

# »Yoga aktiviert die Selbstheilungs- kräfte des Körpers«

Ob gegen Rückenschmerzen, depressive Verstimmungen oder hohe Cholesterinwerte: Bei vielen weit verbreiteten Leiden entfaltet die Yoga-Praxis verblüffende gesundheitliche Wirkungen, sagt der **Medizinforscher Holger Cramer**. Das sei inzwischen auch wissenschaftlich gut belegt

A man with glasses, wearing a dark blazer over a patterned button-down shirt and light blue jeans, stands on a wooden deck. He has his hands in his pockets and is looking towards the camera. The background shows a modern building with large glass windows and a wooden walkway.

INTERVIEW: MARIA KIRADY UND  
CLAUS PETER SIMON

FOTOS: CARSTEN BEHLER

Dr. Holger Cramer betreibt seit Jahren Yoga-Forschung an einer Essener Klinik – dort werden Asanas und Meditation bereits erfolgreich als Ergänzung zu konventionellen Therapien eingesetzt

**GEO WISSEN:** *Herr Dr. Cramer, die Vorstellungen über das, was Yoga ist, gehen in der Öffentlichkeit oft weit auseinander. Die einen haben Akrobatik vor Augen, die sich so verrenken, wie man es als Normalsterblicher kaum hibekommen würde – andere weltentrückte Yogis, die stundenlang ein Mantra vor sich himurmeln. Was ist Yoga im Kern?*

**DR. HOLGER CRAMER:** All das kann Yoga sein. Und vieles mehr. Es gibt keine strenge Definition. Aus meiner Perspektive als Forscher hat sich Yoga von einer zunächst etwas belächelten esoterischen Modeerscheinung zu einer vielversprechenden verhaltensmedizinischen Therapieform entwickelt.

Von zentraler Bedeutung ist dafür das seit Jahrhunderten bekannte Hatha-Yoga, bei dem die Wertschätzung und Stärkung des Körpers durch gezielte Übungen, die sogenannten Asanas, im Vordergrund steht.

Darüber hinaus umfasst Yoga schon immer besondere Atem- und Meditationstechniken sowie eine eigene Philosophie, die zu einem ethischen und gesundheitsförderlichen Lebensstil anleiten soll.

**Gibt es eine übergeordnete Instanz, die darüber entscheidet, was sich Yoga nennen darf und was nicht?**

Nein, theoretisch ist alles möglich. Wenn man sich die populären Stile anschaut, sind die Unterschiede aber nicht so fundamental, wie man meinen könnte. Vielmehr wird der Schwerpunkt mal stärker auf Meditation und Achtsamkeit, mal stärker auf Bewegung gelegt.

Hierzulande sind vor allem die körperbetonten Spielarten des Hatha-Yoga beliebt, wie etwa Iyengar-Yoga. Es gibt aber zahlreiche andere Stile – und es kommen immer weitere hinzu.

Oftmals entwickelt jeder Lehrende seine eigene Lesart, sodass sich Yoga ständig verändert und immer wieder den aktuellen gesellschaftlichen Bedürfnissen anpasst.

Bis hin zum Ziegen-Yoga oder zum Doga, dem Dogs-Yoga, also mit Hund. Traditionalisten belächeln das vielleicht, aber für manche Menschen mag es das Richtige sein.

**Wie findet man bei der großen Auswahl die Richtung, die zu einem passt?**

Welcher Stil sich am besten eignet, hängt vor allem davon ab, was man erreichen will. Wer einfach nur fitter werden möchte, kann sich zum Beispiel im Power-Yoga versuchen, das wie ein Workout betrieben wird. Vini-Yoga ist dagegen ein ganzheitlicher Ansatz, der sich besonders für Menschen eignet, die körperliche und seelische Probleme angehen wollen. Iyengar-Yoga fokussiert stark auf die Schulung von exakten Bewegungsabläufen und die Körperwahrnehmung. Und wer sich für Mantra-Singen, Lebenskunde und Ernährungslehre begeistern kann, ist mit Kundalini-Yoga gut beraten.

**Muss man spirituell veranlagt sein, um Yoga zu machen?**

Gar nicht. Zwar hat Yoga zweifelsohne einen religiösen Ursprung, und spirituell Interessierte finden immer noch genügend Angebote. Aber die heutigen Stile haben sich vielfach davon gelöst. Auch in Indien selbst hat sich Yoga weitgehend säkularisiert und von seiner religiösen Herkunft entfernt.

