

Pressemappe



- Dr. Kai Kaufmann
- Seminare: Resilienz u. Stressmanagement, Training, Coaching, Medical Writing
- eMail: drkaikaufmann@icloud.com
- Fon: +49(0)171-1900993
- web: www.kai-kaufmann-training.com
- web: www.kk-wortarbeit.com

Fit for Fun

BURNOUT

MIT DEM YOGA-COACH GEGEN BURNOUT

Wer die Kerze an beiden Ende anzündet, braucht manchmal Hilfe, um wieder zu sich selbst zu finden. Ein Yoga-Coach bringt Sie wieder ins Gleichgewicht.



Cover Media

[Zum Thema](#)



BURNOUT Hilfe gegen Burnout

Schon mal gedacht: Stopp – mehr geht nicht, ich bin kurz vor dem Burnout? Testen Sie hier Ihr Burnout-Stressrisiko! Dazu der Selbstversuch: Bringt einen Anti-Stress-Kurs hinzu!

WIE STRESS KRANK MACHT

Das Leben wird immer stressiger - so empfinden das die meisten und ob echter, selbstgemachter oder geführter Stress - das ist Körper und Geist ziemlich egal. Wer durchgängig am Limit des Machbaren lebt, bringt sein vegetatives Nervensystem durcheinander: Der für Ruhephasen zuständige Parasympathikus wird kaltgestellt, stattdessen hat der Sympathikus das Sagen.

Hilfe?

ZUM ARTIKEL

- Ein bisschen Stress ist okay
- Arbeiten bis zum Burnout
- Falsche Erwartungen an den Job schuld am Ausbrennen
- 10 Minuten Chi-Maschine machen locker
- 10 Tipps, die jeden Job verbessern

Weitere Artikel

- Die 15 Geheimnisse produktiver Menschen
- 6 x kochen & backen ohne Ei(er)
- Mehr Freude im Leben

Zum Thema



STARS UND YOGA Wie Stars mit Yoga entspannen

Eben noch im Rampenlicht, und plötzlich auf der Yogamatte: Viele Prominente lieben es, mit Asanas und Meditation zu entspannen und ganz sie selbst zu sein.

ZUM ARTIKEL

- So bauen Sie Stress ab
- Wie Yoga das Einschlafen unterstützt
- Endlich richtig Atmen
- Wann zahlt die Kasse?



Cover Media

Das sympathische Nervensystem ist für Gefahrensituationen zuständig, in denen es nach seiner Logik nur zwei denkbare Reaktionen gibt: Angriff oder Flucht. Gerade, wer zum Beispiel im Büro weder das eine noch das

andere tun kann, entwickelt einen hohen Leidensdruck. Psychische Probleme wie [Depressionen](#) oder Angstzustände können sich ebenso einstellen wie beispielsweise Muskelverspannungen, Herzkreislauferkrankungen oder ein Reizdarm. Bei anhaltendem Stress versucht der Betroffene, diese Alarmsignale zu verdrängen und verursacht sich damit nur noch mehr Stress. Spätestens jetzt droht der Burnout - nichts geht mehr.

RAUS AUS DEM TEUFELSKREIS

Wer einmal in diese Spirale geraten ist, findet oft selbst nicht mehr hinein. Das liegt nicht zuletzt daran, dass sich das vegetative Nervensystem unserer bewussten Kontrolle entzieht. Wer dauerhaft auf "Angriff oder Flucht" umgeschaltet hat, findet den Weg in die Ruhe nicht mehr. Jede noch so harmlose Situation wird zunehmend als [Herausforderung](#) erlebt. Und selbst, wenn der Betroffene sein Dilemma inzwischen durchschaute, lässt sich auf der rationalen Ebene meist nichts bewegen. Um den Weg zurück in die Ruhe zu ebnen, sollte man daher den Körper ansprechen. Indem man sich die enge Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche zunutze macht, können Techniken wie die Tiefenentspannung beim Yoga helfen, den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung neu zu entdecken. Das unmittelbare Erleben der Entspannung erreicht den Geist auf dem Umweg über den Körper.

"Yoga bringt Körper und Geist in gesunde Balance"

Warum ausgerechnet Yoga? "Yoga bringt Körper und Geist in gesunde Balance. Dies geschieht durch Atemtechniken, Körperübungen, Entspannungstechniken und Meditation. Schon die Erfahrung dieser Balance kann Ängste und Stress reduzieren. Ruhe und Entspannung werden so regelmäßig erlebbar und leichter abrufbar", erläutert der Hamburger Yogalehrer und [Personal Trainer](#) Dr. Kai Kaufmann ([yoga-life-coach.com](#)). Kein Wunder, dass Yoga inzwischen auch in vielen Rehakliniken angeboten wird.

... 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

"Schon eine einstündige Yoga-Sitzung senkt den Blutspiegel des Stresshormons Cortisol signifikant, stellten Forscher der Thomas Jefferson University, Philadelphia fest."

Yoga lässt sich in Rahmen eines Kurses erlernen und auch allein zu Hause praktizieren. Personal Training hat jedoch den Vorteil, dass der Lehrer das Übungsprogramm, die Gewichtung von Tiefenentspannung, Stellungen, Atemtechniken und Meditation sowie das Übungstempo ganz individuell auf die Bedürfnisse seines Schülers zuschneiden kann. Gerade Menschen in seelischen Notsituationen wie einem drohenden oder bestehenden Burnout profitieren davon, jemanden an ihrer Seite zu haben, der sie auf ihrem Weg zurück zum gesunden Wechsel von Anspannung und Entspannung begleitet und führt. Gemeinsam wird eine Yogapraxis entwickelt, die sich an den persönlichen Möglichkeiten und Bedürfnissen auf körperlicher und psychischer Ebene orientiert.

"Mit Yoga gewinnt man Verständnis für Körper und Geist"

"Mit jedem Tag, an dem man Yoga macht, gewinnt man mehr Verständnis und Sensibilität für den eigenen Körper und Geist. Damit wächst auch das Gefühl für die eigenen Bedürfnisse, aber auch die eigenen Möglichkeiten. So wird es leichter, sich aus der Burnout-Spirale von eigenem und fremdem [Leistungsdruk](#) zu befreien", erklärt Kaufmann, der als Personal Trainer unter anderem auf Yoga-Programme für Burnout-Betroffene spezialisiert ist.

Schon einige Stunden mit einem Personal Trainer können helfen, einen eigenen Weg zu entwickeln, um mit den individuellen Anforderungen besser klarzukommen - und auch einmal [Nein zu sagen](#).

ENTSPANNUNG | RAUCHSTOPP

Einfach aufhören

Viele Raucher möchten gern das Qualmen aufgeben. Wer sich Hilfe holt, hat die besten Erfolgsschancen. **Tricks und Techniken** für Aussteiger

Sein Verlangen atmet. Yoga-Chef Kai Kaufmann einfach weg. Wenn ihn die Lust auf eine Zigarette überfällt, drückt er beim Ein- und Ausatmen abwechselnd das linke und rechte Nasenloch zu. Zwischendrin hält er sekundenlang die Luft an. Das wirkt: Nach zehn Atemzügen denkt er nicht mehr am Rauchen. „Indem ich mich auf das Atmen konzentriere, wird der Impuls immer schwächer“, sagt der gebürtige Hamburger.

