

Yoga ist für viele der Inbegriff für sanfte und harmonische Bewegungsabläufe. Können Yogaübungen auch schädlich sein?

Dr. med. Christian Larsen: Yoga ist nicht ungefährlich. Deshalb haben wir diese beiden Bücher geschrieben. Man sollte die Asanas sehr präzise ausführen und die Intensität richtig dosieren. Bei einigen körperlichen Beschwerden sind gewisse Stellungen ganz zu meiden. Sonst kann es zu schwerwiegenden Schäden kommen.

Welche Probleme können auftreten?

Am häufigsten sind Muskelrisse, Sehnenüberlastungen sowie Meniskusschäden. Menschen mit Bandscheibenleiden sollten besonders bei den Vorbeugen aufpassen: Bei allen Übungen, bei denen sich die Wirbelsäule nach vorne biegt, also zum Beispiel beim Berühren des Bodens mit gestreckten Beinen (Uttanasana) oder dem Berühren der Füsse im Sitzen (Zange oder Paschimottanasana). Im schlimmsten Fall kann es dabei zu einem Bandscheibenvorfall kommen. Die Rückwärtsbeugungen, bei denen ein hohles Kreuz entsteht, sind bei Arthrose der kleinen Wirbelgelenke kritisch.

Wie schlimm sind die möglichen Schäden?

Meist handelt es sich um kleinere Verletzungen. Es können aber auch äusserst schmerzhafte Diskushernien auftreten. Und weltweit sind sogar 200 Hirnschläge während Yogastunden dokumentiert. Dazu kann es bei Personen mit hohem Blutdruck oder Gefässerkrankungen kommen, wenn sie lange in einer Haltung mit dem Kopf nach unten verweilen – also etwa bei der Kerze, dem Kopfstand oder dem Pflug. Aber so schlimme Vorfälle sind selten. **Das tönt beängstigend. Ist Yoga gar nicht so gesund wie gemeinhin angenommen?**

Für die meisten Menschen ist Yoga eine sehr wohltuende Art, sich zu bewegen, weil es viele verschiedene Dimensionen umfasst: das Dehnen verschiedener Muskeln, Gleichgewichtsübungen, je nach Yoga-Richtung auch Kondition, Konzentration auf den Atem, Entspannung und allgemeine Achtsamkeit auf die Körperhaltung und die innere Einstellung. Bei der Auswahl der Yoga-Lehrerin gilt es zu überprüfen, wie gut sie qualifiziert ist. Denn der Titel ist nicht geschützt. Das eidgenössische Diplom der Organisation der Arbeitswelt Komplementäre Therapien ist ein gewisses Gütesiegel für eine fundierte Ausbildung.

Spürt man nicht selber, welche Übungen einem guttun und welche weniger?

Wer ein gutes Körpergefühl hat und keine schwerwiegenden medizinischen Leiden, kann sich sicher auf Erfahrung, Intuition und Bauchgefühl verlassen. Leider ist unsere westliche Art, Yoga zu praktizieren, oft etwas zu stark leistungsbezogen: eine mecha-

ZUR PERSON



Christian Larsen (60) ist leitender Arzt des Spinaldynamik-Med-Centers an der Privatklinik Bethanien in Zürich sowie ärztlicher Leiter des Spinaldynamik-Med-Centers in Zürich. Er praktiziert selber Yoga seit dem Jugendalter und ist mehrmals nach Indien gereist, um sich im Herkunftsland mit der Bewegungsart auseinanderzusetzen. Zudem war er während vieler Jahre Dozent für Yoga-Lehrerinnen zum Thema Anatomie und Präzision im Hatha-Yoga. Larsen lebt in Männedorf. *asö*

Yoga ja – aber richtig

MEDICAL YOGA Beim herabschauenden Hund, der Kobra oder dem Krieger kann man einiges falsch machen. Wie man Yogaübungen richtig ausführt und bei welchen Beschwerden man aufpassen muss, erklärt ein Arzt.



Bei der Yogaübung «herabschauender Hund» wird die gesamte Rückseite gedehnt – sie ist ideal als Ausgleich für Steh- und Sitzberufe. *Aus dem Buch «Medical Yoga»*

«Unsere westliche Art, Yoga zu praktizieren, ist oft etwas zu stark leistungsbezogen.»

