

Chronische Erkrankungen

Mind-Body-Verfahren



Die moderne Yogatherapie

Eine Mind-Body-Medizin am Beispiel von Diabetes Typ II



© Antonio Diaz – stock.adobe.com

René Descartes (1596–1650) befürwortete die These, dass Geist und Körper zwei verschiedene Dinge sind. Heutzutage ist klar, dass ein strenger Dualismus bei der Betrachtung von Gesundheitsproblemen nicht mehr gehalten werden kann. Die damit verbundene Einteilung in entweder somatische oder psychische Krankheiten wird dem heutigen Wissensstand kaum gerecht. Viele Erkrankungen, so auch der Diabetes Typ II, lassen sich mit der Mind-Body-Medizin (MBM) besser abbilden, da sie die Verbindungen zwischen Gedanken, Gefühlen, Körperfunktionen und Verhalten einbezieht. Zu den Methoden der MBM zählt auch Yoga.

Der Yoga ist eine philosophische und praktische Disziplin, die in Indien über mehrere 1.000 Jahre entwickelt und immer weiter verfeinert wurde. Im Zentrum steht die Beruhigung des Geistes, da dessen Unruhe als eine Quelle von psychischen und physischen Leiden gesehen wird. Das Menschenbild des Yoga sieht den Menschen als ein Konstrukt aus den Entitäten Seele, Geist, Sinne und Körper, die sich wechselseitig beeinflussen. Mit den Methoden, wie Regeln der Ethik, Körper- und Atemübungen, Konzentrationsübungen und Meditationspraxen, werden nicht nur geistige Ruhe, sondern auch eine Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und der Resilienz gegenüber den Herausforderungen des Lebens gefördert.

Yoga und Yogatherapie

In Deutschland üben inzwischen acht Millionen Menschen Yoga [1] und die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen Hatha Yoga zur Stressprävention als Maßnahme bei ihren Mitgliedern. Viele beginnen Yoga, weil sie ihr körperliches und geistiges Befinden verbessern wollen, auch auf ärztliche Empfehlung hin [2]. Der Unterschied zwischen Yoga und Yogatherapie (YT) liegt darin, dass die Methoden des Yoga **gezielt** zur Linderung von krankheitsbedingten Einschränkungen und Symptomen angewendet werden, eingebettet in umfassende Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen. Während YT in Deutschland noch in den Kinderschuhen steckt, hat sie sich in den USA im ambulanten und klinischen Alltag als komplementäres therapeutisches Verfahren etabliert. Der amerikanische Verband der Yogatherapeuten (IAYT) definiert YT als die

„professionelle Anwendung der Prinzipien und Praktiken des Yoga zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden im Rahmen einer therapeutischen Beziehung, die personalisierte Begutachtung, Zielsetzung, Lebensstilmanagement und Yoga-Praktiken für Einzelpersonen oder Kleingruppen umfasst“. [3]

Die deutsche Gesellschaft für Yogatherapie (DeGyt) führt ergänzend aus, dass die Selbstwirksamkeit eine wichtige Wirkung der YT

ist. Das individuell angepasste Üben fördert die Selbstwahrnehmung und kann Prozesse auf allen Ebenen in Gang setzen [4].

Für Menschen mit chronischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Diabetes Typ II, ergeben sich daraus neue Ansätze.

Ausgangslage bei Diabetes Typ II

Nach Analysen der Deutschen Diabetes Gesellschaft von 2021 erkranken mittlerweile circa 9,5 Prozent der erwachsenen Bevölkerung an einem Typ-II-Diabetes [5]. Diabetes Typ II entwickelt sich schleichend, die Folgen für Körper und Psyche können schwerwiegend sein und die Betroffenen ringen oft mit den notwendigen Verhaltensänderungen zur Behandlung und Prävention. Dazu gehören vor allem nachhaltige Veränderungen der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Genau an dieser Stelle kann der Yoga als therapeutische Unterstützung eine wichtige Rolle spielen, denn eine regelmäßige Yoga-Praxis kann dazu beitragen, den Stoffwechsel zu verbessern und das Insulin im Körper effektiver zu nutzen.