Jahrelang hatte Kai Kaufmann vorgeblich versucht, von dem Laster loszukommen. Er las Allen Carrs Buch „Für immer Nichtraucher“, kaute Nikotinkaugummi, probierte es ohne Hilfsmittel. Nichts half. Bis zu einem Burnout vor sechs Jahren, nach dem der Hamburger beschloss, etwas zu ändern. Er schmiss seinen Job als Redakteurleiter einer Online-Agentur hin und machte eine Yoga-Ausbildung. Mithilfe von Meditation und Achtsamkeit reduzierte er den Stress und schaffte es endlich, die Qualmen aufzugeben.

20 Millionen Deutsche rauchen. Ein Drittel, fast sieben Millionen, versucht regelmäßig aufzuhören, nur 19 Prozent haben Erfolg. „Betroffene werden vor allem in Situationen schwach, in denen sie früher gewohnt waren zu rauchen: auf der Geburtstagsparty, beim Feierabendbier oder dem Morgenkaffee“, sagt Anil

Giftstängel

Bis zu 4600 Schadstoffe stecken in Zigaretten, einige sind krebsfördernd und erbgutsschädigend

Naphthalin (Wirkstoff in Motorölger)
Racon (radioaktives Gas)
Methanol (Paketentreibstoff)
Butan (Feuerzeugbenzin)
Nikotin (abhängig machende Droge)
Kadmium (Bestandteil von Autobatterien)
DDT (Insektenschutzmittel)
Polonium (radioaktiver Atoll)

Quelle: www.rauch-test.de

96

Batra. Psychiater an der Universität Tübingen. Auch Stress und negative Erlebnisse erhöhen die Rückfallgefahr. In angespannten Lebenssituationen mit dem Rauchen aufzuhören ist dem Tübinger Suchtexperten zufolge daher keine gute Idee. Im Schnitt benötigen Raucher sechs Versuche, bis sie dauerhaft vom Tabak lassen können. Auch Redakteur Kaufmann fing immer wieder an. „Ich glaube, eine Zigarette zwischendurch macht nichts“, erinnert sich der 53-Jährige. Ein Trugschluss. Meist rauchte er drei Tage nach der ersten Zigarette wieder ein ganzes Päckchen.

Wenn der Weg zum Nichtraucher auch steinig ist und lange dauert – es lohnt sich, ihn zu gehen. Denn Nichtraucher leben gesünder: Sie haben seltener Lungen- und Brustkrebs, weniger Herzinfarkte, stärkere Knochen, eine frischere Hautfarbe und schönere Zähne. Selbst die Seele profitiert vom Rauchstopp: Britische Wissenschaftler kamen zu der Erkenntnis, dass Menschen, die mit dem Rauchen aufgehört hatten, weniger depressiv, ängstlich und gestresst waren als jene, die weiterrauchten.

Jeder hat andere Motive, um vom Glimmstängel zu lassen: Neben einer besseren Gesundheit wollen Ex-Raucher ihren Kindern ein Vorbild sein oder ihr Geld für sinnvollere Dinge ausgeben. ►

Foto: Dietrich Brandl / NDR / ZB

FOCUS-GESELLSCHAFT

Endlich wieder frei atmen

Kai Kaufmann, 53

Yoga-Trainer Kai Kaufmann kann endlich wieder die frische Luft mit seinem Hund genießen. Mit dieser Disziplin hat es der Hamburger vor sechs Jahren geschafft, die Zigaretten aus seinem Leben zu verbannen. Wenn ihn die Lust doch einmal überkommt, vertreibt er sie mit Yoga-Atmettechniken. Zum Beispiel verschließt er ein Nasenloch mit dem Finger und atmet langsam ein und aus. Die Konzentration auf die Atmung beruhigt den Herzschlag, und die Lust auf eine Zigarette verschwindet meist schnell.



FOCUS-GESELLSCHAFT

97

Focus Gesundheit

ENTSPANNUNG | RAUCHSTOPP

Auch Kai Kaufmann leistet sich mit dem gesparten Zigarettenengeld nun viele Fachbücher über Yoga, Meditation und Neurowissenschaften. Seit sechs Jahren hat er keine Zigarette mehr angerührt. „Das Nikotin hat keine Macht mehr über mein Leben“, sagt der überzeugte Yogi, der mit Meditation, Achtsamkeit und einem bewussten Lebensstil zum Nichtraucher geworden ist. Inzwischen arbeitet der 53-Jährige als Coach und Seminarleiter für Stressmanagement. Er hat ein eigenes Programm zur Nikotinentzöhnung entwickelt (siehe Kasten) und gibt seine Erfahrungen weiter. Im Folgenden stellen wir verschiedene Ausstiegsmöglichkeiten vor.

Den Ausstieg aus eigener Kraft schaffen

Die Methode hat eine schlechte Quote: Nur drei bis fünf Prozent schaffen es, ohne Hilfe aufzuhören. „Wer es versuchen möchte, weilt am besten Freunde und Familie ein“, rät Psychiater Batra. Denn wer heimlich aufhört, hängt auch heimlich wieder an. Reuchutensilien wie Zigaretten, Aschenbecher und Feuerzeuge sollten verbannt werden. Ein Schlussstrich lässt sich dem Psychiater zufolge leichter in fremder Umgebung ziehen, etwa im Urlaub. Das gilt vor allem für die ersten acht Tage, wenn die Rückfallgefahr besonders hoch ist. Wer zu Hause bleibt, sollte anfangs Situationen meiden, in denen er sonst geruht hat: den Nachmittagskaffee, das Reueherzgrüppchen der Kollegen, Bierchen mit den Jungs.

Gegen den Impuls, sich eine anzustecken

Ablenkung unterdrückt das Verlangen zu rauchen: scharfe Bonbons, zehnmal tief ein- und ausatmen, ein Anruf bei einem Freund, die Lieblingsmusik, Entspannung. „Nach wenigen Minuten ist der Drang zu rauchen weg“, versichert Batra. Statt sich eine Zigarette zwischen die Lippen zu stecken, empfiehlt der Professor, auf einem Kaugummi oder Zahnbüchsen herumzukauen.



Nikotin hat jetzt keine Macht mehr über mein Leben!»

Kai Kaufmann, 53

Entzugserscheinungen mit Starke begegnen

Die typischen Begleiterscheinungen des Entzugs – Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Unruhe und Gereiztheit – lassen normalerweise nach drei Wochen nach. Wer meint, diese Zeit nicht zu überstehen, kann die Beschwerden mit Nikotinersatzmitteln oder Medikamenten lindern: Das Antidepressivum Bupropion zum Beispiel verhindert die Wiederaufnahme der Botenstoffe Noradrenalin und Dopamin im Gehirn. Durch wird das Belohnungssystem so-

zusagen ausgehungert – die Zigarette macht nicht länger glücklich, das Verlangen zu rauchen sinkt. Der Wirkstoff Vareniclin besetzt Nikotinrezeptoren, wodurch das Nikotin aus der Zigarette nicht mehr wirken kann. Nikotinersatzmittel enthalten Nikotin in unterschiedlicher Dosierung – ohne die gesundheitsschädlichen Stoffe wie Teer oder Kohlenmonoxid. Es gibt sie als Mund- oder Inhalationspfeife, Kaugummi und Pflaster.

Die Vorteile einer Verhaltenstherapie

Kliniken, Volkshochschulen, Krankenkassen, Psychotherapeuten und Ärzte bieten verhaltenstherapeutisch orientierte Nichtraucherkurse an. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten teilweise. Es gibt Angebote für Einzel- und Gruppentherapien, die meist mehrere Schritte umfassen: Zunächst müssen Raucher eingeschaltene Verhaltensmuster erkennen. Diese gilt es dann zu ändern. In der Therapie entwickeln sie Alternativen für die Situationen und Momente, in denen sie sonst geruht haben: zum abendlichen Glas Wein, auf einer Party mit Freunden, im Stress vor einer Präsentation. Die Raucher erarbeiten individuelle Strategien, um nicht rückfällig zu werden, und machen sich Gedanken darüber, wie sie die Zeit sinnvoll nutzen, die sie sonst mit Rauchen verbracht haben. In der Gruppe gelingt das Durchhalten leichter; Gleichgesinnte bieten Rückhalt und erzeugen den sozialen Druck, nicht aufzugeben. In Kombination mit Nikotinersatzpräparaten oder Medikamenten steigt die Erfolgsquote einer Verhaltenstherapie.

