Aktiv sein Kann Yoga helfen, besser mit Typ 2 zu leben? Einen Versuch ist es wert!

Text: Orla Finegan

Blutzucker in

Balance

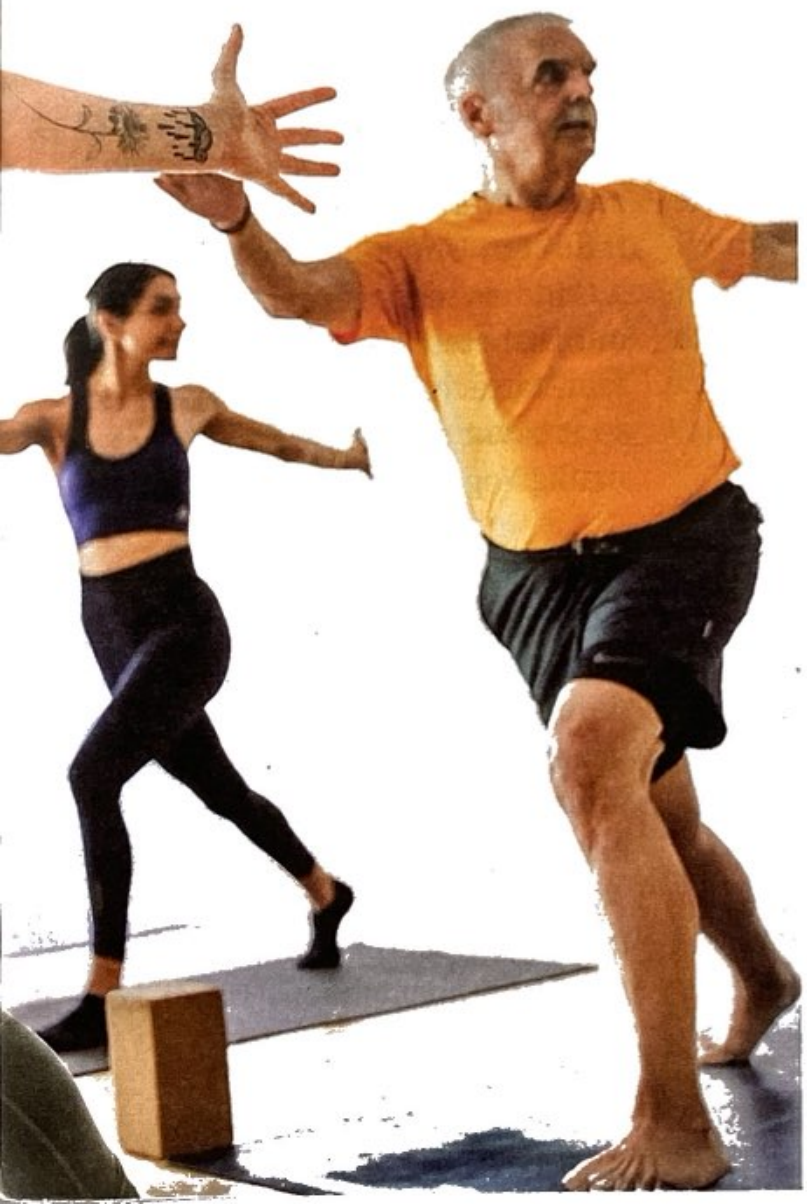


Foto: Getty Images/MoMo Productions

Drei Millionen Menschen in Deutschland machen regelmäßig Yoga. Wegen der Rückenschmerzen, zum Stressausgleich oder weil es einfach Spaß macht – die Gründe sind so verschieden wie die Menschen, die die Matte ausrollen. „Man muss überhaupt nicht sportlich oder gelenkig sein, um Yoga auszuprobieren", betont Anja Orttmann-Heuser und ermuntert damit auch Sport-Einsteiger und Übergewichtige, der meditativen Bewegungsform eine Chance zu geben. Die Pharmazeutin und Yogalehrerin aus Herrsching am Ammersee hat das Thema Yoga bei Diabetes zu ihrem Spezialgebiet gemacht und unterrichtet in ihren Kursen viele Menschen mit unterschiedlichen Grunderkrankungen.