Das macht es für mich als Forscher insofern einfacher, als sich die Effekte von Yoga mit wissenschaftlichen Methoden überprüfen und bei uns im Klinikalltag therapeutisch einsetzen lassen.

**In welcher Form geschieht das im Krankenhaus?**

Bei der Yoga-Therapie werden gezielt Inhalte des klassischen Yoga verwendet, um Krankheiten zu lindern. Die Lehrenden gehen dabei auf die

besondere gesundheitliche Situation des Patienten ein und wählen die Übungen entsprechend dessen Leiden aus. So sind zum Beispiel für Patienten mit chronischen Rückenschmerzen Asanas ratsam, die die Rückenmuskulatur dehnen und stärken.

Für Menschen mit Depressionen oder Stresserkrankungen ist es dagegen hilfreich, wenn sie zwischen den Übungen ausgiebig meditieren.

Auch Beratungen zum Lebensstil auf Basis der Yoga-Philosophie können Teil einer Behandlung sein. Spirituelle Erfahrungen sind dabei völlig in Ordnung, aber sie sind nicht das Ziel der Yoga-Therapie.

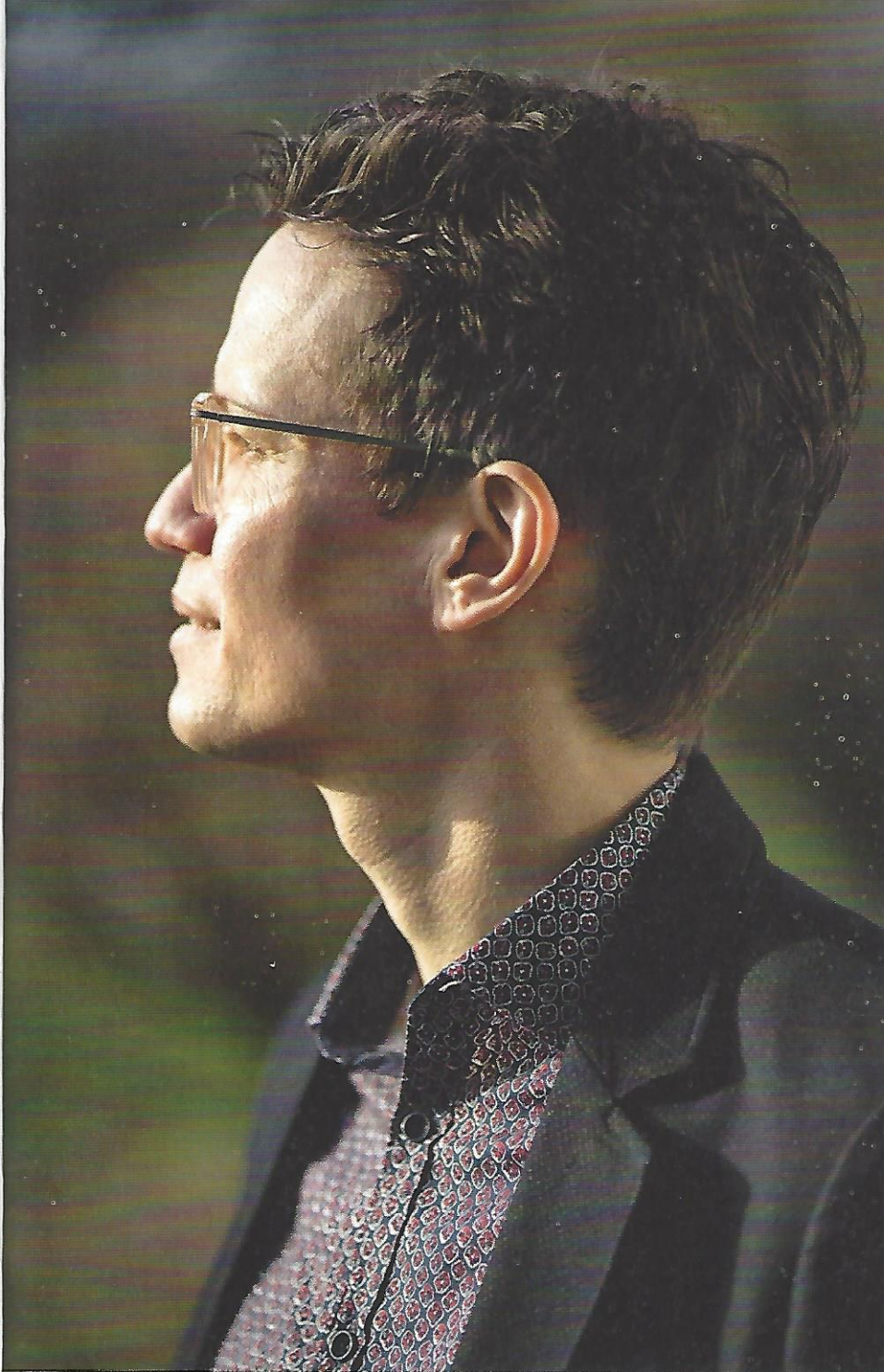
**Bei Rückenschmerzen wird vielfach Physiotherapie verschrieben; inwiefern unterscheidet sich Yoga davon?**

