

SERIE
**Bewegung
grenzenlos:
Fitness-Trends**

HEFT 12/2016:
**Körper und
Geist bewegen**

HEFT 1/2017:
Faszination
Faszien

HEFT 2/2017:
Fit mit HIIT



Autor **Dr. Meinolf Behrens** mb@diabetes-minden.de

Der Diabetologe und Sportmediziner **Dr. Meinolf Behrens** (Minden) hält sich **im Winter fit** durch Laufen und Functional Training.

**Etwa
3 Mio.
Deutsche
praktizieren
Yoga**

Körper und Geist bewegen

Von heiligen Männern, die meditieren und Atemübungen machen, ist in den Veden die Rede – einer Sammlung religiöser Texte im Hinduismus. 3500 Jahre später ist die westliche Fitness-Welt fasziniert von „Adho Mukha Svanasana“, dem nach unten schauenden Hund, „Virabhadrasana“, dem Krieger, oder vom klassischen „Sonnengruß“.

Etwa 3 Mio. Deutsche praktizieren Yoga – Tendenz steigend. Einer Studie der *Gesellschaft für Konsumforschung* zufolge begeistern sich dabei deutlich mehr Frauen als Männer und vor allem Singles mittleren Alters für die **indische Heilmethode**. In einer reizüberfluteten und schnelllebigen Zeit steigt das **Bedürfnis nach innerer Ruhe**, nach mentalem und physischem Wohlbefinden. Yoga wirkt genau hier, hilft, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Yoga verbindet verschiedene Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation miteinander. Yoga ist aber nicht gleich Yoga. Ursprünglich in erster Linie spirituell ausgerichtet, entwickelte sich Ende des 19. Jahrhunderts ein zunehmend auch körperbetontes Yoga mit unterschiedlichen Asanas. Mit



der Entwicklung zum Trendsport werden in den letzten Jahren immer wieder neue Yoga-Stile präsentiert – eine Orientierung fällt daher zunehmend schwer.

Hatha-Yoga ist der in westlichen Ländern bekannteste Teil des Yoga: Körperliche Übungen in Verbindung mit Atemübungen stehen hier im Vordergrund. **Ashtanga-Yoga** richtet sich eher an sportlich ambitionierte Menschen. **Kundalini-Yoga** hingegen ist spiritueller ausgerichtet. Neben vielen weiteren traditionellen Stilen findet man gerade in Gesundheitsstudios unzählige Yoga-Varianten in Verbindung mit anderen Fitness-Trends, zum Beispiel Yoga-Faszientraining oder Yoga-Pilates.

Die Qual der Wahl

Welcher Yoga-Stil zu einem passt, ist schwer vorauszusagen. Es gilt letztlich: Probieren geht über Studieren.



Je nach praktiziertem Yoga-Stil werden Muskeln und Bindegewebe mehr oder weniger intensiv gekräftigt, Spannungen gelöst sowie Bänder und Sehnen gedehnt.

Wer fit, gesund und glücklich sein möchte, muss aber mehr machen, als nur den Körper zu trainieren. Yoga stärkt Widerstandsfähigkeit, Gelassenheit und innere Ruhe. Es ist wohl die harmonische Einheit von Körper, Geist und Seele, die letztlich die vielfältigen gesundheitlichen Wirkungen von Yoga ausmacht: chronische Kopf- und Rückenschmerzen bessern sich, Depressionen, Angststörungen und Schlafstörungen werden oftmals gelindert.

Essener Wissenschaftler haben zeigen können, dass übergewichtige Frauen mit traditionellem Hatha-Yoga über 12 Wochen ihren Bauchumfang deutlich reduzieren können. Die positiven Effekte lassen sich nicht allein über eine Steigerung der körperlichen Aktivität erklären; auch hier spielen offensichtlich mentale Effekte eine wichtige Rolle. Eine kürzlich veröffentlichte chinesische Auswertung von 12 Studien kommt zu dem Ergebnis, dass Yoga **die Blutzuckerwerte** und weitere Stoffwechselparameter von Typ-2-Diabetikern verbessert. Wichtig: Die Kosten für entsprechend zertifizierte Yoga-Kurse werden von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme zur Förderung der Entspannung weitgehend getragen. Yoga zwischen Tradition und Moderne. Philosophie, Esoterik oder doch mehr Trendsport? Jeder mag es etwas anders sehen. Körper und Geist profitieren auf jeden Fall. ✨

Kontakt: Dr. Meinolf Behrens // Diabeteszentrum Minden // Bismarckstraße 43 // 32427 Minden // Tel. 05 71/84 09 99 // E-Mail: mb@diabetes-minden.de // Internet: www.diabetes-minden.de

Yoga und Diabetes?!

Kira Ottenhausen ist Diabetesberaterin DDG im Diabeteszentrum Minden. Insulinpumpen und Glukosesensoren bestimmen eigentlich ihre Arbeit. Seit 2014 ist sie auch Yoga-Lehrerin (BYV). Dr. Meinolf Behrens hat Kira Ottenhausen interviewt.

Was fasziniert Sie an Yoga?

Mich fasziniert die Ganzheitlichkeit des Yoga. Yoga ist für mich das beste Instrument, über die Bewegung, Atmung und Achtsamkeit mit sich selbst, das eigene Körpergefühl zu steigern und dadurch ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele zu finden.

Welche Yoga-Art favorisieren Sie?

Durch die Ausbildung bei Yoga Vidya habe ich den ganzheitlichen Yoga in der Tradition nach Swami Sivananda intensiv kennengelernt. Der ganzheitliche Yoga stellt eine Kombination der verschiedenen Yoga-Wege dar. Diesem Weg fühle ich mich sehr verbunden.



Kira Ottenhausen:
„Grundsätzlich kann jeder Diabetiker von Yoga profitieren.“

Warum empfehlen Sie Diabetikern Yoga?

Über eine Steigerung der inneren Gelassenheit bietet Yoga die Möglichkeit, im Alltag leichter mit den Belastungen einer chronischen Erkrankung umzugehen. Durch eine verbesserte Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Flexibilität wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Ein verbessertes Körpergefühl kann zum Beispiel die Wahrnehmung von Unterzuckerungen verbessern.

Kann jeder Diabetiker Yoga versuchen?

Grundsätzlich kann jeder Diabetiker von Yoga profitieren. Wichtig dabei ist, immer seine eigenen mentalen und physischen Grenzen zu kennen und vor allem sanft zu beginnen. Der achtsame Umgang mit sich selbst sollte dabei immer im Mittelpunkt stehen.