Eine Studie aus dem Jahr 2015 hat gezeigt, dass eine Kombination aus klassischem Yoga und konventioneller Diabetesbehandlung den Blutzuckerspiegel und den Hämoglobinspiegel A1c (eine Langzeitmessung des Blutzuckerspiegels) bei Menschen mit Typ-II-Diabetes signifikant senken kann [6].

Bei einer yogatherapeutischen Herangehensweise eröffnet sich ein größeres Spektrum, um die Einschränkungen und Symptome zu lindern, den Verlauf zu verlangsamen oder möglicherweise aus einem Diabetes wieder herauszukommen.

Yogatherapie-Prinzipien

Die Yogatherapie basiert auf grundlegenden Prinzipien, die von den Ärzten Dallmann und Soder allgemein beschrieben wurden [7]. Darauf aufbauend haben die Autorinnen für die Begleitung der Diabetes Typ II-Patienten diese verfeinert (s. *Baukasten-Prinzipien der Yogatherapie*).

Für die Umsetzung ist der Dialog mit den Patienten eine Grundvoraussetzung, um das Übungsprogramm immer wieder an der Symptomatik und den Lebensgewohnheiten angemessen auszurichten.

Ebenso entscheidend ist das **atemzentrierte Üben**:

1. Die Bewegung wird an den individuellen Atem ausgerichtet.
2. Der Übende konzentriert sich auf das Zusammenspiel von eigenem Atem und Bewegung. Andere, vielleicht störende Gedanken können in den Hintergrund geraten.
3. Der Übende lernt den eigenen Atem kennen und spürt so auch schneller des-

sen Veränderungen, zum Beispiel bei erhöhtem Stressempfinden.

4. Der Übende bewegt sich nicht schneller oder langsamer als sein eigener Atem vorgibt und vermeidet dadurch mögliche Überforderungen.

Yogatherapeutische Intervention bei Diabetes Typ II

In diesem Artikel wird der Fokus exemplarisch auf zwei typische Symptome und Verhaltensweisen von Menschen mit Diabetes Typ II gelegt.

Muskelfezite und Gelenkprobleme

Muskeln sind ein wichtiges Stoffwechselorgan. Über die Ausschüttung von Myokinen (körpereigene Botenstoffe) normalisieren sie unter anderem den Glukosespiegel, kurbeln den Fettstoffwechsel an, hemmen Entzündungen und wirken stimmungsaufhellend [8]. Dafür ist die Aktivität der Muskeln entscheidend. Zusätzlich verbraucht der bewegte Muskel insulinunabhängig Glukose. Typischerweise hat dieses Patientenkontinental Muskeldefezite wie eher schwache, verspannte oder schwindende Muskeln. Die Ressource Muskel muss oftmals verbessert werden, um die oben genannten positiven Wirkungen zu nutzen. Eine yogatherapeutische Praxis setzt daher auch beim Aufbau von Kraftausdauer an. Insbesondere zu Beginn des Yogaübungsweges ist es entscheidend, dynamisch zu üben. Dynamisch bedeutet ein gut

koordinierter Wechsel zwischen einer Muskelanspannung und -entspannung. Mehrere Wiederholungen je Haltung oder drei bis vier unterschiedliche Übungen, die die gleichen Muskelpartien ansprechen, sind sinnvoll. Durch die Wiederholungen wird die Ausdauer der Muskeln gefördert. Kräftiger werden sie, je mehr Kraft für die einzelnen Haltungen aufgewendet wird. Später kann zunehmend statisch geübt werden.

Eine aktive, reagible und ausdauernde Rumpfmuskulatur ist wiederum die Basis für die Aufrichtung und wird in dieser Praxis ebenfalls berücksichtigt. Die Neutralstellung der Wirbelsäule fördert die Kraftübertragung vom Ober- auf den Unterkörper, Gelenke werden weniger belastet, Schultern weniger hochgezogen, Verspannungen nehmen ab, Bewegungen und Atmung fallen leichter und das Selbstwertgefühl wird gesteigert [9].

