

Komplementärmedizin

Yoga und Mukoviszidose

Yoga hat sich in den vergangenen Jahren in Deutschland zu einem richtigen Trend entwickelt. In regelmäßigen Abständen kann man durch die Medien von neuen Yoga-Highlights erfahren. Und jetzt soll es also um Yoga und Mukoviszidose gehen, darum, einen Trend auch für Mukoviszidose-Patienten zu entdecken?

Mitnichten! Mein Anliegen ist es, Möglichkeiten aufzuzeigen, die der Yoga uns bieten kann. Ich fühle mich dazu kompetent, da ich mittlerweile über 6 Jahre Erfahrung fast täglicher Yogapraxis im Einzelunterricht verfüge und selbst eine 4,5-jährige Yogaausbildung gemacht habe.

Was ist Yoga? Yoga ist ein Jahrtausende alter Übungsweg und eine traditionelle indische Philosophie. Sein Anliegen ist es, einen Weg zu weisen, wie wir aus dem Labyrinth von Leiden und Konditionierungen in jenen Freiraum gelangen, in dem wir fest in unserem Körper verweilen, ohne Vorurteile die Welt wahrnehmen und Klarheit und Ruhe gewinnen. Hierzu hat sich im Yoga eine Vielzahl von Techniken entwickelt, die allesamt auf Erfahrungswissen und Beobachtung beruhen. Die bekanntesten sind die Körperübungen (asana), die Atemtechniken (pranayama) und die Meditation (dhyana). Die asanas vermögen uns mehr Kraft und Beweglichkeit zu schenken, das pranayama einen langen und feinen Atem und die Meditation Ruhe und Ausgeglichenheit im Geist.

Was heißt das konkret für Menschen mit Mukoviszidose? Welchen Beitrag kann Yoga zur Therapie der Mukoviszidose leisten?

In der Physiotherapie kann man in den therapeutischen Körperstellungen schon einen ersten Kontakt zu Yoga finden, denn diese Haltungen sind allesamt asanas. In der Krankengymnastik wird mit ihnen nur ganz anders gear-

beitet als im Yoga. Und über diese Körperstellungen hinaus kennt der Yoga noch eine Vielzahl von asanas.

Bezüglich der Mukoviszidose sind asanas besonders wertvoll, die als Rückbeugen und Drehungen bezeichnet werden, denn sie vermögen die Wirbelsäule aufzurichten und ihre Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu fördern. Eine aufgerichtete und bewegliche Wirbelsäule bedeutet auch Aufrichtung und Beweglichkeit des Thorax. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für einen guten, ausbaufähigen Atemfluss, was wiederum zu einer besseren bzw. guten Belüftung der Lunge führt. Asanas, die den Rumpf vorbeugen, unterstützen die Entwicklung des Ausatem in Richtung Vollständigkeit. Dabei muss man wissen, dass asanas ihre Wirkung erst entfalten können, wenn sie nicht bloß als therapeutische oder gymnastische Übung verstanden werden. Im Yoga gibt es zwei Begriffe, die verdeutlichen, was ein asana zu einem asana macht. Sie heißen kriya yoga und vinyasa krama. Kriya yoga weist darauf hin, wie wichtig es ist, am „Üben dran zu bleiben“. Regelmäßigkeit, Aufmerksamkeit, Selbstwahrnehmung und Freude am Üben miteinander zu verbinden. Vinyasa krama sagt aus, dass es bedeutsam ist, die Yogapraxis den Fähigkeiten, dem aktuellen Standort der übenden Person anzupassen und von dort in kleinen angemessenen Schritten weiterzuentwickeln. Dabei werden Bewegung und Atem auf sinnvolle Weise miteinander verbunden.

Aber nicht nur die asana sondern auch die yogischen Atemtechniken können eine Bereicherung für die Therapie darstellen. Sie müssen jedoch noch feiner auf die übende Person abgestimmt werden. Doch dann vermögen gerade sie einen kurzen, eingeschränkten Atem zu verlängern und auszudehnen.

Nun möchte ich einfach aufzählen, wie Yoga hinsichtlich der Lungenproblematik bei Mukoviszidose wirken kann:

- Yoga kann die Beweglichkeit und Aufrichtung der Wirbelsäule und des Thorax erhalten und verbessern.
- Yoga kann den Atemwegswiderstand verringern.
- Yoga kann der Überblähung entgegenwirken durch Verlängerung der Ausatmung.
- Yoga kann die Sekretmobilisation befördern.
- Insgesamt kann Yoga helfen, die Atemmuskulatur zu entspannen und zu kräftigen, die Lunge besser zu belüften und den Gasaustausch zu optimieren.
- Aber: Yoga kann nur unterstützen. Es ersetzt niemals andere Therapiemaßnahmen.

Welche Ansatzpunkte können wir im Yoga bezüglich der komplexen Dysfunktion des Gastrointestinaltraktes finden? Zunächst einmal ist bekannt, dass asanas und pranayama die Sekretion der Verdauungsenzyme und die Darmaktivität fördern. Für die Mukoviszidose könnte dies bedeuten, dass Yoga helfen kann, dem Distalen Intestinalen Obstruktionssyndrom (DIOS, Darmverschluss) vorzubeugen. Weitere Wirkungsmöglichkeiten wie Gewichtszunahme durch Verbesserung der Verdauungstätigkeit und Anregung des Appetits wären denkbar. Im Hinblick auf die Leber wäre vorstellbar, dass Yoga ganz allgemein ihre „reinigende Funktion“ unterstützt, indem es zur Entschlackung beiträgt.

Es ist jedoch darauf zu achten, dass Leberzirrhose und in deren Folge portabler Hochdruck und

Oesophagusvarizen eine Kontraindikation für eine Reihe von Yogatechniken darstellen. Aus dem Fundus der asana sollten keine geübt werden, die den Druck in den Gefäßen erhöhen wie zum Beispiel Umkehrhaltungen oder fordernde Vorbeugen wie uttanasana.

Wie alle körperliche Aktivität regt Yoga den Knochenstoffwechsel an. Die Bewegungen in den asana sind kontrolliert, die Verletzungsgefahr ist gering und darüber hinaus kann der muskuläre Halt des gesamten Skeletts zielgerichtet aufgebaut werden. Yoga kann Beweglichkeit und Kraft fördern, zum Aufbau von Kondition ist es aber ungeeignet.

Zusätzlich zu dem hier Besprochenen ist vorstellbar, dass Yoga sich positiv auswirkt auf die Krankheitsverarbeitung. Es unterstützt und fördert das psychische Gleichgewicht und wirkt entspannend auf Körper und Geist.

Informationen und Kontaktadressen über den Mukoviszidose e.V. und unter www.muko.info.

Birgit Gerhardus