Smartphone-Apps und Programme im Internet

Handy-Apps und Online-Programme sind hilfreiche Begleiter, wirken aber nur, wenn Raucher wirklich den Willen haben aufzuhören. Die Apps „Rauchfrei Pro“ oder „Quit now!“ beispielsweise informieren über die schädlichen Inhaltsstoffe einer Zigarette, zählen die Tage, die der Aussteiger schon rauchfrei

Hilfe beim Aufhören

Vielen Rauchern gelingt es nicht, allein von der Sucht loszukommen. Professionelle Methoden verstärken den Durchhaltewillen

ONLINE-PROGRAMME

- „Rauchfrei“: kostenloses Ausstiegsprogramm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- kostenloser Kurs von „Meine Gesundheitsakademie“
- Nichtraucher-Training von www.nichtraucherhelden.de (89 Euro, Kostenübernahme durch Krankenkasse möglich)

KURSE

- „Rauchfrei“ von der BZgA und dem Institut für Therapieforschung (IFT): www.rauchfrei-programm.de (Dauer: 2,5 Tage für 500 Euro oder 5 Tage für 900 Euro; Kostenübernahme durch Krankenkasse möglich)
- Programm von Kai Kaufmann: <https://yoga-life-coach.com/rauchstopp/>

BUCHER

- „Endlich Nichtraucher“ und „Endlich Nichtraucher für Frauen“ von Alan Carr, 10,99 und 8,99 Euro, Goldmann Verlag

ist – und das Geld, das er gespart hat. Sie zeigen an, um wie viel Prozent das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall theoretisch bereits gesunken ist und wie gut sich Nasenschleimhaut und Lunge erholt haben. Einige Krankenkassen und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bieten ebenfalls Online-Programme an (siehe Kasten).

Umstrittene E-Zigarette als Ausstiegshilfe

„Die Schadstoffaufnahme ist durch eine E-Zigarette deutlich geringer“, sagt Suchtexperte Batra. Ob sie eine geeignete Ausstiegshilfe ist, darüber diskutieren Fachleute aber kontrovers. In Einzelfällen hilft sie starken Rauchern, den Zigarettenkonsum zu reduzieren oder ganz loszukommen. Oftmals ersetzt aber eine Abhängigkeit nur eine andere.

Hypnose und Akupunktur als Alternative?

Die Studienlage zum Erfolg von Hypnose und Akupunktur ist widersprüchlich. Für den Einzelnen können die Methoden laut Suchtexperte Batra jedoch hilfreich sein. „Wer sich dafür interessiert, sollte sich nach einem ärztlichen oder psychologischen Hypnotherapeuten umsehen“, empfiehlt der Experte. Akupunktur-Arzte findet man über die Deutsche Akademie für Akupunktur (www.akupunktur.de).

Welches Verfahren sich für wen eignet, muss jeder selbst herausfinden. Jemanden, der gern auf Ziele hinarbeitet, spricht eine App an, die das gesparte Geld zählt. Leute, die viel in sozialen Netzwerken unterwegs sind, fühlen sich von Online- und Digital-Angeboten angesprochen, in denen sie eine Community erwarten. Wer lieber persönliche Kontakte hat, wird sich für eine Gruppentherapie entscheiden. Die beste Methode hilft aber nur dann, wenn man wirklich aufhören möchte. Als Faustregel gilt: Je geringer Motivation und Zaversicht, desto mehr Hilfe braucht jemand beim Ausstieg. ■

CONstanze Löffler

Szene Hamburg

Yoga Life Coach

INNERE STÄRKE UND SICHERHEIT ENTWICKELN



Personal Training ist Trend, zumindest für die oder den, der es sich leisten kann. Die Zusammenstellung von individuellen Maßnahmen und Aktivitäten für eine Person und die Begleitung bei der Ausführung und -übung sind das besondere an diesen Angeboten. SZENE HAMBURG hat mit Dr. Kai Kaufmann, Yoga Life Coach in Hamburg, gesprochen. Mit Techniken wie Yoga, Meditation, Tiefenentspannung und Gesprächscoaching unterstützt er seine Kunden bei der Überwindung von Stresssymptomen bis hin zu Erkrankungen wie einem Burnout.

SZENE HAMBURG: Herr Kaufmann, was erwartet einen Kunden bei Ihnen?

Kai Kaufmann: Die erste Begegnung ist vor allem von einem Gespräch bestimmt. Ich muss natürlich wissen, wo der Kunde steht und was seine Themen sind. Dann erst suche ich ganz gezielt Techniken aus dem Yoga und der Meditation für eben diese Person und ihre individuelle Situation. Das Training und Coaching geschieht meist in einem Zeitraum von fünf oder zehn

Sitzungen. Manche Kunden wünschen eine kontinuierliche Begleitung für einen längeren Zeitraum, die kommen dann vielleicht nur einmal alle zwei Wochen, dafür aber über einen längeren Zeitraum. Diese Kunden wollen „am Ball bleiben“ und die erlernten Techniken langfristig in ihren Lebensalltag integrieren. Auch sind die Gewichtungen individuell unterschiedlich, mal ist es mehr ein Coaching durch Gespräche und Meditation, mal mehr Yoga. Es gibt Situationen, die eine direkte Aktion, Gespräch oder Yoga in einer bestimmten Art erfordern. Da macht es wenig Sinn, ein Standardprogramm zu praktizieren. Hat jemand Ängste und ist verunsichert durch Druck oder Veränderungsprozesse, würde ich nicht unbedingt fordernde Yogastellungen mit hoher Dynamik praktizieren, sondern ruhigere Übungen und Sicherheit vermitteln. Das Programm ist also immer sehr individuell auf die Person, ihre aktuelle Situation und ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Will jemand sich physisch ausreizen, wäre er bei mir sicherlich nicht richtig.

Sie denken immer die Verbindung von Psyche und Körper. Kommen Menschen mit psychischen Problemen zu Ihnen?

Das kann man so nicht sagen. Wir sind keine Mediziner und praktizieren keine medizinischen Behandlungen. Das können und dürfen wir nicht. Aber man kann durchaus sagen, dass das, was ich anbiete und ausübe, unterstützende Funktion hat.

Beispiel: Ist jemand in einer Trennungs- und Veränderungsphase und möchte sich nicht psychotherapeutisch behandeln lassen, sondern ein Instrumentarium erlernen, um besser mit Veränderungen umzugehen, kann ich mit Übungen, Meditation und Gesprächen zu einer Besserung der Situation des Kunden beitragen. Seit einigen Jahren entwickelt sich eine wissenschaftliche Richtung aus Psychologie und Medizin, die man Embodiment nennt. Dies interessiert mich sehr, denn im Gegensatz zur Wirkung von körperlichen Aktionen auf ein Gegenüber, untersucht Embodiment die Auswirkung eben dieser körperlichen Aktion auf den „Auslöser“, also denjenigen, der selbst körperlich aktiv ist. Ein Beispiel: Es gibt im Yoga eine Übung, eine Körperstellung, die

sich Krieger nennt. Man steht breitbeinig aufrecht mit großer Körperspannung auf festen Beinen. Diese Übung vermittelt Stärke nach innen, also dem Übenden, und wird von nahezu jedem Klienten genau aus diesem Grund besonders gern gemacht. Die amerikanische Sozialpsychologin Amy Cuddy hat nachweisen können, dass Power-Positions wie diese dazu führen, dass nach nur zwei Minuten deutlich mehr Testosteron produziert wird – auch bei Frauen übrigens. Die Folge: Das Selbstwertgefühl wird unmittelbar gesteigert. Gleichzeitig hat Amy Cuddy in Studien zeigen können dass diese Haltung auch auf den Gegenüber eine Postion von Stärke und Sicherheit vermittelt. Der Übende wird schlicht erfolgreicher in seinem Handeln. Solche Erkenntnisse baue ich in mein Personal Training ein.