Der Einfluss und Umgang mit Stress

Dauerhafter Stress wirkt sich auf vielen Ebenen des Stoffwechsels ungesund aus. An

Baukasten-Prinzipien der Yogatherapie

nach Birgit Lenarz und Anja Ortmann-Heuser

1. Individuelles Übungsprogramm

- Grenzen und Möglichkeiten des Patienten berücksichtigen
- Basierend auf funktioneller Anatomie

2. Schmerzfreies Üben

- Bestehende Schmerzen nicht verstärken
- Während des Übens und danach

3. Kontinuität

- Mit Anleitung
- Regelmäßiges selbstständiges Praktizieren

4. Schrittweises Vorgehen

- Einfache Übungen, allmähliches Steigern
- Kreative und variantenreiche Modifikation

5. Selbstwirksamkeit

- Selbstvertrauen und Eigenkompetenz fördern

6. Selbstwahrnehmung

- Verfeinerung der Wahrnehmung
- Eigene Bedürfnisse leichter erkennen
- Zusammenführen von Atmen und Bewegungen

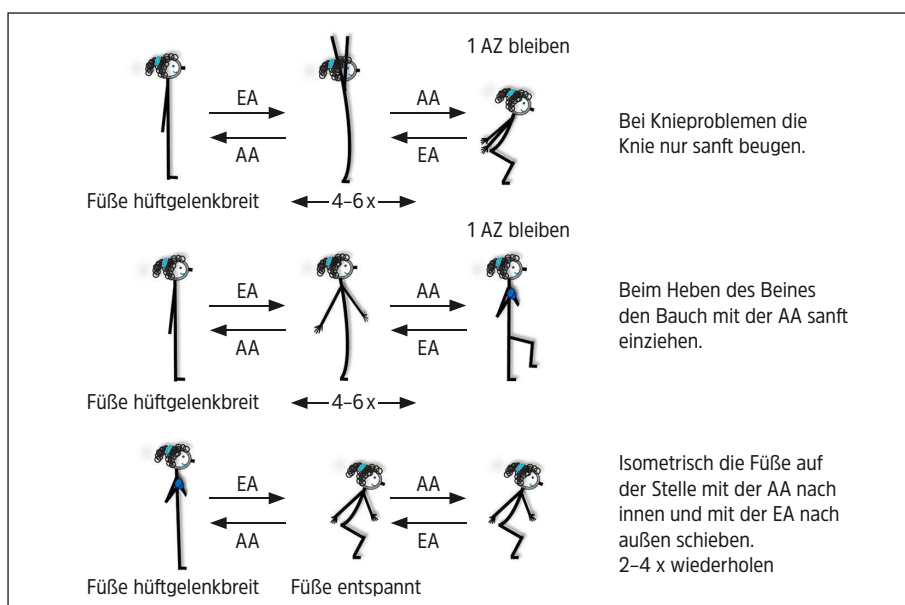


Abb. 1: Praxisbeispiel für Kraftausdauer für die Rumpfmuskulatur

© Birgit Lenarz und Anja Ortmann-Heuser



Birgit Lenarz

ist Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Dozentin mit einer Praxis für Yogatherapie in Wedel bei Hamburg. Ihr umfassendes yogatherapeutisches Fachwissen vermittelt sie bereits seit 2016 in diversen Formaten. Sie bietet auch Weiterbildungen zu systemischen Erkrankungen an.

Kontakt:

www.yoga-und-meditation.org



Anja Ortmann-Heuser

ist Pharmazeutin und hat einen M.Sc. in Ernährungswissenschaften. Sie ist seit 2010 als Yogalehrerin tätig und führt eine Naturheilpraxis für Ayurveda-Medizin und Yogatherapie. Seit Januar 2023 ist sie im Wissenschaftlichen Beirat des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland.

Kontakt:

www.svastha-ammersee.de

dieser Stelle sind einige wichtige Mechanismen aufgeführt, um die möglichen Folgen durch Diabetes besser einzuordnen und wirksamere Interventionen auszuwählen.

