

Bewegung

Yoga hilft gegen Schmerzen

Therapeutische Übungen im Yoga helfen auch gegen Rückenbeschwerden. Nun erreicht der Trend Österreich.

VON INGRID TEUFL

Mit Yoga kann man Stress bekämpfen und zu mehr innerer Gelassenheit finden. Die uralte indische Lehre lässt sich aber ebenso gezielt gegen Beschwerden des Bewegungsapparats oder Bluthochdruck nutzen. In den USA, Indien, aber auch in Deutschland und der Schweiz sind derartige therapeutische Übungen aus dem Yoga schon sehr populär.

„Es ist manchmal selbst für mich unglaublich, welche Erfolge hier möglich sind. Leute, die jahrelang unter Schmerzen litten, können mit diesen einfachen Übungen wieder schmerzfrei leben“, sagt Peter Poekch. Der angehende Mediziner hat in der Schweiz eine spezielle, zweijährige Ausbildung absolviert und arbeitet in Mödling, NÖ. Zum Yoga kam er selbst vor zehn Jahren – wegen Schulter- und Rückenschmerzen vom intensiven Tennisspielen. „Ich konnte meinen Arm nicht mehr heben. Nach einem halben Jahr mit regelmäßigem Yoga waren die Schmerzen total weg.“

Doch was unterscheidet die therapeutischen Übungen von herkömmlichem

Yoga? „Anders als in vielen Kursen gibt es keine fixen Abfolgen. Die Übungen werden individuell angepasst“, erklärt Poekch. Das funktioniert für jede Altersgruppe. „Ich habe sogar 70- und 80-jährige Teilnehmer. Dass man gelenkig sein muss, ist ein Vorurteil.“ Jeder bekommt auf ihn abgestimmte einfache Übungen für zu Hause. Stundenlanges, tägliches Meditieren steht also bei diesem therapeutischen Ansatz nicht im Mittelpunkt: „Die Übungen basieren auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und dienen der Mobilisierung und Aktivierung von Muskulatur und Gelenken.“

Nebeneffekt Ruhe Dass die Kombination mit konzentrierten Atemübungen auch Ruhe und Klarheit bringt, ist vielfach ein positiver Nebeneffekt. Das bestätigten US-Forscher in einer aktuellen Studie mit 228 Personen mit chronischen Rückenschmerzen. Eine Gruppe absolvierte einen Yoga-Kurs, die zweite Dehnungsübungen. Eine dritte erhielt ein Buch, das über Rückenschmerzen und Übungen informierte. Sie wurden 26 Wochen lang zu ihren Schmerzen befragt. „Dass wir bei beiden Bewegungsansätzen die gleichen Ergebnisse gefunden haben, legt nahe, dass der Nutzen von Yoga weitgehend auf die physischen Effekte wie Stretching und Muskelstärkung zurückzuführen ist und nicht auf die mentalen Komponenten“, betonen die Forscher im Fachblatt *Archives of Internal Medicine*.



1

Brustwirbelsäule:
Ein Bein nach hinten strecken



2

Beim Ausatmen Bein wieder abwinkel, Knie auf den Boden stellen und den Brustkorb langsam senken. Danach den oberen Rücken rund machen, Kopf dabei leicht zur Brust ziehen



3

Lendenwirbelsäule:
Ausfallschritt, beim Einatmen die Arme über den Kopf heben und die Leiste des hinteren Beines sanft dehnen. Kreuzbein leicht nach unten ziehen



4

Beim Ausatmen beide Arme seitlich bis etwas unter die Schultergelenkshöhe absenken. Die Hüfte zur Seite hin öffnen

Info: Wieder beweglicher werden

Kurse Eine Gruppenstunde bei Peter Pöckh kostet 15 €, ein Zehnerblock 135 €, eine Einzelstunde 60 €. In den Gruppenkursen wird meist ein Schwerpunkt behandelt – etwa Schulter, Nacken etc.

Ort Die Kurse finden im Yoga Zentrum Mödling, Grenzgasse 40, 2340 Mödling statt; www.yogazentrum.md; ☎ 0676 / 70 900 36.

Aktion Bis Jahresende zahlen KURIER-Leser für die Gruppenkurse (Montag und Freitag je 17.30 bis 18.30 Uhr) nur 7,50 € pro Stunde.

Buchtipp Paramhans Swami Maheshwarananda, Yoga gegen Rückenschmerzen. Therapeutische Übungen mit Entspannungs- und Atemtechniken (Serie Yoga im täglichen Leben), Maudrich-Verlag, 23 €.

Leiden Sie an Schizophrenie und sind Sie mit Ihrer derzeitigen medikamentösen Behandlung nicht ausreichend zufrieden?

An der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Medizinischen Universität Wien wird derzeit ein kontrolliertes Untersuchungs- und Behandlungsprogramm zur Verträglichkeit und Wirksamkeit einer innovativen Therapie bei PatientInnen mit schizophrener Erkrankung durchgeführt (klinische Prüfung nach den Normen des österreichischen Arzneimittelgesetzes).