Sie selber waren früher in mehreren Konzernen in leitenden Positionen tätig. Kommen Ihre Klienten vor allem aus diesem Bereich?

Ja. Meine Kunden sind überwiegend beruflich stark gefordert – und das häufig seit Jahrzehnten. Die Mehrheit von ihnen sind Menschen, die mit Yoga oder Meditation eher nichts am Hut haben. Dennoch bin ich immer wieder überrascht, wie offen sie für Yoga und Meditation sind. Das hat sicherlich damit zu tun, dass wer zu mir kommt, sei es auf persönliche oder auch ärztliche Empfehlung hin, eigentlich weiß, wer ich bin und was ich tu bzw. anbiete.

Kann es nicht sein, dass auch unsere Gesellschaft Themen wie Burnout, Druck, Überforderung etc. offenbar behandelt? Dass das Thema Veränderung permanent in den Medien diskutiert wird?

Es kommen mehrere Dinge zusammen. Ihre Beschreibung ist ja wiederum bedingt durch die Tatsache, dass der Druck in den Unternehmen dauerhaft besteht und oft zunimmt. Das hat ja dazu geführt, dass es enorme Krankheitsausfälle insbesondere aus zwei Gründen gibt: 1. Rückenerkrankungen und 2. psychische Probleme, wozu auch Burnout gehört, welcher häufig mit Depressionen verbunden ist. Bei der unterstützenden Therapie Behandlung solcher Phänomene ist Yoga weltweit sehr weit oben, denn es gibt

mittlerweile unzählige wissenschaftliche Untersuchungen und Erkenntnisse zu ihrem wirkungsvollen Einsatz.

Kann es sein, dass sich Yoga bei der Behandlung besonders anbietet, anders als das klassische Fitnessgerät?

Absolut. Yoga kann jeder machen, auch körperlich stark Behinderte oder gar Querschnittsgelähmte. Es gibt so viele verschiedene Stile und Übungen. Yoga ist für jede Situation möglich, man muss nur wissen, wie man es gezielt einsetzt und nutzt. Das ist der Grund, wieso meine Kunden nicht in eine Gruppe gehen, um Yoga zu machen. In der Gruppe wird ein Programm geboten, das z.B. 30 Leute mitmachen. Bei mir wollen und bekommen die Kunden ein spezifisches Programm. Das entspricht auch dem Yoga im Kern. Yoga ist sehr individuell. Yoga besteht traditionell aus sehr vielen Aspekten, nicht nur mit den eher bekannten Stellungen und Übungen, sondern ebenso mit Lebensführung, Meditation und Philosophie. Es geht immer darum, sich selber zu erforschen und zu entwickeln.

Wie steht es mit der Ernährung?

Auch das ist ein Teil. Ich beschäftige mich damit, aber es ist kein Schwerpunkt meiner Arbeit.

Wie sind Sie selber auf Yoga gekommen?

Ich mache Yoga seit 25 Jahren. Über viele Jahre während meines Studiums in San Francisco hatte ich einen Reizdarm, was weltweit sehr verbreitet ist. Damals, d.h. in der Anfangszeit der Verbreitung von Yoga, riet mir ein Freund es doch einmal mit Yoga auszuprobieren. Und ich habe schnell gemerkt, dass es mir gut tut und dass es mir hilft. Yoga hat mein Leben in vielerlei Hinsicht erleichtert.

Und der nächste Schritt, also die Idee, es anderen Menschen nahe zu bringen und sie persönlich zu coachen?

Das schließt an meine persönlichen beruflichen Erfahrungen im Konzern an. Ich praktizierte Yoga ja bereits seit vielen Jahren, hatte allerdings in manchen Phasen nur wenig Zeit dazu. Als zu sehr starkem beruflichen Druck noch eine familiär einschneidende Situation hinzu kam, erkrankte ich an einem Burnout. Eine schwierige, langwierige Phase, die mich dazu zwang, mein Leben komplett umzustellen. Seit dieser Zeit arbeite ich als Selbstständiger auf drei Standbeinen, zum einen als Personal Yoga Coach, als Lehrer zum Umgang mit Stress für Unternehmen und als Autor für medizinische Texte in Zusammenarbeit mit Ärzten in der Schweiz und Deutschland. Diese drei Felder ergänzen sich perfekt.

Interview: Gerhard Pielmeier



Die Yoga-Position „Krieger“ vermittelt Stärke und Selbstbewusstsein

Evidero, S.1

Rauchfrei mit Yoga: Yoga kann die Raucherentwöhnung leichter machen

Medizinische Studien bestätigen: Wer vom Nikotin loskommt will, hat mit Yoga und Meditation deutlich bessere Chancen.

Wer raucht, der fühlt sich seiner Sucht gegenüber oft hilflos: Die meisten Raucher haben wohl mindestens einen Versuch hinter sich, das Rauchen aufzugeben. Und auch jetzt zu Anfang des Jahres dürfte der Wunsch, endlich und endgültig mit dem Rauchen aufzuhören, als guter Vorsatz in vielen Köpfen herumspuken. Gute Nachrichten aus der Wissenschaft: Achtsamkeitstechniken wie Yoga und Meditation machen den Schritt in ein Nichtraucher-Leben leichter, so die Ergebnisse einiger aktueller Studien.

Als ehemaliger Raucher hat Dr. Kai Kaufmann am eigenen Leib erfahren, wie Yoga das Lebensgefühl und die Selbstwahrnehmung so positiv verändern kann, dass es mit einer regelmäßigen Praxis leichter fällt, das Rauchen dauerhaft aufzugeben. Der Yoga Coach aus Hamburg bietet Rauch-Entwöhnung mit Yoga an und erklärt uns heute, wie die Wissenschaft die positive Wirkung von Yoga und Meditation auf das Überwinden der Qualmsucht wahrnimmt.

Rauch-Entwöhnung mit Yoga: Wissenschaftliche Studien machen Hoffnung

Experte: Dr. Kai Kaufmann



Dr. Kai Kaufmann ist Yoga Life Coach und medizinischer Journalist. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit als Coach liegt in der Unterstützung von Menschen mit starken Belastungssituationen bis hin zu Erkrankungen wie Burnout, Depressionen und körperlichen Stresssymptomen.

Alle Artikel von Dr. Kai Kaufmann →

Raucher sind die „Anti-Christen“ unter den Yoga-Lehrem. Und ich gestehe: Auch ich zu gehörte zu ihnen. Eine Packung Ziggis war viele Jahre meine tägliche Ration. Heute hat das einen Vorteil: Ich weiß, wovon ich rede, wenn es darum geht, die Nikotinsucht zu überwinden.