Dr. med. Christian Larsen

nistische, auf Fitness ausgerichtete Sportart mit einem Touch Spiritualität. Manche Lehrerinnen pushen ihre Teilnehmerinnen bis über die natürlichen Grenzen hinaus. Dabei wäre der Sinn der Sache, den Körper besser zu spüren und eine gesunde Körper- und Geisteshaltung auch mit in den Alltag hinüberzunehmen.

Etwas ziehen sollte es bei den Übungen doch schon, damit ein Trainingseffekt entsteht? Ein gewisses Ziehen während der Übungen ist erwünscht. Ein langsamer, flächiger «Wohlfühlschmerz» weist darauf hin, dass sich verkrampfte Muskeln lösen und ausdehnen. Wenn es aber am nächsten Tag noch weh tut, hat man übertrieben – ausser es handelt sich um einen schwachen Muskelkater. Jeder plötzliche, scharfe Schmerz ist ein Alarmsignal. Wenn so etwas auftritt, heisst es: Übung sofort abbrechen. **Dehnungen sind ein wichtiger Bestandteil von Yoga. Wozu sind sie überhaupt nötig?** Weil sie die Beweglichkeit verbessern. Gerade mit zunehmendem

Alter werden wir von Natur aus unbeweglicher. Die zunehmende Versteifung der Brustwirbelsäule zum Beispiel führt beim Gehen und Treppensteigen zur Verlagerung der Drehbewegung in die Hals- und Lendenwirbelsäule. Dies führt zu Beschwerden wie Verspannung, Schmerz und Verschleiss. Mit Yoga kann man solchen Prozessen entgegenwirken und wieder lernen, sich im Alltag anatomisch richtig zu bewegen. **Es gibt hierzulande immer mehr verschiedene Yoga-Arten – vom Hatha- und Power Yoga über das Wasser- und Sauna-Yoga bis zum Tuch-Yoga, bei dem man in einer Art Hängematte übt. Sind**

DIE BÜCHER

Der Arzt Christian Larsen hat zusammen mit zwei Yogalehrerinnen zwei Bücher über Medical Yoga geschrieben. Im ersten Band haben die Autoren gängige Yogaübungen mit Erkenntnissen der modernen Medizin verknüpft. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Spinaldynamik: Basierend auf Anatomie und Evolutionsbiologie wird analysiert, welche Haltungen und Bewegungen anatomisch intelligent sind und welche nicht.

Im Buch werden 18 geläufige Übungen (sogenannte Asanas) dargestellt und ausführlich beschrieben – vom Baum über den herabschauenden Hund bis zur Kobra. Anhand von Fotos und Zeichnungen, auf denen die beteiligten Muskeln, Knochen und Sehnen ersichtlich sind, erhalten Anwender eine genaue Anleitung, wie die Übungen auszuführen sind. Zudem werden die Haltungen und Bewegungen vor dem Hintergrund der evolutionären Entwicklung betrachtet.

darunter solche, von denen Sie abraten?

Grundsätzlich nicht. Welche Art man wählen soll, ist eine Frage der Vorliebe und der körperlichen Voraussetzungen. Je anspruchsvoller die Yoga-Art ist, desto wichtiger ist es, sie sorgfältig auszuüben. Das gilt zum Beispiel auch für das athletische Ashtanga-Yoga.

Yoga ist eine typische Frauendomäne. Sind die Asanas auch für Männer geeignet?

Ja, Männer können genauso gut davon profitieren. Weil sie von Natur aus weniger beweglich sind als Frauen, wäre es sogar sehr gut für sie, daran zu arbei-

ten. Ursprünglich waren es übrigens Männer, die Yoga entwickelten. Die indischen Yogis brauchten ein effizientes, umfassendes Training, das sie jeden Morgen eine Stunde ausübten, um den Rest des Tages regungslos meditieren zu können. Die Disziplin ist über 3000 Jahre alt und stammt aus Indien – also aus einem ausgeprägt patriarchalischen und oft gar frauenfeindlichen Kulturkreis. Als Yoga ab den 1960er-Jahren als Exportschlager in die USA und nach Europa kam, prallten östliche und westliche Werte aufeinander. Finanzielle Ansprüche und sexuelle Affären der Yogalehrer haben zu zahlreichen Skandalen geführt.

In Ihren Büchern finden sich auch Passagen, die esoterisch anmuten. Zum Beispiel: Die Asanas sollen aufdecken, wo der Energiefluss im Körper stockt. Wie bringen Sie als Arzt solche auf asiatischer Lehre basierenden Aussagen mit der fundierten Wissenschaft zusammen?