Beim Yoga wird mit einer stärkeren inneren Fokussierung geübt. Zwar werden je nach Intensität durchaus auch Ausdauer und Muskelkraft trainiert, sein besonderer Wert liegt aber darin, dass sich die Aufmerksamkeit beim Üben auf die eigene Körperhaltung und Atmung richtet. Yoga ist, wenn man so will, Meditation in Aktion.

**Und wie konkret hilft mir das zum Beispiel bei Rückenproblemen?**

Die Übungen haben zur Folge, dass man sich auch im Alltag achtsamer bewegt. Wir wissen heute, dass Schmerzpatienten, die Yoga betreiben, ungesunde Körperhaltungen, etwa beim Sitzen vor dem Computer oder im Auto, viel eher wahrnehmen und korrigieren. So werden Beschwerden auch über den Effekt der eigentlichen Übung hinaus verringert. Die Physio-

»  
Durch  
die Übungen  
verändert  
sich oft die  
grundsätzliche  
Einstellung  
zum Leben  
«



therapie hat dieses Wirkprinzip übrigens erkannt und setzt mittlerweile ebenfalls verstärkt auf die Schulung der Körperwahrnehmung.

***Das klingt fast zu gut, um wahr zu sein. Aber hält das tatsächlich einer harten wissenschaftlichen Überprüfung stand?***

Was viele überraschen mag: Yoga wird bereits seit den 1970er Jahren in

**PRIVATDOZENT**  
**DR. HOLGER CRAMER** ist Forschungsleiter der Klinik für Naturheilkunde & Integrative Medizin bei den Evangelischen Kliniken Essen-Mitte. Er promovierte mit der Arbeit »Wirksamkeit von Yoga bei Patienten mit chronischen Nackenschmerzen«.

Studien untersucht, die wissenschaftlichen Qualitätskriterien genügen. Zunächst vielfach in Indien, längst aber auch in der westlichen Welt. Inzwischen gibt es weit mehr als 300 klinische Yoga-Studien. Am häufigsten wurde bislang Iyengar-Yoga betrachtet. Aber nach bisherigen Erkenntnissen wirken alle Stile in etwa gleich gut, sofern die passenden Übungen ausgewählt werden.

All diese Studien ergaben, dass Yoga auf vielen Ebenen verblüffende gesundheitliche Wirkungen hat, die oftmals mit denen von Medikamenten oder anderen Therapieformen vergleichbar ist.

***Welches Ergebnis hat Sie am meisten beeindruckt?***

Eine Vergleichsstudie des Boston Medical Center zu chronischen Rückenschmerzen. Dafür wurden mehrere Hundert Betroffene in drei Gruppen eingeteilt: Ein Drittel der Patienten praktizierte Rücken-Yoga in der Gruppe, ein weiteres Drittel bekam Einzelstunden in Physiotherapie, das verbliebene Drittel erhielt lediglich Ratschläge, was man gegen Rückenschmerzen tun kann.