Und ich weiß aus eigener Erfahrung, wie Yoga, Atemübungen und Meditation dabei helfen können. Erfreulicherweise gibt es inzwischen auch einige wissenschaftliche Studien zur Raucherentwöhnung mit Yoga und Meditation. Die Untersuchungen halten einige Überraschungen bereit und machen Hoffnung.

US Studie: Yoga bringt drei Mal mehr Erfolg als ein Wellnessprogramm

Professor Dr. E. Ernst von der Peninsula Medical School in Exeter, Großbritannien, nennt die Ergebnisse einer US-Studie mit 55 Raucherinnen „beachtlich“. Die Forscher teilten die Frauen in zwei Gruppen ein. Eine Gruppe machte eine Verhaltenstherapie und ein Wellnessprogramm, um das Rauchen zu überwinden. Die zweite Gruppe übte neben der Verhaltenstherapie zwei Mal wöchentlich Hatha-Yoga.

Das Ergebnis: In der Yogagruppe hatten 41 % das Rauchen aufgegeben. In der Kontrollgruppe waren es nur 13 %. Yoga half der ersten Gruppe also ganz wesentlich. „Wenn diese Schlussfolgerung stimmt, haben wir es mir einem bedeutenden Durchbruch zu tun“, sagt Prof. Dr. E. Ernst. Langfristig waren die Rückfallquoten allerdings durchschnittlich hoch. Doch ob die Probanden nach den acht Wochen weiter Yoga und Meditation praktizierten, verrät die Studie nicht.

Meditation und Achtsamkeit zur Raucherentwöhnung: Nur Entspannung hilft nicht

Auch weitere Studien zeigen, dass Yogatechniken in der Raucherentwöhnung hilfreich sind. Sehr gut ist in diesem Zusammenhang die Wirkung von Meditation untersucht worden. Für ihre Studie wählten Forscher der University of Oregon Testpersonen aus, die Stress in ihrem Leben reduzieren wollten. Ein Teil der Teilnehmer rauchte regelmäßig – äußerte aber nicht den Wunsch aufzuhören. Auch hier wurden die Probanden in zwei Gruppen aufgeteilt.

Eine Gruppe übte Meditation mit Achtsamkeitsübungen, visuellen Vorstellungen und Ganzkörperentspannung. All dies sind auch Yoga Techniken. Gruppe zwei führte nur Entspannungstechniken durch – ohne Meditation und Achtsamkeitstraining. Nach zwei Wochen hatten die Probanden aus Gruppe 1 ihren Zigarettenkonsum um 60 (!) Prozent reduziert. In Gruppe zwei gab es keine Veränderungen.

Weniger „ferngesteuert“: Besonders wirksam sind Achtsamkeitsübungen zur Affektkontrolle

Moderne bildgebende Methoden geben heute Aufschluss darüber, weshalb Meditation diese positive Wirkung hat. Eine der weltweit führenden Wissenschaftler in diesem Feld ist Britta Hölzel von der Berliner Charité. Sie erklärt entsprechende Ergebnisse mit der gesteigerten Aktivität des frontalen Hirnkortex, der für Selbstkontrolle – oder besser „Selbstbestimmtheit“ – zuständig ist. Bei Achtsamkeitsmeditationen findet etwas Verblüffendes statt: Das Kontrollzentrum des Gehirns arbeitet zwar verstärkt, es greift aber nicht in die Affekte ein, die von der Amygdala – auch Mandelkern genannt – geleitet werden.

Gerade in diesem „nur beobachten“ liege, so Hölzel, die Kraft der Meditation: Man ist weniger „ferngesteuert“ von seinen Impulsen. Ob Yoga und Meditation auch langfristig dabei helfen können, Nikotinsucht zu überwinden, ist bislang weniger gut erforscht. Einige Hinweise in diese Richtung gibt es aber. So zeigten Forscher der Harvard Medical School, dass auch nach zehn Monaten 50 % der ehemaligen Raucher nikotinfrei waren.

Rauchen gegen Stress? Im Gegenteil: Nikotinentzug in Zigarettenpausen verursacht Stress-Symptome

In der Raucherentwöhnung gibt es ein ganz zentrales Problem: Stress. Oft befürchten Raucher, dass sie ohne ihren Glimmstengel nichts mehr „gegen“ den Alltagstress – im wahrsten Sinne des Wortes – in der Hand hätten. Dabei ist es eher umgekehrt: In den Pausen zwischen den Zigaretten entsteht Stress als Folge des vorübergehenden Nikotinentzugs. Raucher erleben also mehr Stress, gerade weil sie rauchen.

„Aus diesem Grund geht es einem nach Abschuss der Entzugssymptome seelisch besser als während des Konsums“, erklärt der Suchtforscher Falk Kiefer, wie „Spiegel Online“ berichtet. Diese Wirkung setze allerdings erst nach sechs Wochen ein.

Körperübungen des Yoga steigern nachweislich innere Stärke und Willenskraft

Doch wie sieht es mit den für Yoga typischen Stellungen aus? Die neuere Kognitionswissenschaft untersucht, wie körperliche Haltungen unsere Psyche beeinflussen. Dieser Prozess wird „Embodiment“ genannt: „Verkörperlichung“. Eines der aktuellsten Forschungsergebnisse hierzu kommt von der amerikanischen Sozialpsychologin Amy Cuddy. Wer für nur zwei Minuten eine „starke“ Körperhaltung einnimmt, der fühlt sich auch stark. Und sein Körper reagiert entsprechend: Er produziert mehr Testosteron (Dominanz) und weniger Cortisol (Stresshormon). Ergo: Kraftvolle Yogastellungen wie der Krieger vermitteln innere Stärke. Und das kann eine große Hilfe sein, wenn man mitten im Nikotinentzug ist.

Rauch-Stopp mit Yoga: Rundum-Programm für Körper, Seele und Geist und gegen die ZigarettenSucht

In meiner Arbeit als Yoga Life Coach habe ich die Erfahrung gemacht, dass die größten Erfolge erzielt werden, wenn man eine Kombination aus Meditation, Atemtechniken, Visualisierungen, Affirmationen und weiteren Techniken zielgerichtet einsetzt. In sinnvollen Frequenzen, die auch die persönlichen Phasen der Nikotinentwöhnung berücksichtigen. Außerdem ist es hilfreich, Strategien für einen möglichen Rückfall zur Hand zu haben, um danach nicht gleich aufzugeben sondern wieder zurück „in die Spur“ zu kommen.

Die Themen und das Timing in einer Rauchentwöhnung sind sehr individuell: Welche Gefühle treten während des Entzugs auf? Welche Affirmationen und gedanklichen Bilder helfen mir? Wann brauche ich welche Technik? All dies erlebt jeder Mensch unterschiedlich und in unterschiedlichen Momenten. Deshalb erhöhen sich die Chancen für einen erfolgreichen Rauch-Stopp mit einem individuell angepassten Yoga-Programm und den richtigen Elementen zum richtigen Zeitpunkt. Daher wende ich mein Rauchstopp-mit-Yoga Programm im Einzelcoaching an, um auf die Bedürfnisse jedes einzelnen ganz gezielt eingehen zu können.