Hilft gegen Stress und senkt den Blutzucker

„Es ist nicht nur die Bewegung, die gesund ist", erklärt sie. „Yoga spricht neben dem Körper auch den Geist und die Gefühle an." Wer regelmäßig praktiziert – egal ob zu Hause oder im Studio –, entwickelt ein besseres Körpergefühl. Doch da hören die Vorteile nicht auf. „Menschen, die Yoga machen, sind ▸

Wo geht es bitte zum Kurs?

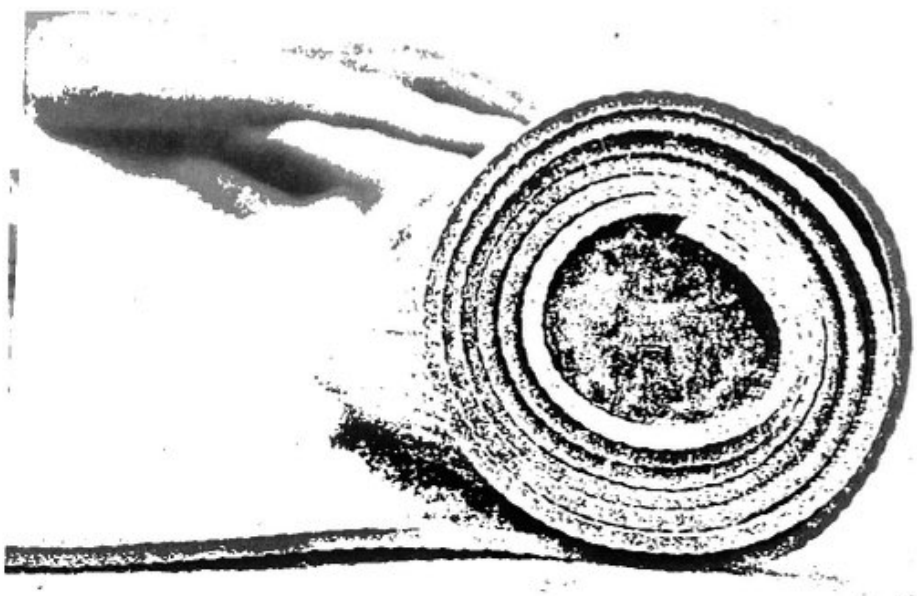
Datenbank des Berufsverbandes der Yogalehrenden: a-u.de/!1223247

Übersicht über Präventionskurse der Krankenkassen: a-u.de/!1223253

meistens auch im Alltag aktiver und leben generell gesünder", sagt die Yogalehrerin. Das liege zu einem großen Teil auch daran, dass im Yoga viel und achtsam mit der Atmung gearbeitet werde. Die Übungen lassen sich auch in stressigen Alltagssituationen anwenden. So kann der Entspannungseffekt auch außerhalb des Yogastudios auf die Psyche wirken.

Seit etwa 30 Jahren wird auch wissenschaftlich verstärkt zu den positiven Effekten von Yoga geforscht. Einer, der wohl alle relevanten Studien dazu gut kennt, ist der Tübinger Professor Holger Cramer. Der Experte für die Erforschung komplementärmedizinischer Verfahren zählt Vorteile auf, die sich wissenschaftlich belegen lassen: „Verglichen mit einfachen Lebensstil-Empfehlungen oder Entspannungsübungen reduzierte Yoga in Studien den HbA1c-Wert, den Nüchternblutzucker und den Blutdruck. Die Blutfettwerte und der BMI verbesserten sich." Er betont aber auch: „Es bräuchte weitere Studien höherer Qualität, um die Ergebnisse noch weiter zu untermauern."

Klar, Bewegung ist für den Körper besser als Stillsitzen. Überrascht war Cramer dennoch von den Ergebnissen einer Analyse aus dem Jahr 2023, die zeigt: „Yoga wirkt stärker auf den Langzeitblutzucker-Wert als reines Ausdauertraining." Und eine Langzeitstudie aus Indien hatte gezeigt: Menschen mit Diabetesrisiko konnten die Gefahr, tatsächlich zu erkranken, um 39 Prozent senken, wenn sie regelmäßig Yoga praktizierten.