Dass Yoga besser wirkt als Ratschläge allein, verwundert nicht. Aber absolut verblüffend war, dass Yoga in einer Gruppe genauso gut abschneidet wie die kostspielige Einzel-Physiotherapie. Studien zu anderen chronischen Schmerzerkrankungen kamen zu ähnlichen Ergebnissen. Vermutlich sind dafür nicht nur die körperlichen Übungen verantwortlich, sondern es kommt durch die meditativen Anteile zu einer achtsamen Wahrnehmung des eigenen Körpers und damit zu einer gewissen Schmerzakzeptanz. Der Schmerz ist also nicht nur weniger geworden, sondern man fühlt sich auch nicht mehr so stark durch ihn beeinträchtigt.

***Dass sanfte Bewegung gegen Rückenschmerzen wirken kann, leuchtet wohl jedem ein. Aber selbst gegen Bluthochdruck und sogar Diabetes soll die Yoga-Praxis helfen. Ist das tatsächlich glaubhaft?***

Es ist inzwischen gut belegt, dass Yoga gegen Bluthochdruck wirkt, zum

Teil sogar effektiver ist als Sport. Auch dabei ist es wohl nicht die Bewegung allein, die im Organismus etwas bewirkt, sondern es sind vor allem die Meditations- und Atemtechniken. Das hat ein Vergleich von verschiedenen Yoga-Stilen ergeben.

Vermutlich regt die mentale Entspannung beim bewussten Atmen und beim Meditieren die Ausschüttung von Botenstoffen an, die den Stress reduzieren und damit den Blutdruck verringern. Je nach Studie ist die Wirkung sogar ähnlich stark wie bei blutdrucksenkenden Medikamenten.

***Gibt es auch einen Effekt auf die Blutzucker- und Blutfettwerte?***

Der Blutzuckerspiegel sinkt bei Yoga-Praktizierenden ähnlich wie bei Sporttreibenden, was Diabetes vorbeu-

gen oder eine bestehende Erkrankung abschwächen kann.

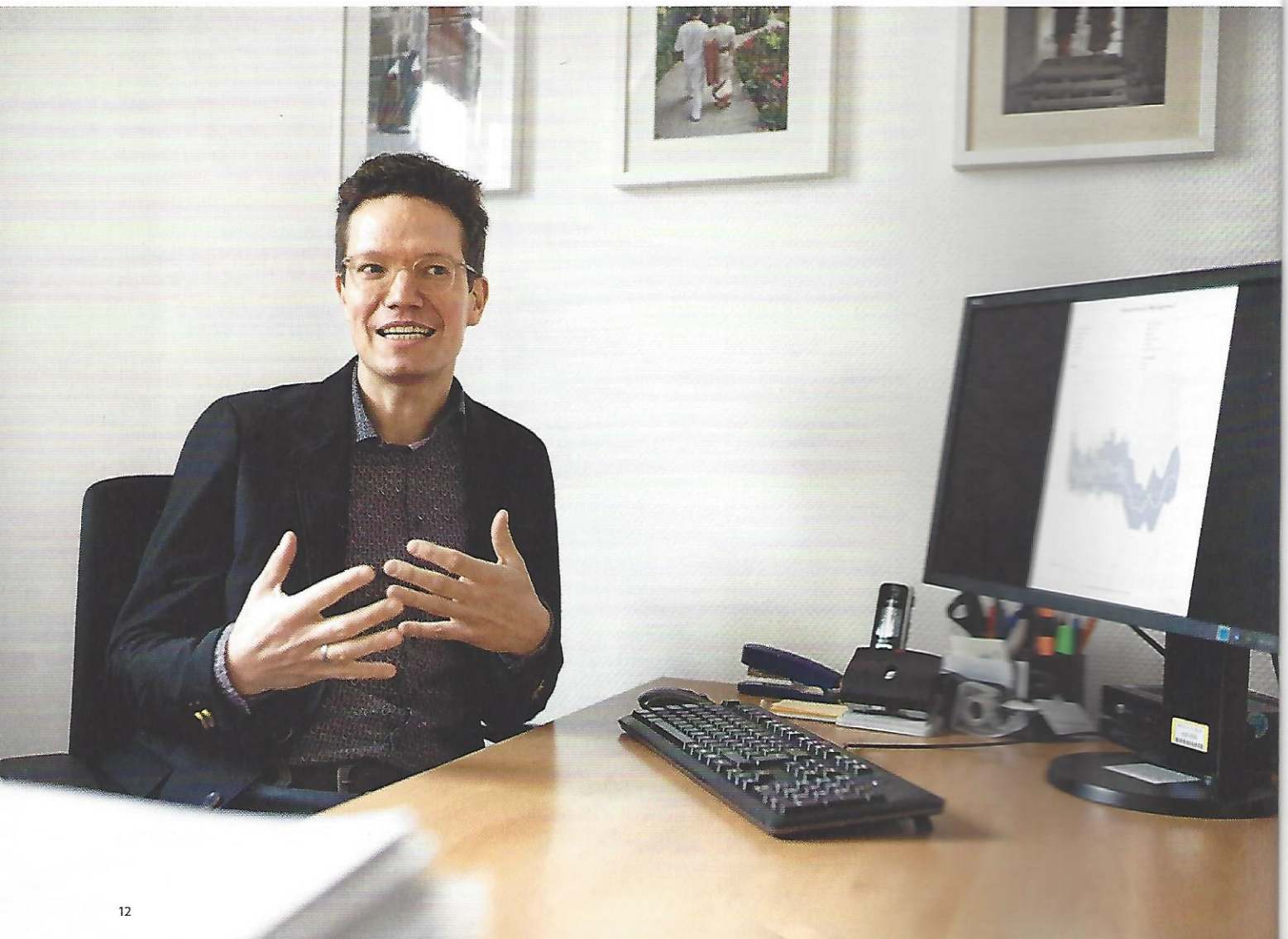
Bei den Blutfettwerten kann es ebenfalls zu einer bedeutsamen Verbesserung kommen. Das hat eine Meta-Analyse gezeigt, mit der die Ergebnisse mehrerer wissenschaftlicher Studien zusammenfasst wurden: Demnach verminderten die Yoga-Programme deutlich die Triglyceride im Blut, die bekanntlich eine Gefäßschädigung durch Arteriosklerose begünstigen. Auch das Gesamtcholesterin ging zurück, während sich das „gute“ HDL-Cholesterin sogar leicht erhöhte. Yoga war auch hier den Effekten von Sport mindestens ebenbürtig.

