

# Zu Risiken und Nebenwirkungen ...

Bei allen positiven Wirkungen dieser Bewegungsform: Wer sie ausübt, sollte auch über mögliche Schädigungen im Zusammenhang mit den Übungen Bescheid wissen - und auf den eigenen Körper hören.



© Elena Ray / fotolia.com

**Y**oga hat einen guten Ruf: als Ausgleich zu Stress und Verspannungen sowie als alternatives Präventions- und Therapieangebot bei verschiedensten gesundheitlichen Problemen – von Bluthochdruck über orthopädische Beschwerden und Schmerzen bis zu Verdauungsstörungen. Diverse positive Effekte konnten in wissenschaftlichen Studien belegt werden. Vor fünf Jahren veröffentlichten Ärzte des Columbia College

in New York eine Studie zu der weniger bekannten Kehrseite: In der Befragung machten mehr als 1300 Yogalehrer aus ihrer Praxiserfahrung Angaben zur Art, Häufigkeit und zu den Gründen von Verletzungen.

#### **Auf Biegen und Brechen?**

Zu den drei am häufigsten genannten zählten dabei Knie-läsionen. Typisches Beispiel: der Lotussitz, bei dem die Knie idealerweise Kontakt zum Boden haben. Die große Mehrzahl der Erwachsenen bei uns kommt

bei dem Versuch, einen Schneidersitz einzunehmen, mit den Knien nicht näher als in einem vielleicht 20-Grad-Winkel zum Boden, mehr „erlaubt“ das Hüftgelenk nicht. Wer in der Absicht, die Oberschenkel flach auf den Boden zu drücken, die Hände zu Hilfe nimmt, um die Füße auf die gegenüberliegenden Oberschenkel zu legen, der läuft Gefahr, Bänder und Sehnen des Kniegelenks extrem zu überlasten und riskiert Zerrungen sowie Meniskusquetschungen. Längeres Verharren in der

Position ist zudem ungünstig für die Durchblutung der Beine und kann langfristig zu Venenproblemen führen.

**Wirbelsäule in Gefahr** Orthopäden, die Yoga grundsätzlich schätzen und teilweise selbst als Yogatherapeuten tätig sind, warnen vor allem vor extremen Beugebewegungen beziehungsweise einem Überstrecken der Halswirbelsäule: Zu starkes Nach-vorn-Beugen, wie es etwa mit dem „Pflug“ oder dem Schulterstand (Kerze) verbun-

## NEGATIV- AUSWIRKUNGEN VERMEIDEN

Jeder, der sich auf die Yogamatte begibt, sollte eventuelle Vorschädigungen beachten: Patienten mit erhöhtem Augeninnendruck (Glaukom) oder Bluthochdruck sollten auf Inversionshaltungen wie den Kopfstand verzichten. Gelenkverletzungen und auch Osteoporose können ein erhöhtes Verletzungsrisiko bei bestimmten Asanas darstellen. Ärztliche Beratung hilft, gefährliche Fehler zu vermeiden.

den ist, bedeutet eine Strapaze für die Halswirbel, bei der, sofern auf ebener Unterlage geübt wird, der Druck auf Bänder, Sehnen und Muskeln, aber auch Wirbelkörper und Bandscheiben enorm ist, insbesondere, wenn der Kopf in einen rechten Winkel zum Rumpf forciert wird. Im (äußerst seltenen) Extremfall kann sogar ein Bandscheibenvorfall ausgelöst oder Nerven eingeklemmt werden. Ein größerer Winkel entsteht, wenn man die Schultern auf einer zusammengefalteten Decke platziert und den Kopf dahinter, also tiefer, ablegt. Das hilft, den Nacken zu entlasten. Auch der Kopfstand birgt für den untrainierten Mitteleuropäer Risiken; einige amerikanische Yogalehrer halten ihn für das Gros der Allgemeinbevölkerung für nicht verantwortbar. Auch wenn sie sehr stark nach hinten gebogen wird, wie dies in manchen Yogastilen etwa für die Kobrastellung empfohlen wird, besteht eine Verletzungs-

gefahr für die Halswirbelsäule. Übertriebenes Verbiegen kann auch im Bereich des unteren Rückens Unheil anrichten – und zwar in beide Richtungen: nach hinten, wenn man etwa bei der Kobra die Lendenwirbelsäule in eine extreme Lordose presst, ebenso wie bei einer forciert ausgeführten Beugung nach vorne, sei es stehend oder sitzend. Man riskiert damit Bänder- und Muskelzerrungen. Bei kombinierten Beuge-/Drehfiguren kann exzessiver Druck auf die Bandscheiben entstehen.

### Ehrgeiz ist fehl am Platz!

Wer Yoga betreibt, sollte nicht rasche Fortschritte anstreben, sondern wie bei anderen Sportarten die Anforderungen an den eigenen Körper unbedingt langsam steigern. Dies kommt speziell Bändern und Sehnen zugute. Das Ziel sollte nicht eine Steigerung der körperlichen Flexibilität um jeden Preis sein. Macht man sich über den normalen Spielraum hinaus beweglich, kann das die betreffenden Strukturen destabilisieren. Dehnen sollte immer mit Kräftigung einhergehen. Ein guter Yogalehrer erkennt, ob sein Schüler die entsprechenden muskulären Voraussetzungen mitbringt – ist dies nicht der Fall, wird auf das entsprechende Asana vorerst verzichtet und durch einschlägige Kräftigungsübungen vorbereitet. ■

*Andrea Neuen-Biesold,  
Freie Journalistin*

- Weitere Infos zur richtigen Kurswahl finden Sie, wenn Sie diesen Artikel online unter [www.pta-aktuell.de](http://www.pta-aktuell.de) lesen!



WEBCODE: E5125

# Die Basica® Intensiv-Kur für volle Leistungskraft



## Ihre Empfehlung bei Stress und Erschöpfung

### Die Basica® 14-Tage Intensiv-Kur

- unterstützt Energiestoffwechsel und Nerven
- reduziert Müdigkeit und Erschöpfung
- stabilisiert das Säure-Basen-Gleichgewicht



### 2-Phasen-Effekt

Energie  
am Tag



Regeneration  
in der Nacht



Der 2-Phasen-Effekt mit hoch dosierten basischen Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen aktiviert und regeneriert bei chronischen Erschöpfungszuständen.

### Information und Bestellung:

Tel. 089/9965 53-137 • Fax 089/9965 53-888  
Protina Pharm. GmbH

# Basica®

Die Basica® Intensiv-Kur ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zur diätetischen Behandlung von Personen mit chronischen Erschöpfungszuständen und stressbedingten Erkrankungen mit metabolischer Störung.