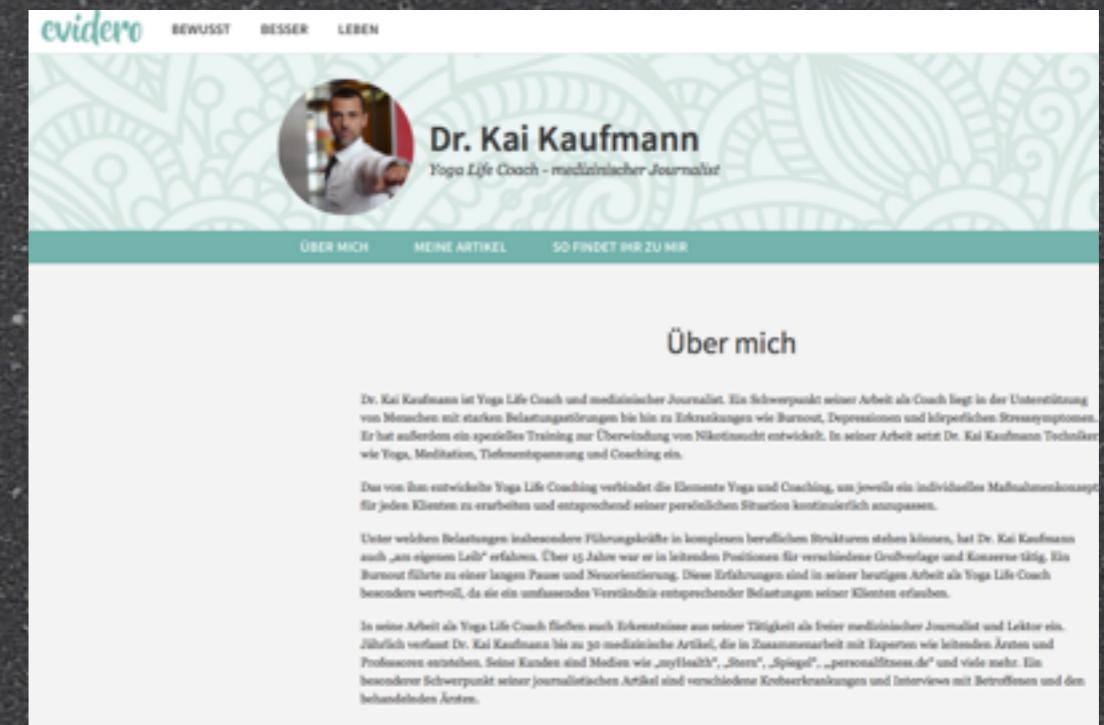
Möchtest du mehr über das Rauchstopp-mit-Yoga Programm von Dr. Kai Kaufmann erfahren?
Hier geht es zu seinem Profil.



Experte: Dr. Kai Kaufmann

Dr. Kai Kaufmann ist Yoga Life Coach und medizinischer Journalist. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit als Coach liegt in der Unterstützung von Menschen mit starken Belastungsstörungen bis hin zu Erkrankungen wie Burnout, Depressionen und körperlichen Stresssymptomen.

[Alle Artikel von Dr. Kai Kaufmann →](#)



The screenshot shows Dr. Kai Kaufmann's profile on the evidero website. The top navigation bar includes the brand name 'evidero' and the words 'BEWUSST', 'BESSER', and 'LEBEN'. Below the navigation is a circular profile picture of Dr. Kai Kaufmann, a man with short brown hair, wearing a white shirt. To the right of the picture, his name 'Dr. Kai Kaufmann' is displayed in bold, with the subtitle 'Yoga Life Coach - medizinischer Journalist' underneath. Below this section are three navigation links: 'ÜBER MICH', 'MEINE ARTIKEL', and 'SO FINDET IHR ZU MIR'. The main content area is titled 'Über mich' (About me). It contains three paragraphs of text. The first paragraph discusses Dr. Kai Kaufmann's background as a Yoga Life Coach and medical journalist, mentioning his work with stress-related conditions and his specialized training for nicotine addiction. The second paragraph explains his 'Yoga Life Coaching' approach, which combines yoga and coaching to create individualized treatment plans. The third paragraph highlights his experience as a medical journalist, noting his work with various media outlets and his focus on patient stories and interviews with healthcare professionals.

Fit for Fun

RAUCHFREI LEBEN

YOGA-COACH HILFT BEIM NIKOTINENTZUG

Studien belegen: Wer mit dem Rauchen aufhören will, hat mit Yoga eindeutig bessere Chancen. Ein Personal Trainer bastelt Ihnen das passende Yoga-Programm.



Cover Media

[Zum Thema](#)

**ENTGIFTUNG**
Entgiftung mit Power Yoga

Alle Leute reden über Entgiftung. Sie soll wahre Wunder vollbringen. Aber stimmt das? Unser Fit For Fun-Redakteur hat einen Selbsttest gestartet

ZUM ARTIKEL

› [Yoga senkt den Blutdruck](#)
› [Schluss mit Rauchen – jetzt!](#)
› [Junge Raucher werden dick](#)
› [Raucher als Partner nicht angesagt](#)

Der Atem ist unsere Lebenskraft - das lehnen uns Yogameister, die diese **Energie** auch mit dem Sanskritwort Prana beschreiben. Beim Yoga übt man, den Atem zu steuern und dadurch auch den Geist. Das macht den Sport auch zum perfekten Helfer bei der Raucherentwöhnung.

Wer mit dem **Rauchen** aufhören will, muss oft sein Leben neu ordnen. Statt die Lebensenergie in Form von Nikotin aus Zigaretten zu ziehen, muss ein Ersatz her, um die Leere im Leben und zwischen den Fingerspitzen zu füllen.

SELBSTBESTIMMT LEBEN DANK YOGA

Der Hamburger Yoga-Coach Dr. Kai Kaufmann (yoga-life-coach.com), der Raucherentwöhnung mit Yoga und Meditation anbietet, erklärt, wie das funktioniert: "Ein wesentlicher Aspekt der Achtsamkeitstechniken aus dem **Yoga** liegt darin, unbewusste Denkstrukturen und Verhaltensmuster bewusster zu machen. Dies ermöglicht ein freieres, selbstbestimmteres Denken und Handeln: keine schlechte Grundlage, wenn man von der Nikotinsucht loskommen will."

Vielen Rauchern wird erst durch Yoga bewusst, wie stark sie sich dem Nikotin unterworfen haben. Beim Yoga wird eine Form der Atemmeditation praktiziert, die den Übenden hilft, wieder selbst die Regie zu übernehmen - die Willenskraft wird gestärkt, die Gedanken kommen zur Ruhe und die Zufriedenheit wächst.

FORSCHUNG BESTÄTIGT DIE WIRKSAMKEIT VON YOGA

Die Nikotinsucht hat schon Millionen Opfer gefordert, darum interessiert sich auch die Wissenschaft für jede Möglichkeit, Menschen vom Glimmstängel abzubringen. Immer mehr Studien untersuchen auch die Effektivität von Yoga.

"Es wird durch viele Untersuchungen immer deutlicher, dass Yoga mit Elementen wie **Atemtechniken**, Meditation und Achtsamkeitsübungen Wirkungen hat, die Nikotinsucht und anderen Abhängigkeiten entgegensteuern können. So zeigte eine Studie, dass das Bedürfnis zu rauchen direkt nach Atemübungen deutlich sinkt", erläutert Yoga-Coach Kaufmann. "In einer anderen Studie wurde eine Verhaltenstherapie mit Yoga kombiniert, während die Kontrollgruppe ihre Verhaltenstherapie mit einem Wellness-Programm kombinierte. Ergebnis: Die Yoga-Gruppe schnitt in der Raucherentwöhnung deutlich besser ab."

MIT YOGA DEN SCHALTER UMLEGEN

Asanas und Atemübungen greifen direkt in die Körperchemie ein; so liefert Yoga nicht einfach nur Ablenkung und eine neue Beschäftigung, sondern wirkt aktiv gegen diverse Suchtfaktoren, wie der Yogalehrer weiß: "Yoga kann durch einen Anstieg der entspannenden Gamma-Aminobuttersäure (GABA) im Gehirn **Stress**, Ängste und Depressionen reduzieren. Und all dies sind Faktoren, die bei Süchtigen eine zentrale Rolle spielen können."