Aber dennoch sollte niemand, der mit Yoga beginnt, ohne Rücksprache mit seinem Arzt auf die verschriebenen Arzneimittel verzichten.

***Sind die oftmals verblüffenden Wirkungen allein durch die Yoga-Übungen und Meditationen zu erklären?***

Man darf nicht unterschätzen, dass sich durch das Praktizieren von Yoga oft die grundsätzliche Einstellung zum Leben und damit auch das Essverhalten ändert. Die Menschen achten mehr auf ihren Körper und darauf, was sie ihm zuführen. Darüber hinaus werden viele, die sich näher mit der Yoga-Philosophie und dem Ideal der Gewaltfreiheit beschäftigen, zu Vegetariern. Das hat bekanntermaßen zahlreiche gesundheitliche Vorteile und trägt un-

**Wer regelmäßig Yoga praktiziert, so die Erfahrung des Wissenschaftlers, bewegt sich im Alltag achtsamer und vermeidet ungesunde Haltungen vor dem Computer oder im Auto**



ter anderem mit dazu bei, dass der Blutfettspiegel sinkt.

### **Das klingt so, als könnte Yoga auch beim Abnehmen helfen.**

Das haben wir tatsächlich in einer Studie untersucht. Die Frage war, ob Yoga und eine damit verbundene Lebensstilberatung bei übergewichtigen Frauen den Bauchumfang reduzieren kann. Das Ergebnis war eindeutig: Die Frauen nahmen ab – und zwar mehr, als aufgrund des Kalorienverbrauchs durch die Yoga-Übungen zu erwarten gewesen wäre. Die Bewegung allein war also nicht für den Effekt verantwortlich, auch in dem Fall tragen Entspannung und Stressreduktion dazu bei. So berichteten die Probandinnen zum Beispiel über weniger Essattacken, die einen ja meist überkommen, wenn man unter Anspannung steht.

### **Lässt sich erklären, wie genau Yoga die Stressregulation beeinflusst?**

Offenbar wird bei bestimmten Körperhaltungen und intensiver Entspannung eine größere Menge eines Botenstoffs mit dem Namen Gamma-Aminobuttersäure ausgeschüttet. Dieser reguliert die Aktivität des Nervensystems herunter und ist hochwirksam gegen Stress. Er verhindert zum Beispiel die Ausschüttung des Stresshormons Kortisol.