Trotzdem skeptisch?

Langjährige Yogis sind überzeugt: Die Mischung aus achtsamer Atmung, Bewegung und ganzheitlicher Philosophie ist ein Allheilmittel für fast alles. Andere finden alleine den Gedanken an Räucherstäbchen und gemeinsames Mantra-Singen schon schlimm genug, um Yoga abzulehnen. Dabei kön-

ne Yoga unterschiedlich angewendet werden, betont Expertin Orttmann-Heuser. „Deshalb sollte man verschiedene Probestunden nehmen. Jede Lehrerin und jeder Lehrer unterrichtet etwas anders und es gibt viele verschiedene Yogastile. Manche sind esoterischer, andere konzentrieren sich rein auf die Bewegung und Atmung." Es lohne sich, mehr als eine Stunde zu nehmen, bevor man sich selbst eine Meinung bilde.

Trotzdem ist es natürlich nicht jedermanns Sache. Gerade Männer lehnen Yoga eher ab als Frauen, hat Wissenschaftler Cramer beobachtet. „Man muss niemanden von Yoga überzeugen", sagt Cramer. „Eine Mischung aus Ausdauer- und Kraftsport hat ähnliche Effekte auf den Körper."

So klappt der Yoga-Start

Wer mit einer chronischen Erkrankung wie Diabetes neu in die Yogapraxis einsteigt, sollte trotzdem ein paar Dinge beachten. Orttmann-Heuser empfiehlt, das Okay von Arzt oder Ärztin einzuholen und vorab mit der Yogalehrerin oder dem Yogalehrer zu telefonieren. Hat sie oder er genügend Erfahrung, um auf die eigenen Bedürfnisse einzugehen? Wie ist die Person ausgebildet? Da Yogaleh- ▶

Fotos: Getty Images (2)/The Good Brigade/Tetra Images/Jamie Grill

Ommm Yoga und Esoterik hängen nicht zwangsläufig zusammen. Am besten verschiedene Probestunden nehmen

rer kein geschützter Beruf ist, reicht theoretisch auch eine 14-tägige Fortbildung, um sich so zu nennen. „Wer sichergehen möchte, sucht über den Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland", so Anja Orttmann-Heuser. „Im Idealfall hat die Person sogar noch eine Weiterbildung in Yogatherapie gemacht und kennt sich besser mit besonderen Anforderungen aus." Denn Yogaklassen nur für Menschen mit Diabetes gibt es bisher sehr wenige. Aber auch die Präventionskurse der Krankenkassen können eine gute Anlaufstelle für Yoga-Neulinge sein.

Und dann geht es natürlich viel um das eigene Gefühl: „Bei Menschen mit Diabetes kann die Wahrnehmung, etwa durch Nervenschäden, verringert sein. Unter Umständen mutet man sich dann mehr zu, als einem guttut. Deshalb ist es wichtig, dass die Lehrerin nicht nur darauf achtet, welche Übungen zu der Yogaerfahrung des Anfängers passen, sondern auch umsichtig anleitet, damit die Wahrnehmung des Übenden geschult wird." Denn: Nach der Yogapraxis soll man sich besser fühlen, nicht schlechter. Ein angenehmes Ziehen in den Muskeln ist gut, Schmerzen und sehr starker Muskelkater sind dagegen unerwünscht.

„Wer einen Einsteigerkurs gemacht hat und die Grundlagen von Yoga versteht, kann danach auch mal online weiterüben", sagt Orttmann-Heuser. Mit Video-Anleitungen aus dem Internet lässt sich das Training zu Hause bequem und flexibel fortführen.

Einfach ausprobieren

Viele Menschen sind schon davon überzeugt: Yoga tut ihrem Körper und ihrem Geist gut. Yogalehrerin Orttmann-Heuser glaubt: Unter den fast neun Millionen Deutschen mit Typ 2 sind bestimmt noch weitere zukünftige Fans. ◀

Über den QR-Code finden Sie die Quellen zu diesem Beitrag

Foto: Getty Images/Wera Rodsawang