Erhöhung des Blutzuckerspiegels

Das Gehirn hat in Stresssituationen einen erhöhten Energiebedarf – das können bis zu 70 Prozent mehr als üblich sein. Um diesen Bedarf zu stillen, bewirken unterschiedliche Botenstoffe und Hormone, allen voran Cortisol, vereinfacht ausgedrückt einen Abbau der „Zucker“-Energiereserven im Körper. Reicht diese Quelle dem Gehirn nicht aus, drosselt es zusätzlich die Insulinproduktion

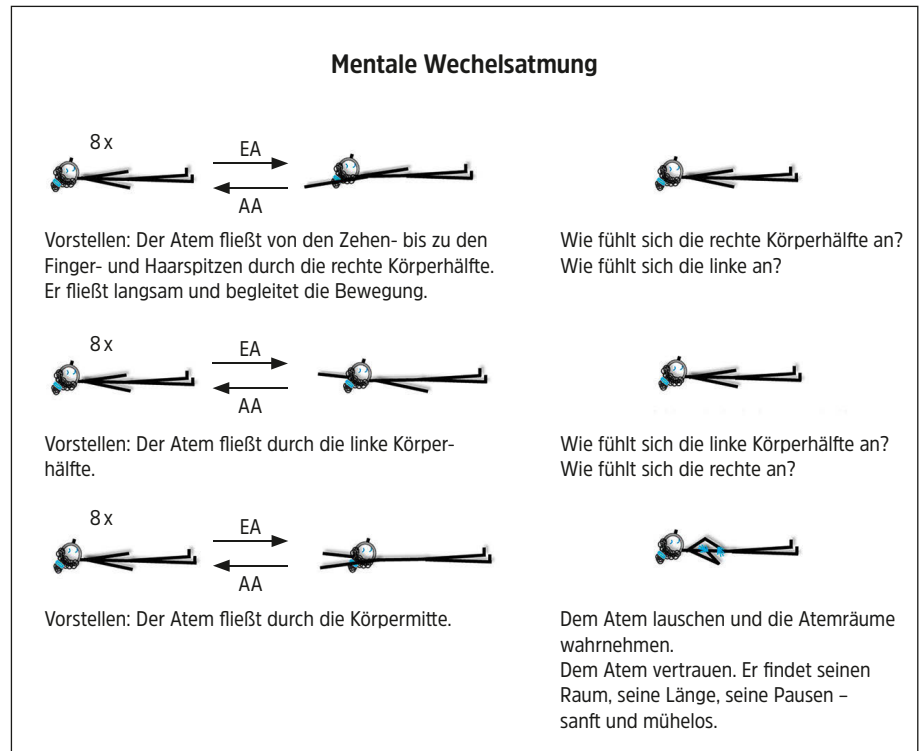


Abb. 2: Praxisbeispiel für Atemachtsamkeit. Hinweis: Atemübungen sind wirksam, sofern sie korrekt ausgeführt werden, jedoch sind die Blutzuckerwerte regelmäßig zu kontrollieren. Insbesondere Atemanhaltetechniken lassen den Blutzucker rasch sinken, denn dann wird der Glukosetransport in die Muskeln erheblich gesteigert. © Birgit Lenarz und Anja Ortmann-Heuser

oder löst Hungergefühle aus, um seinen erhöhten Energiebedarf durch externe Nahrungsaufnahme zu stillen. Neben Cortisol steigert das Appetithormon Ghrelin insbesondere das Verlangen nach Süßem und kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln. Gleichzeitig hemmt Cortisol den Muskelaufbau und begünstigt über die Zeit den Abbau der Muskelmasse. Weniger Muskelmasse bedeutet weniger Insulinrezeptoren und weniger Insulinbindung.

Zugleich wirkt sich dauerhafter Stress bei vielen auf das Aktivitätsniveau aus. Die Lust sich zu bewegen, nimmt ab. Damit verpufft auch der natürliche Blutzuckerspiegelsenker, denn Muskelkontraktion verbraucht Zucker.

Psychische Veränderungen

Das Stressniveau kann sich ebenfalls durch ein belastendes Gedankenkarussell erhöhen. Das können etwa Bedenken, Ängste und Sorgen wegen der Erkrankung sein. Außerdem scheint es einen Zusammenhang zwischen Depression und Diabetes zu geben. Menschen mit einem bestehenden Diabetes haben im Vergleich zur Gesamtbevölkerung ein mehrfach erhöhtes Risiko an depressiven Störungen zu erkranken [10].