### **Wirkt sich Yoga auch auf die Stimmung aus?**

Es gibt Hinweise, dass bestimmte Asanas, bei denen man den Körper leicht nach hinten beugt und den Brustkorb öffnet, das Wohlbefinden verbessern. Durch die Yoga-Praxis ge-

langen sogenannte Monoamine vermehrt ins Gehirn, das sind Botenstoffe, die depressiven Zuständen entgegenwirken. Sie sind vermutlich dafür verantwortlich, dass regelmäßiges Üben mitunter wie ein Antidepressivum wirkt: Eine US-amerikanische Studie konnte zeigen, dass acht Wochen Yoga-Praxis bei zwei von drei Teilnehmern depressive Beschwerden um die Hälfte gesenkt hat.

### **Was ist vom sogenannten „Hormon-Yoga“ zu halten, das Frauen in den Wechseljahren helfen soll?**

Ob Yoga tatsächlich direkt in den Haushalt der Sexualhormone eingreift, ist noch nicht im Detail untersucht. Unbestritten ist aber, dass Yoga die Symptome von Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Niedergeschlagenheit zu lindern vermag. Das gilt aber für alle Stile, nicht nur für „Hormon-Yoga“.

### **Lässt sich sagen, dass Yoga gewissermaßen die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert?**

Absolut. Yoga ist ja grundsätzlich als eine Selbsthilfemethode gedacht. Es ist nichts, was je-

mand mit mir macht, sondern etwas, was ich selbst tue, um gesund zu werden oder zu bleiben. Ein interessanter Effekt von Yoga ist in dem Zusammenhang auch die Aktivierung eines Enzyms namens Telomerase, das der Zellalterung entgegenwirkt. Außerdem wird das Immunsystem in einer Weise angeregt, dass chronische Entzündungsprozesse im Körper herunterreguliert werden. Und bei Krebstherapien kann Yoga helfen, die oft einsetzende chro-

nische Erschöpfung abzumildern. Bei den Patienten wird dadurch das positive Gefühl von Selbstwirksamkeit und Kontrolle verstärkt.

### **Wird das Potenzial von Yoga bereits ausreichend genutzt in der Medizin?**

Es gibt noch viel Aufholbedarf. An unserer Klinik hat sich Yoga in Ergänzung zu konventionellen Therapien zwar seit Jahren etabliert, ansonsten beginnt sich in der Medizin die Wertschätzung für Yoga als Behandlungsform aber erst langsam durchzusetzen. Krankenkassen bezahlen bislang lediglich Kurse zur Krankheitsprävention, nicht zur Therapie. In einigen medizinischen Leitlinien, etwa zu chronischen Kreuzschmerzen, wird Yoga immerhin als Bewegungstherapie erwähnt. Dabei spricht die Datenlage eindeutig dafür, Yoga stärker in den Klinikalltag zu integrieren. Neben Medikamenten, konventioneller Bewegungstherapie und Psychotherapie könnte es ein weiteres mächtiges Hilfsmittel der Medizin sein.

### **Damit all diese Wirkungen eintreten können, braucht es aber therapeutisch versierte Yoga-Lehrer. Wie findet man die als Laie?**

Das ist nicht ganz einfach, denn in Deutschland ist der Begriff „Yoga-Lehrer“ nicht geschützt. Theoretisch darf sich jeder so nennen und eine Schule eröffnen, selbst wenn er oder sie noch nie selbst Yoga praktiziert hat. Die Berufsverbände für Yoga-Lehrende, von denen es mehrere gibt, haben deshalb Mindeststandards für die Ausbildung eingeführt. Darin müssen medizinische, psychologische und anatomische Grundlagen vermittelt werden.

Man sollte daher darauf achten, dass der oder die Yoga-Lehrende bei einem solchen Verband zertifiziert ist. Noch besser ist es, wenn derjenige zuvor als Arzt, Physiotherapeut oder Psychologe gearbeitet hat.

### **Sollte ich den Lehrer vor Beginn eines Kurses in jedem Fall auf meine speziellen gesundheitlichen Probleme ansprechen?**

Unbedingt, denn nur so können Sie erfahren, ob der Kurs überhaupt für

»  
Yoga  
aktiviert ein  
Enzym,  
das der  
Alterung von  
Körperzellen  
entgegenwirkt  
«

Sie geeignet ist, und der oder die Lehrende kann auf individuelle körperliche Einschränkungen eingehen. Oft bieten Yoga-Schulen auch spezielle Kurse für Rücken- oder Schmerzpatienten oder ältere Menschen an.