Wenn Sie zwischen 18 und 65 Jahre alt sind, bei Ihnen eine Schizophrenie diagnostiziert wurde und Ihre derzeitige medikamentöse Behandlung für Sie keinen ausreichend zufriedenstellenden Erfolg bringt, laden wir Sie ein, an diesem Untersuchungs- und Behandlungsprogramm teilzunehmen.

Bei einem persönlichen Termin werden Sie von einem unserer Prüfarzte untersucht, und es wird festgestellt, ob Sie für die Teilnahme an diesem Projekt geeignet sind.

Im Rahmen der Therapie werden Sie entweder auf ein neues, noch nicht zugelassenes Medikament oder auf ein bereits auf dem Markt etabliertes Antipsychotikum eingestellt. Sie werden in dieser Zeit umfassend medizinisch betreut und erhalten eine angemessene Fahrkostenerstattung.

Für unverbindliche Informationen und Ihre Möglichkeiten zur Teilnahme an diesem Projekt ersuchen wir Sie um Kontaktaufnahme:

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Wien
Klinische Abteilung für Biologische Psychiatrie
Tel: 0664 / 175 18 18
Montag bis Donnerstag 10:00 – 18:00 oder
Email: study-biopsy@meduniwien.ac.at

Anzeige

Darmkrebs: Bei hohem Risiko schützt Aspirin

Studie – Personen mit einem hohen familiären Darmkrebsrisiko sollten täglich eine Dosis Aspirin einnehmen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Newcastle University im Fachmagazin *Lancet*. Zwei Tabletten pro Tag, eingenommen über einen Zeitraum von zwei Jahren, verringerten das Auftreten von Darmkrebs bei 861 Risikopatienten um 63 Prozent. Laut dem leitenden Forscher John Burn sind die wissenschaftlichen Beweise für diesen Zusammenhang überwältigend. Auch die Häufigkeit von anderen Krebsarten konnte reduziert werden.

KURIER-GESUNDHEITSCOACH

Von Kieferproblemen bis zu Zahnspangen



VON PRIM. DDR. WOLFGANG SCHLOSSAREK
Leiter des Instituts für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde im Sanatorium Hera, Wien

Ich bekomme ein Mal jährlich eine Injektion von meinem Orthopäden gegen Osteoporose. Neulich hat mein Zahnarzt mich auf diese Spritze angesprochen und von allfälligen Kieferknochenproblemen gesprochen.

Es gibt einen erwiesenen Zusammenhang zwischen dem Auftreten des Absterbens von Kieferknochenanteilen und Osteoporosemedikamenten (Bisphosphonaten). Der genaue Mechanismus ist noch nicht vollständig geklärt, es scheint jedoch so zu sein, dass die in Tablettenform gegebenen Medikamente geringere Nebenwirkungen haben als die Injizierten. Erfolgt nach der Gabe dieser Bisphosphonate kein zahnärztlicher Eingriff, ist auch nicht mit dem Auftreten dieser Nebenwirkungen zu rechnen. Ist eine Therapie mit Bisphosphonaten notwendig, sollte eine Zahnsanierung im Vorhinein erfolgen, da die Medikamente sehr lange nicht abgebaut werden. Während einer solchen Behandlung sollten zahnärztliche Eingriffe nur unter bestimmten Kriterien durchgeführt werden.

Unsere Tochter, 13, hat einen zu großen Unterkiefer. Der behandelnde Kieferor-

thopäde möchte kleine Titanplättchen am Knochen anschrauben lassen, um diese Kieferfehlstellung zu heben.

Das Anbringen von Schraubchen oder Platten am Kieferknochen zur Behebung von Fehlstellungen ist eine relativ neue Methode, die in Kombination mit einer fixen Zahnspange zu ausgezeichneten Erfolgen führt. Insbesondere bei knöchernen Kieferfehlstellungen werden dadurch Fixpunkte geschaffen, zu denen die Zähne hin- oder wegbewegt werden können.

Ist es sinnvoll, schon bei einem 7-jährigen eine herausnehmbare Zahnspange anzupassen?

Bis auf wenige Zahnfehlstellungen ist der Behandlungsbeginn für kieferorthopädische Zahnspangen in der Regel nicht vor dem achten bis zehnten Lebensjahr notwendig.

Tendenziell versucht man, die Behandlung so spät wie möglich zu beginnen, um einerseits die Motivation der kleinen Patienten nicht zu verlieren und um die Kosten für die Behandlung, die ja bis zum Wachstumsabschluss dauern kann, zu minimieren.

Sprechen Sie mit Prim. DDR. Wolfgang Schlossarek am Donnerstag, 3.11., von 12 bis 13 Uhr, Tel.: 01/526 57 60, oder richten Sie über gesundheitscoach@kurier.at eine Frage an ihn.

Immer ein Gewinn*

* Machen Sie sich selbständig. Nach 17 Uhr.

MICROWERDEN GMBH ZUBROT GMBH NEBENJOB GMBH

GEWINN
Die besten Nebenjobs nach 17 Uhr
Im Nebenjob mein eigener Chef

JETZT NEU!

www.gewinn.com