Beeinträchtigung der Körperwahrnehmung

Stress, hormonelle Schwankungen, mangelnde Bewegung oder psychische Einflüsse können die subtile Körperwahrnehmung beeinträchtigen. In der Folge werden Signale des Körpers, wie Sättigungsgefühl, Hunger oder das Gefühl von Sicherheit, schlechter wahrgenommen und damit die eigenen Bedürfnisse mehr und mehr ignoriert.

Dysfunktionale Atmung

Stress begünstigt eine ineffizientere Atmung beziehungsweise gestörte Atemmuster verursachen wiederum Stress. Atemunregelmäßigkeiten sind typisch bei der Mehrheit der Menschen mit Diabetes und können weitreichende negative Folgeerscheinungen auf der körperlichen und geistigen Ebene auslösen oder verstärken. Dazu gehören die Schädigungen der Blutgefäße und die geringere Sauerstoffversorgung des autonomen Nervensystems. Häufig kann sich auch eine Schlafapnoe entwickeln. Die Kombination aus Atemwegserkrankungen und Diabetes ist weit verbreitet. Hier scheint sich das komplexe Zusammenspiel der Entzündungsreaktionen und der chronischen Aktivierung des Immunsystems sowohl auf Lungen- und Stoffwechselerkrankungen auszuwirken.

Die Yogatherapie bezieht die Atmung immer mit ein, denn sie ist die Brücke zwischen Körper und Geist und wirkt als Regulativ zur Beruhigung der metabolischen und psychischen Abläufe. Eine Übersichtsarbeit aus 2018 zeigt, dass langsame Atemtechniken zum einen die parasympathische Aktivität positiv beeinflussen (erhöhte HRV) und zum anderen die emotionale Kontrolle und das psychologische Wohlbefinden bei gesunden Probanden verbessern [11]. Eine weitere, aktuelle Studie bei Menschen mit Diabetes Typ II konnte zeigen, dass Zwerchfellatmung und systematische Entspannung das psychische Wohlbefinden fördern und den HbA1c-Wert signifikant verbessern [12]. Für die meisten Patienten eignet sich als Einstieg eine Praxis mit der Atemachtsamkeit und deren Auswirkungen auf Körper und auf die Empfindungen von Ruhe und Entspannung:

1. Im ersten Schritt sollte der natürliche Atem entspannt kultiviert werden.
2. Im Folgeschritt kann in Kombination von Bewegung und Atmung das sogenannte atemzentrierte Üben spielerisch integriert werden.
3. Über die Zeit ist ein leichter, langsamer und tieferer Atem auch in der Stille erfahrbar. Sympathischer und oxidativer Stress werden abgebaut und der Blutzuckerspiegel sinkt.

Fazit

Die moderne Yogatherapie hat sich in den letzten Jahrzehnten zu einer differenzierten Methode der Mind-Body-Medizin entwickelt. Die Erfahrungen der Autorinnen mit Einzelfällen und in kleinen Gruppen haben gezeigt, dass die yogatherapeutische Arbeit mit Menschen mit Diabetes Typ II vielversprechend ist und neue ganzheitliche Wege der Behandlung aufzeigt. Bisherige Studien zu Yoga bei Diabetes unterstützen die persönlichen Beobachtungen. Meta-Analysen aus 2016 [13] und 2019 [14] konnten zeigen, dass Yogainterventionen klinisch verbesserte Effekte auf die glykämische Kontrolle, Lipidprofile und andere Parameter des T2DM-Managements in der prädiabetischen Bevölkerung aufweisen. Es fehlen noch weitere Studien, um die klinischen Effekte zu untermauern und auch die positiven Effekte auf Stressreduktion, Verhaltensänderung und geistige Resilienz bei Menschen mit Diabetes II aufzuzeigen. Im Alltag zeigt es sich, dass

die PatientInnen eher yogatherapeutischer Begleitung zugeneigt sind, wenn die behandelnden Ärzte dies unterstützen und ihnen die Angst davor genommen wird, dass sie beweglich, kräftig oder schlank sein müssen. In diesem Sinne arbeiten die Autorinnen weiter daran, die Akzeptanz für Yogatherapie als komplementäre Maßnahme für Geist und Körper im Sinne einer Mind-Body-Medizin in die Therapie des Diabetes Typ II mit einfließen zu lassen.