Vorsicht ist immer dann geboten, wenn Anbieter mit übertriebenen Heilsversprechen werben, mit sofortigen Wirkungen, oder wenn die Kurse so groß sind, dass sich der Lehrende unmöglich um jeden Einzelnen kümmern kann. Mehr als 15 Teilnehmer sollten es idealerweise nicht sein.

*„Echtes Yoga ist so sicher wie Muttermilch“, hat ein populärer Guru einmal gesagt. Aber alles, was wirkt, hat doch auch Nebenwirkungen. Wie ist das beim Yoga?*

Es gibt natürlich durchaus eine gewisse Verletzungsgefahr. Aus Studien wissen wir, dass sich jeder fünfte Yoga-Übende schon einmal verletzt hat – allerdings meist erst im Verlauf von vielen Jahren. Im Verhältnis zu vielen Sportarten ist das Risiko sehr gering: Auf ungefähr 1700 Stunden Yoga-Übungen kommt eine Verletzung. Beim Joggen ist das Risiko schon viermal so groß, und beim Skifahren ist es 13-mal so groß.

*Sind manche Yoga-Stile riskanter als andere?*

Natürlich verletzt man sich bei kraftvollen, schnell ausgeführten Bewegungen des Power-Yoga eher als beim ruhigeren Vini-Yoga. Aber in der Regel sind die Verletzungen nicht besonders schwerwiegend und heilen von selbst wieder aus. Meist kommt es zu Verstauchungen oder

Zerrungen, selten zu Bänderrissen oder Knochenbrüchen. Ganz vereinzelt gibt es auch Berichte von schwerwiegenden Nebenwirkungen wie Schlaganfällen, bei denen lagen aber entsprechende Vorerkrankungen vor.

*Sollte man dennoch besser einen Arzt konsultieren, bevor man sich zu einem Kurs anmeldet?*

Patienten mit Vorerkrankungen sollten Yoga tatsächlich erst nach Rücksprache mit ihrem Arzt ausüben. Er wird ihnen im Idealfall sagen,

worauf sie beim Üben achten und welche Haltungen sie vermeiden müssen. Wenn jemand beispielsweise einen Bandscheibenvorfall im Lendenwirbelbereich hatte, sollte er Haltungen, die das Rückgrat stark nach hinten biegen, vermeiden. Allerdings gibt es immer noch viele Ärzte, die sich nie mit Yoga beschäftigt haben und dazu keine qualifizierte Aussage machen können. Im besten Fall verweisen die dann an einen kompetenteren Mediziner. Im ungünstigsten Fall raten sie von Yoga pauschal ab.

*Bei welchen Vorerkrankungen sollte man besonders vorsichtig sein?*

Vor allem bei einem Glaukom, also dem „grünen Star“. Dabei kommt es einer zunehmenden Steigerung des Augeninnendrucks, was unbehandelt bis zur Erblindung führen kann. Untersuchungen zeigen, dass bestimmte Umkehrhaltungen, bei denen der Kopf der tiefste Punkt des Körpers ist, wie zum Beispiel Kopf- oder Schulterstand, den Augeninnendruck erhöhen. Für Gesunde ist das unproblematisch, aber wer an einem Glaukom erkrankt

ist, kann auf Dauer an Sehkraft verlieren oder sogar erblinden. Dies ist wohl die einzige echte Kontraindikation im Yoga; alle anderen Haltungen können Erkrankte übrigens problemlos machen.

*Der Kopfstand, der manchmal als der „König der Asanas“ bezeichnet wird, ist für viele Laien die Inkarnation einer erstrebenswerten Yoga-Übung. Ist es überhaupt ratsam, diese Position einzunehmen?*

Es ist eine der schwierigsten Übungen überhaupt, die – falsch ausgeführt – zudem stark die Halswirbelsäule belastet. Es sind vor allem Männer, die den Ehrgeiz entwickeln, möglichst schnell und als Erster im Kurs den Kopfstand zu schaffen. Ein solcher Wettbewerbsgedanke liegt dem Yoga allerdings komplett fern, das ist falsch verstandener Ehrgeiz. Man kann sehr gut sein Leben lang Yoga praktizieren, ohne je den Kopfstand gemacht zu haben.

