht. Stattdessen werden Bewegungen wiederholt, wobei auch die eigenen Grenzen entdeckt und angegangen werden. Ist das der richtige Stil für Senioren? Wittstamm ist überzeugt von den Vorteilen: Für seine 50plus-Kurse hat er die Dynamik des Kundalini beibehalten, aber das Tempo herausgenommen. Dadurch kann sich jeder an seine persönlichen Grenzen herantasten, die erfahrungsgemäß je nach Tagesform unterschiedlich ausfallen. Er vermittelt auch, dass man die eigenen Grenzen wahrnehmen und respektieren sollte.

In Wittstamms Yogakursen geht es nicht darum, mit schmerzverzerrtem Gesicht in den Lotussitz zu kommen oder so ähnlich auszusehen wie die junge Yogalehrerin auf dem Cover eines Yogabuchs. Wichtiger ist es, die eigenen Fähigkeiten und Grenzen zu spüren, sie zu akzeptieren und gleichzeitig an ihnen zu arbeiten. Kein Wunder, wenn Yoga ausgesprochen harmonisierend wirkt!



Willem Wittstamm

© Ruth Auschra

Birgt Yoga auch Gefahren?

Über die Häufigkeit von Schädigungen gibt es wenig Untersuchungen. Eine Studie stellt 66 Verletzungen durch Yoga vor, die zwischen 1991 und 2010 in kanadischen Notfallambulanzen behandelt wurden. Allerdings liegt das Durchschnittsalter der Patienten bei 19 Jahren, Senioren waren offenbar selten betroffen.

Es ist bekannt, dass manche Yoga-Übungen den Augeninnendruck erhöhen [25] und deshalb für Glaukom-Patienten eine Gefährdung darstellen können. Ein Einzelfallbericht beschreibt einen Verschluss der Netzhautvene nach Kopfstand [26].

Es ist gut vorstellbar, dass gerade bei älteren Übenden ein zu hoher Ehrgeiz beim Durchführen von Yoga mehr als einen Muskelkater verursachen kann. Hier ist die adäquate Anleitung durch einen kompetenten Yogalehrer sicher eine wichtige Sache.

Ruth Auschra
Nöldnerstr. 39
10317 Berlin

Literaturverzeichnis bei der Redaktion erhältlich.

Buchtipps:

1] Willem Wittstamm: Yoga für Späteinsteiger, 144 Seiten, mit vielen Farbfotos, Gräfe und Unzer Verlag, 3. Auflage 2015

2] Willem Wittstamm: Hallo Alter, Lebenslust und Spannkraft mit Yoga50plus, Ein Lehrbuch für Therapeuten oder auch zum selbstständigen Üben. Enthalten sind u.a. 21 komplette Übungsreihen, abgewandelt für die Ausübung auf dem Stuhl, 19 Meditationen und mehrere seniorenspezifische Aufwärmreihen. 192 Seiten, über 400 farbige Abbildungen, Eigenverlag.