

WISO WISO-Tipp: Yoga für Anfänger

von Sina Groß

Verbraucher | WISO

WISO-Tipp: Yoga für Anfänger

Yoga ist voll in der westlichen Welt angekommen: Inzwischen verrenken sich deutschlandweit rund fünf Millionen Menschen regelmäßig in über 6.000 Fitnessstudios und Yogaschulen. Wir zeigen, wie Anfänger den passenden Yoga-Kurs finden.

5 min | 09.01.2017

aus: WISO vom 9. Januar 2017

Video verfügbar bis 09.01.2018, 19:25



Yoga – das ist körperliche und geistige Fitness, die jeder praktizieren kann. Ob überzeugte Couch-Potatoe oder durchtrainierte Sportskanone: Bei dieser Sportart lernt jeder mit einem Mix aus Haltung, Atmung und Konzentration, sich und seinen Körper besser kennenzulernen. Dabei haben sie die Qual der Stil-Wahl: von sehr spirituell bis extrem sportlich. Denn Yoga ist nicht gleich Yoga und nicht so sanft wie sein Ruf.

Akrobatische Posen oder ein graziler Körper sind deshalb weder Ziel noch Kriterium für diesen Sport. Yogatraining ist darüber hinaus sehr vielseitig, denn es gibt meditative, ausdauerbetonte und dynamische Varianten. Alles, was man braucht, ist ein bisschen Geduld, einen guten Yogalehrer und die richtige Ausrüstung.

Yoga als Stresskiller

Yoga wirkt auch ideal gegen Stress. Dabei spielt es keine Rolle, wie fit man ist. Mit Engagement, Geduld und Beharrlichkeit kann man nicht nur die Muskeln formen, sondern auch geistige Stärke und Energie entwickeln. Die resultierende Entspannung und verbesserte Sauerstoffversorgung des Körpers können dabei helfen, Schmerzen zu lindern und zu mehr Kraft und guter Laune führen. Yoga bietet über den körperlichen Aspekt hinaus eine Lebenseinstellung, die glücklich machen kann. Weil es darum geht, sich gut zu fühlen, gehören zu einer guten Yoga-Stunde neben den Körperhaltungen in der Regel auch Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation.

Weil Yoga Konzentration und Entspannung fördert, wird es von vielen gesetzlichen Krankenkassen als präventive Maßnahme zum Stressabbau anerkannt und bezuschusst. Doch das ist nicht alles: Yoga stärkt nachweislich die Muskulatur sowie den gesamten Bewegungsapparat, begegnet somit Bewegungsmangel und reduziert bzw. beugt damit erwiesenermaßen gesundheitlichen Risiken vor.

Therapiebegleitende Maßnahme



Yoga wird von erfahrenen Medizinern nicht nur präventiv, sondern auch gezielt als therapiebegleitende Maßnahme eingesetzt. Eine kontinuierliche Yoga-Praxis kann beispielsweise bei konkreten körperlichen Beschwerden und Erkrankungen im Bereich der Wirbelsäule helfen. Ferner belegen Studien die positive Wirkung als therapiebegleitende Maßnahme bei Krankheiten. Auf ärztliche Anweisung kann Yoga bei folgenden Krankheitsbildern eingesetzt werden:

Koronare Herzkrankheit



- Senkung von erhöhtem Blutdruck^[SEP]
- Normalisierung der Blutfettwerte^[SEP]
- Förderung der Bildung neuer Blutgefäße

Diabetes Mellitus



- Senkung der Blutzuckerwerte
- Senkung der Blutfettwerte^[SEP]
- Abbau von Übergewicht

Asthma Bronchiale



- Stärkung der Atemmuskulatur^[SEP]
- Verbesserung der Lungenfunktionsparameter^[SEP]
- bewusste Kontrolle über die Atmung^[SEP]
- signifikante Verminderung in Anzahl und Dauer von Asthma-Anfällen

Chronisch-degenerative Rückenschmerzen



- Kräftigung der Muskulatur^[SEP]
- Förderung der peripheren Durchblutung
- Verbesserung der Haltung

Schmerzsyndrome



- Unterstützung der körperlichen und seelischen Entspannung
- Ausgleich des vegetativen Nervensystems^[SEP]
- Beruhigung eines überaktiven Sympathikus^[SEP]
- verbesserte Kontrolle bei schmerzhaften Bewegungen

Leichte und mittelschwere psychische Erkrankungen



- Spannungsabbau, damit einhergehend Senkung des Angstniveaus
- signifikante Hebung der Stimmungslage^[SEP]
- Steigerung des Selbstvertrauens^[SEP]
- Abnahme der Anzahl und Schwere von Panikattacken

Sucht



- im Durchschnitt längere Abstinenzzeiten
- höhere Erfolgsrate beim Entzug

Onkologische Erkrankungen



- Minderung von Angst und Depressivität, verursacht durch Krankheit und Prognose
- Steigerung der Abwehrkräfte

Wege zum passenden Kurs

Ideal für Anfänger sind Kurse, in denen die Grundlagen des Hatha oder Vinyasa Yoga vermittelt werden. Nach solch einem Einsteigerkurs beherrschen Sie die Grundübungen und können selbst entscheiden, ob Sie mit diesem Stil weitermachen oder etwas anderes ausprobieren möchten.

Doch - wie einen passenden Kurs in der Nähe finden? In Deutschland gibt es unzählige Yogaschulen und Fitnessstudios sowie Volkshochschulen und Sportvereine, die Yoga anbieten. Sind Sie beispielsweise Mitglied eines Fitnessstudios, bietet das eine gute Möglichkeit, mal in einen Yogakurs reinzuschnuppern. Oder Sie suchen im Internet nach "Yoga" in Kombination mit dem Namen Ihrer Stadt oder in Zeitschriften und Blättchen nach Inseraten. Wichtig ist es, einen Kursort zu wählen, der von zu Hause aus oder auf dem Weg zur Arbeit bequem erreichbar ist. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Sie regelmäßig gehen.