Das Gleiche gilt für den Lotossitz, bei dem man jeweils einen Fuß auf dem Oberschenkel ablegt. Wer das zu schnell erzwingen will, kann sich rasch einmal etwas zerren.

*Beim Bikram-Yoga wird in einem auf 40 Grad erhitzten Raum geübt. Kann Wärme die Beweglichkeit erhöhen und Verletzungen vorbeugen?*

Nein, dafür gibt es keinen wissenschaftlichen Beleg. Eher ist das Gegenteil richtig: Die Wärme vermittelt zwar ein Gefühl größerer Beweglichkeit, die Belastungsgrenze von Muskeln und Gelenken bleibt aber gleich. Unter Umständen ist die Verletzungsgefahr sogar höher, weil man möglicherweise Haltungen einnimmt, in die man im kalten Zustand nicht gekommen wäre. Und für Menschen mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung kann Bewegung in heißer Umgebung belastend sein und zur Dehydrierung führen.

*Ist es für die positiven Wirkungen von Yoga besser, allein oder in einer Gruppe zu üben?*

Wenn Sie schon Erfahrung haben, können Sie durchaus auch allein üben. Anfängern würde ich jedoch empfeh-

»  
Seien Sie  
skeptisch, wenn  
Anbieter mit  
übertriebenen  
Heils-  
versprechen  
werben  
«



len, zunächst einen Kurs zu besuchen. Denn wer nie unter Anleitung, sondern ausschließlich mithilfe von Büchern oder Videos praktiziert hat, erhöht nachweislich sein Verletzungsrisiko. Außerdem steigt die Gefahr, dass sich falsche Bewegungsabläufe einschleifen. Besser ist es, die Haltungen einmal richtig erklärt zu bekommen, danach kann man problemlos allein weitermachen.

Auch Tele-Yoga, bei dem der Yoga-Lehrende per Webcam zugeschaltet wird, kann funktionieren. Das ist insbesondere für jene interessant, die nicht die Möglichkeit haben, einen Kurs in der Nähe zu besuchen.

**Wie sind Sie persönlich zum Yoga gekommen?**

Das war vor knapp 15 Jahren, während meines Studiums. Ich hatte

Da der Begriff »Yoga-Lehrer« nicht geschützt ist, sollte man darauf achten, sagt Holger Cramer, dass derjenige bei einem Berufsverband zertifiziert ist – und möglichst zuvor als Therapeut gearbeitet hat

zuvor bereits meditiert, wurde neugierig und wollte Yoga einfach mal ausprobieren. Letztlich war es – wie wohl bei den meisten männlichen Yoga-Übenden – meine Frau, die mich zum ersten Mal mit zu einem Kurs genommen hat.

Der Effekt war enorm. Meine Nackenschmerzen wurden schlagartig besser und auch insgesamt fühlte ich mich vitaler. Seitdem hat es mich nicht mehr losgelassen, und ich begann, mich der Erforschung der gesundheitlichen Wirkung des Yoga zu widmen.

**Dann praktizieren Sie sicherlich heute auch noch jeden Tag.**

Zu meinen Bestzeiten habe ich tatsächlich jeden Tag eine Dreiviertelstunde geübt. Inzwischen bin ich schon sehr zufrieden, wenn ich zweimal pro Woche dazu komme. Es kommt immer darauf an, wie mein Alltag gerade aussieht.

**Wenn es sogar Ihnen schwerfällt, sich genug Zeit zu nehmen, wie sollen gestresste Berufstätige das schaffen?**

Es ist gar nicht viel Zeit nötig, um von den positiven Effekten zu profitieren. Studien haben gezeigt, dass einmal die Woche 90 Minuten völlig ausreichen, um wirksam Stress zu reduzieren und chronische Rückenschmerzen zu lindern.

Es kommt auch nicht so sehr darauf an, auf einen Schlag möglichst viel zu üben. Langfristig entscheidend ist, ob jemand dranbleibt. Wer nur einmal die Woche praktiziert, gibt wahrscheinlich seltener auf als jemand, der sich zunächst zweimal die Woche oder noch öfter aufrafft, dann aber die Motivation verliert.

Man sollte sich also auf keinen Fall zu viel vornehmen. Wichtiger ist es, eine langfristige Routine zu entwickeln. ○