Yoga kann man in Kursen erlernen, beispielsweise in Yogastudios oder an der Volkshochschule. Besonders für **Anfänger** ist es wichtig, einen qualifizierten Lehrer zu haben, der korrekt anleitet, Haltungsfehler erkennen und korrigieren kann und individuelle Tipps gib

Wer Yoga als Werkzeug benutzen möchte, um das Rauchen aufzugeben, profitiert noch mehr von einer individuellen Betreuung; ein Personal Trainer kann helfen, stark zu bleiben und mit Yoga ein neues **Lebensgefühl** zu entwickeln, indem er im Rahmen von Einzelstunden ganz gezielt auf die Note seines Schülers eingeht und ein maßgeschneidertes Programm für ihn ausarbeitet. So bietet er dem Neu-Nichtraucher eine Starthilfe in sein neues Leben - und wer die Yogapraxis beibehält, hat beste Chancen, dauerhaft nikotinfrei zu leben.

(Quelle: Cover Media)

Personal Fitness Portal



Interview mit Dr. Kai Kaufmann: Wie Yoga hilft

Lange galt Yoga nur als Sport light oder esoterischer Humbug. Mittlerweile belegen Studien sogar faszinierende Veränderungen im Gehirn. Und Schulmediziner empfehlen Yoga immer öfter. Über die psychischen und physischen Wirkungen von Yoga sprachen wir mit Dr. Kai Kaufmann. Er leitet Firmenseminare zu den Themen Stressmanagement und Resilienz und bietet in Hamburg Yoga Coaching an: Yoga für Jedermann, aber auch unterstützend bei spezielleren Themen von Schlafstörungen und Depressionen bis zu Burnout.

[Gehört mir](#) [Teilen](#) [6](#)

Personal Fitness: Kai, [Yoga](#) kennt man ja eher aus Fitnessstudios für größere Gruppen. Weshalb entscheiden sich Konzerne für dich als Seminarleiter zum Thema Stress und weshalb wählen Kunden dich als Yoga Coach?

Kai Kaufmann: Auf die Konzerne und meine Einzelkunden trifft gleichermaßen zu, dass sie einen Trainer möchten, der die Praxis herausfordernder jobs über viele Jahre selbst erlebt hat. Ich war ja über 15 Jahre in leitenden Positionen für Großverlage und Konzerne tätig. Über diese Gemeinsamkeit hinaus sind die Motivationen meiner Einzelkunden ganz unterschiedlich. Genau darin liegt aber auch das Hauptmotiv, einen Yoga Personal Trainer zu nehmen. Yoga richtet sich automatisch immer an die Gesamtpersönlichkeit eines Menschen, also an seine körperlichen wie psychischen Aspekte. Ein ausführliches Erstgespräch klärt die persönlichen Voraussetzungen und Ziele. Das ist im Gym mit 30 Leuten natürlich nicht möglich und die entsprechende Entwicklung eines persönlich zugeschnittenen Programms erst recht nicht.

Personal Fitness: Was für Ziele können das denn sein?

Kai Kaufmann: Es kann zum Beispiel darum gehen, einfach körperlich flexibler zu werden – diese Erfahrung hat ganz automatisch aber auch positive psychische Effekte. Schlafstörungen können eine Rolle spielen oder Rückenprobleme. Aber auch mentale Themen sind ein Teil der Motivation. Alles hat dabei immer eine physische und psychische Komponente.

Personal Fitness: Was sind die mentalen Themen im Yoga?

Kai Kaufmann: Es geht dabei grundsätzlich um den Umgang mit eigenen Ansprüchen und Grenzen. Im Yoga lernt man bewusster damit umzugehen. Sich konstruktiv weiterzuentwickeln an der eigenen Grenze, aber nie über die eigenen Kräfte hinaus. Wir werden immer auch von unbewussten Faktoren angetrieben und bestimmt – diese gilt es zu überprüfen und den wirklich eigenen Wünschen und Möglichkeiten anzupassen. Auch das ist ein Teil des im Moment so populären Achtsamkeitstrainings.

Personal Fitness: Deshalb kann man Yoga wohl auch nicht als „Sport“ bezeichnen?

Kai Kaufmann: Yoga hat natürlich ganz klar auch sportliche Elemente. Die kann man quasi dosieren von sanft bis hardcore. Beim integralen Hatha Yoga geht es aber vor allem um das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung. Der Körper „lernt“ dabei unter anderem den Unterschied überhaupt erst wieder klar wahrzunehmen. Entspannungstechniken vertiefen diesen Aspekt und festigen diese Erfahrung, so dass der Mensch immer leichter und auch schneller in die Entspannung findet.

Deshalb ist ein regelmäßiges Training von ca. 3 x wöchentlich zu empfehlen. Man kann zum Beispiel 75 Minuten Personal Training nehmen und zwei Mal pro Woche zuhause kürzere Programme machen. Wichtiger als die Dauer ist die Regelmäßigkeit.

[Kontakt und mehr Infos zum Autoren](#)



Dr. Kai Kaufmann

Dr. Kai Kaufmann ist zertifizierter Yoga-Lehrer (BYC, anerkannt von Internationaler Yoga Alliance), Medical Writer und Leiter für Firmenseminare zum Thema Stressmanagement. Über 15 Jahre war er in leitenden Positionen für Verlage tätig. Schwerpunkte seiner Arbeit sind heute Veränderungsprozesse, Stress und Burnout. Während seiner Verlagszeit war er selbst von einem monatelangen Burnout betroffen. Dr. Kaufmann veröffentlicht jährlich bis zu 30 medizinische Fachartikel zu Gesundheitsthemen.

[Kontakt und mehr Infos zum Autoren](#)

Personal Fitness: Im Moment ist Yoga ja auf Titelseiten vom „Spiegel“ bis „Stern“ überall Thema.
Kai Kaufmann: Stimmt. Ich denke, das hat sicher damit zu tun, dass Stress, Multitasking und Leistungssteigerung eine immer wichtigere Rolle in unserem Leben spielen. Wer kennt das nicht? Yoga ist ein gutes Instrument, um damit besser umzugehen. Die Popularität hat aber auch mit den neueren Studien und Forschungsergebnissen zu tun.

Personal Fitness: Welche Wirkungen von Yoga lassen sich denn wissenschaftlich belegen?
Kai Kaufmann: Mittlerweile ist das ein ganz weites Spektrum. Seit den 90er-Jahren stehen endlich Forschungsgelder dafür zur Verfügung. Allein in einer zentralen US-Datenbank finden sich über 2000 Studien über die Effekte von Yoga.

Personal Fitness: Welche Ergebnisse findest du am spannendsten?
Kai Kaufmann: Ach, da gibt es so viele. Am spannendsten finde ich Wirkungen auf unser Gehirn. Durch moderne bildgebende Verfahren und die Entwicklung der Neurowissenschaften lassen sich zum Beispiel die Wirkungen von [Meditation](#) auf die Gehirnstruktur sehr gut nachweisen.

