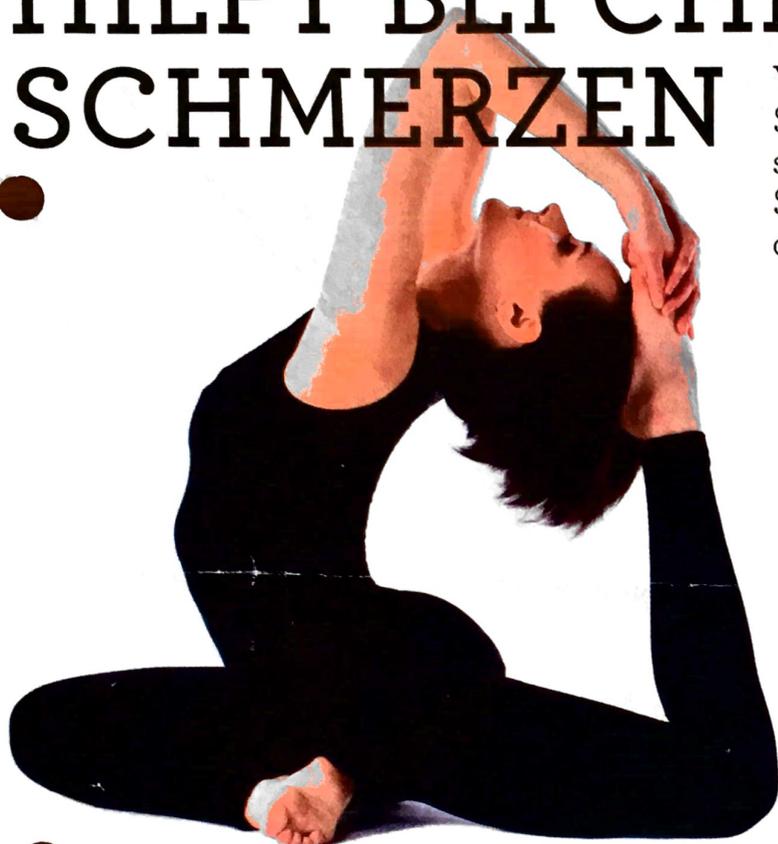


# YOGA – HILFT BEI CHRONISCHEN SCHMERZEN



Yoga reduziert bei chronischen Erkrankungen Symptome und lindert Schmerzen oder Angstzustände. Dennoch wird die Methode von der Schulmedizin wenig genutzt. Obwohl man damit die Krankenkassen entlasten könnte

Yoga fördert die Beweglichkeit und Kraft, aber auch Achtsamkeit sich selbst und der sozialen Umgebung gegenüber

**V**or Kurzem titelte die Frankfurter Rundschau «Yoga senkt staatliche Gesundheitskosten». Der Journalist berief sich auf eine britische Studie. Personen mit chronischen Rückenschmerzen nahmen nach einem 24-wöchigen Yogaprogramm bedeutend weniger Schmerzmittel ein als die Vergleichsgruppe und waren dreimal weniger oft krank geschrieben. Wie viel sich allein im Bereich chronischer Leiden sparen liesse, zeigt die Statistik. In der Schweiz betreffen zehn Prozent aller ärztlichen Verordnungen Rückenschmerzen, jeder zehnte Arbeitnehmende hat deswegen Absenzen, die Kosten von einer Milliarde Franken verursachen. Yoga hilft aber auch bei Asthma, Diabetes, Multipler Sklerose und Herzerkrankungen, zudem stärkt die Methode das Immunsystem und lindert Angstzustände. Eine Ausbildung als Ärztin und als Yogalehrerin hat **Simone Rohrbach-Späh**, die seit 16 Jahren in Bern eine Praxis für Innere Medizin und psychosomatische Beschwerden führt. Sie steht vor dem Abschluss ihrer vier-

jährigen Ausbildung zur Yogalehrerin mit Schwerpunkt auf therapeutischem Yoga. Sie nutzt Yoga als wichtigen Teil der Behandlungen bei psychosomatischen Beschwerden. «Ich setze geeignete Elemente für Stressabbau und Schmerzlinderung ein», erklärt sie. Neben ihrer Tätigkeit als Ärztin bietet sie Yogakurse an. Sie erzählt von einem Teilnehmer, der nach zwei Bandscheibenoperationen mit Yoga erreichen konnte, dass die Schmerzen zurückgingen. Simone Rohrbach-Späh macht ihre Ausbildung im Schweizer Yoga Zentrum (s. Box). «Es wäre schön, vermehrt Schulmedizin und Yoga als einen ganzheitlichen Ansatz anbieten zu können.»

## GEFÜHLE THEMATISIEREN

Noch wird Yoga kaum zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt. Kassenpflichtig ist hierzulande Physiotherapie. Eine Studie, die 2006 im Deutschen Ärzteblatt veröffentlicht wurde, wies nach, dass Yoga sich mit physiotherapeutischen Übungen messen kann. Nach 12 Wochen zeigte der Vergleich zwischen zwei Gruppen, die eine der beiden Methoden praktizierten, dass Yoga gar besser abschnitt. Und 14 Wochen nach Ende des Yogakurses nahmen von dieser Gruppe nur ein Fünftel Schmerzmittel, bei der andern die Hälfte. Erklärt wird das überraschende Ergebnis damit, dass Yoga auf körperlicher, mentaler und spiritueller Ebene wirke.

## YOGATHERAPIE

«Untersuchung zum medizinischen Nutzen»: Dr. Martina Bley, Yoga in der Gesundheitsforschung, Schweizer Yogaverband 2006. Kursleiterinnen: [www.swissyoga.ch](http://www.swissyoga.ch). Das Schweizer Yoga Zentrum ([www.viniyogazentrum.ch](http://www.viniyogazentrum.ch)) ist auf therapeutisches Yoga spezialisiert.