Solche Formulierungen sind im Yogajargon weit verbreitet. Als Arzt versuche ich, die Menschen dort abzuholen, wo sie stehen, und die Sprache zu sprechen, die sie verstehen. Ich persönlich bevorzuge aber wissenschaftliche Erklärungen und eine entsprechende Ausdrucksweise. Ich orientiere mich an körperlich nachweisbaren Effekten. Statt von Blockaden an Energiebahnen, die gelöst werden müssen, spreche ich zum Beispiel lieber davon, dass Yogaübungen Muskelverspannungen lindern und die Durchblutung verbessern. Aber ich störe mich nicht daran, wenn sich andere auf das Konzept dieser Energiebahnen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin beziehen.



Medical Yoga
Dr. med. Christian Larsen et al.
Trias-Verlag,
2012, 164 Seiten



Medical Yoga 2
Dr. med. Christian Larsen et al.
Trias-Verlag,
2016, 180 Seiten

Der zweite Band analysiert 18 weitere Asanas. Am Ende des Buches befindet sich zudem eine Tabelle, die informiert, welche Übungen bei welchen körperlichen Beschwerden sinnvoll sind und welche vermieden werden sollten. *asö*

Kurse und Yogalehrerinnen mit einer Weiterbildung in Medical Yoga unter www.spinaldynamik.com.

Interview: Andrea Söldi

Spielplatz



IS weckt «Arianators»

Bisher nahmen meine beiden Töchter von den Terroranschlägen junger, Allahu Akbar schreiender Männer wenig Notiz. Nach dem Anschlag auf das Konzert von Ariana Grande in Manchester scheint sich das radikal zu ändern.

«Ich akzeptiere, dass in der Schule immer mehr Mädchen Schleier tragen. Aber die Islamgläubigen sollen gefälligst auch akzeptieren, dass wir kurze Röcke tragen und Popmusik hören», eröffnete mir die 15-Jährige kürzlich höchst entrüstet. Ich musste nachfragen, um zu verstehen, warum der Anschlag auf ein harmloses Popkonzert einen Teenager wütend macht, während die Attentate auf Weihnachtsmärkte und Touristenhochburgen meine Töchter allenfalls nur etwas traurig gestimmt hatten.

«Das sind Loser, die auf dem Pausenplatz meist alleine rum-sitzen», liefert die 13-Jährige ihre Beurteilung solcher «Scheissmänner» nach, die Ariana doch bloss um ihre Schönheit und ihren Erfolg beneiden würden. Beide sind offenbar gleicher Meinung wie der US-Präsident, der nach dem Anschlag für einmal den Nagel auf den Kopf der Popwelt getwittert hat: «Es sind keine Monster. Es sind Loser!»

«Wir werden den Rock noch kürzer tragen, noch mehr Ariana anklicken...» Erstmals füllen meine Töchter ihre Instagram-Accounts mit Solidaritätsbekundungen. Die Generation Z (1994–) sei durch die Flüchtlingskrise politisiert worden, hiess es kürzlich in den Medien. Davon war bisher nicht viel zu spüren. Wer weiss, vielleicht gehen die heutigen Teenager (2000–) bald als «Arianators» – so werden die 107 Millionen Grande-Fans genannt – gegen IS-Sympathisanten auf die Strasse. *Thomas Möckli*

Miniquiz



Ab 11 Jahren

TIERKUNDE
Was ist ein Mustang?
A Ein kräftiges Arbeitspferd
B Ein schnelles männliches Rennpferd
C Ein dressiertes Zirkuspferd
D Ein kräftiges und ausdauerndes, halb-wildes Präriepferd
E Eine Kreuzung zwischen einem Esel und einem Pferd

MATHEMATIK
Aus einem Blech von 9 cm Länge werden in einer Reihe 5 rechteckige Löcher gestanzt, wobei jedes Loch 6 mm lang ist. Die Löcher sind 7 mm voneinander entfernt. Wie viel Blech bleibt je am linken und am rechten Rand des Streifens übrig?

Lösungen
Mathematik: 16 mm, Lösungsweg: (4 · 7 mm) = 28 mm; 90 mm – 28 mm = 62 mm; 62 mm – 2 · 7 mm = 48 mm
Tierkunde: D