Keywords: Bewegung, Diabetes, Mind-Body-Medizin, Stoffwechsel, Yogatherapie

**Birgit Lenarz
Anja Ortmann-Heuser**

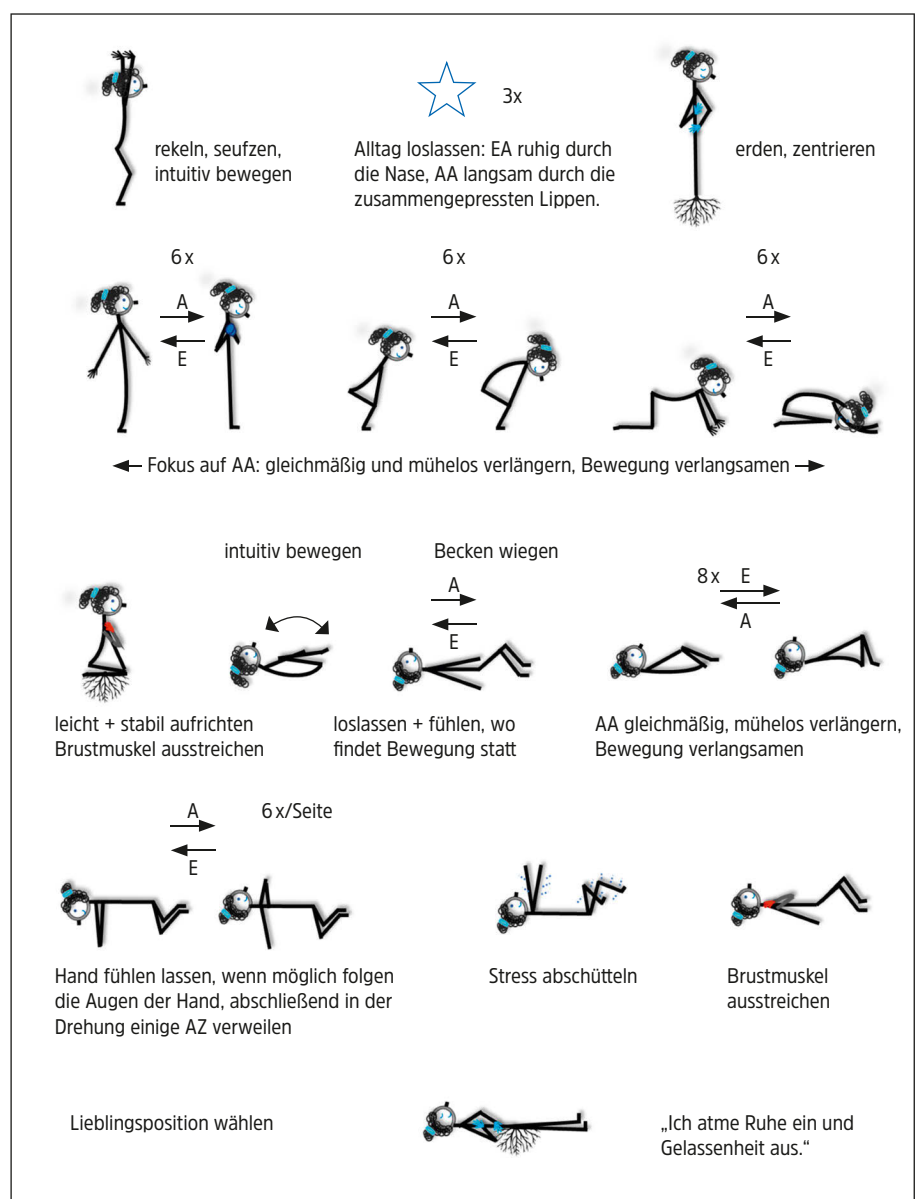


Abb. 3: Die vorstehende Praxis greift unterschiedliche Überlegungen zur Stressreduktion auf. Wie ein roter Faden durchzieht das Erden, Loslassen, Spüren und neugierige Erforschen mit der Zuwendung zum Atem die Praxis. Aus dieser Praxis können wiederum leicht kleine Anker im Alltag entstehen, so dass die Achtsamkeit und das Innehalten für Betroffene zu einer neuen Gewohnheit werden.

© Birgit Lenarz und Anja Ortmann-Heuser