Personal Fitness: Kannst du ein Beispiel nennen?
Kai Kaufmann: Klar. Schon nach nur acht Wochen Meditation veränderten sich die Gehirne der Probanden deutlich. Und zwar physisch nachweisbar. Die Dichte der grauen Zellen nahm stark zu. Ein weiteres Ergebnis: Normalerweise nimmt im Alter die frontale Großhirnrinde ab – dieser Effekt wurde durch Meditation verlangsamt. Allerdings gilt Letzteres nur für jahrelange, regelmäßige Meditation. Doch es geht auch schneller: So erhöht sich die kognitive Leistungsfähigkeit des Gehirns nachweisbar schon nach zwanzig Minuten (!) Hatha Yoga. Kontrollgruppen führten stattdessen Sport wie Joggen oder [Aerobics](#) durch – hierbei waren die Wirkungen deutlich geringer. Wer mehr zu den wissenschaftlich nachgewiesenen Wirkungen erfahren möchte, der findet eine Sammlung der wichtigsten Studien-Ergebnisse auf meiner Facebook-Seite [YogaDocHamburg](#) unter der Rubrik „Notes“.

Personal Fitness: Welche anderen Wirkungen von Yoga spielen in deinem Trainingsangebot eine Rolle?

Kai Kaufmann: Ich beschäftige mich viel mit dem Thema Burnout. Auch aus eigener Erfahrung. Ich bin ja gleichzeitig Journalist, habe in vielen großen Redaktionen als Textchef gearbeitet. Das war oft Fließbandarbeit unter wahnsinnigem Druck. Hinzu kommen jede Menge belastende Machtkämpfe und Konflikte in solchen Arbeitssituationen. Insbesondere für solche Fälle biete ich ja auch Yoga in Verbindung mit meinen [Coaching](#)-Gesprächen an. Durch diese Kombination profitieren meine Kunden auch von meiner über 15-jährigen Erfahrung in leitenden Positionen für verschiedene Großverlage.

Personal Fitness: Wie kann Yoga gegen Burnout helfen?

Kai Kaufmann: Na, im ersten Schritt kann Yoga helfen, es gar nicht zu einem Burnout kommen zu lassen. Ist das Kind aber schon in den Brunnen gefallen, helfen verschiedene Techniken da wieder raus zu kommen. Aber das wäre in der Kürze jetzt echt zu viel. Ich werde dazu und zu einem ähnlichen Thema, nämlich Depressionen, gern mal ausführlicher auf [personalfitness.de](#) etwas schreiben.

Personal Fitness: Klasse, dann freuen wir uns auf eine Fortsetzung. Dank dir!

Kai Kaufmann: Sehr gern. Ich habe zu danken.

DIAGNOSE PROSTATAKREBS

Artikel

EUROPA UOMO SCHWEIZ



„HOFFNUNG AUF EIN WEITERHIN GUTES LEBEN IST BERECHTIGT“

Max Lippuner erkrankte vor rund zehn Jahren an Prostatakrebs – heute ist er Präsident einer Patientenorganisation

Als bei ihm Prostatakrebs diagnostiziert wurde, wünschte sich Max Lippuner mehr Kontakt zu anderen Betroffenen. Auch deshalb erzählt er hier bernerwärmt offen von seinen Erfahrungen: seinen Ängsten, den Therapien und seinem heutigen Leben.

Er hatte Glück im Unglück. Das sagt sich so leicht. Dabei hat Max Lippuner es vor allem sich selbst zu verdanken, dass sein Prostatakrebs noch nicht gestreut hatte als er entdeckt wurde. Zehn Jahre war er regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen gegangen. Zehn Jahre – so gewissenhaft geht nicht jeder mit seiner Gesundheit um. Leider dauerte es nach den ersten Anzeichen für einen möglichen Prostatakrebs viel zu lange, bis dieser diagnostiziert wurde. Und diese Verzögerung war eher ein Unglück. Wenn er davon erzählt, hört man auch heute noch ein wenig seiner Verärgerung heraus. Und das ist nur zu verständlich.

59 Jahre alt war Lippuner damals. Verheiratet, zwei Kinder. Ende Fünfzig ist relativ jung, gemessen an dem nun zehn Jahre höheren Durchschnittsalter für die Diagnose dieser Erkrankung. Blickt Lippuner heute auf die ersten Jahre seit der Diagnose zurück, hätte er sich damals vor allem eins gewünscht: mehr Kontakt zu anderen Betroffenen; Gespräche über Befürchtungen, Behandlungsmöglichkeiten und die Hoffnung bald wieder ein glücklicheres Leben führen zu können. Ich wäre vermutlich ruhiger gewesen, wenn ich einen Patienten zum Sprechen gehabt hätte. Einen Menschen mit breiter Erfahrung darin, wie man die Situation besser ertragen kann', so Lippuner. Und er meint damit nicht allein die therapeutischen Themen, sondern auch die vielfältigen emotionalen. Auch deshalb engagiert sich Lippuner für die Patientenorganisation Europa Uomo Schweiz, deren Präsident er mittlerweile ist. Die ihm verbliebende Zeit, will er einsetzen, um für Patienten da zu sein, die in einer ähnlichen Situation sind wie er damals.

myHEALTH: Herr Lippuner, nach zehn Jahren Vorsorge müssen für Sie die ersten Hinweise auf einen Prostatakrebs sehr überraschend gewesen sein.

Max Lippuner: Absolut, die Vorsorge war ja eigentlich schon zur Routine geworden. 2006 stellte mein Hausarzt dann einen erhöhten PSA-Wert fest, ordnete ihn aber als unkritisch ein, weshalb wir erst einmal abwarten. Beim nächsten Mal war der Wert aber gestiegen, was sich dann relativ schnell weiter verschlechterte. Heute hat sich die Bedeutung der Werte verändert. Man würde sicher früher eingreifen und Jahre sparen, in denen der Tumor wachsen kann.

myHEALTH: Wie reagierten Sie auf die Diagnose, die erst im Jahr 2007 erfolgte?

Max Lippuner: Die Biopsie zeigte, dass der Krebs schon recht gross war. Die acht Nadeln waren weitgehend voll mit Krebs. Aber: Er beschränkte sich aber auf die Prostata ... Ich habe damals nicht mehr gewusst, wo ich stehe. Die Aussicht auf meine Pensionierung und ein paar schöne Jahre hatte sich in Nichts aufgelöst. Denn die Diagnose war steinhart: Gleason Score 8, T2b, PSA 6,5. Diese Gefühle legten sich erst drei, vier Jahre nach der Therapie, denn damals gab es ja noch fast keine Funktionsstörungen.

myHEALTH: Welche Therapiemöglichkeiten gab es denn für Sie?

Max Lippuner: Die Optionen hielten: OP plus Bestrahlung oder nur Bestrahlung. Dies war auch die schlimmste Phase – die Zeit, bis man entscheidet, was zu tun ist. Bei mir war das ein halbes Jahr. Die dränglichste Frage ist dabei ja, wie aggressiv dieser Krebs ist. Zur Bestimmung gab es damals nur den Gleason Score und das Tumorstaging. Heute gibt es auch die Genexpressionstests, die eine Einschätzung des Risikos verbessern und die Therapiewahl erleichtern können.

myHEALTH: Welche Therapieentscheidung trafen Sie damals als es noch keinen Genexpressionstest gab?

Max Lippuner: Ich hatte auch aus Sicht der Ärzte berechtigte Angst, dass eine Operation zu Impotenz und/oder Inkontinenz führen könnte. Deshalb entschied ich mich für die Bestrahlung ohne OP.

myHEALTH: Wie verlief die Bestrahlung?

Max Lippuner: Es wurde nur das Zentrum stark bestrahlt, die Umgebung der Prostata hingegen schwächer. Das Ergebnis war eigentlich gut: Weder der Schließmuskel des Enddarms, noch der Schließmuskel der Harnröhre wurden kurzfristig geschädigt. Da die Bestrahlungsschäden bzw. die Muskulatur schwächung sich während fast zehn Jahren verstärken, ist heute eine Stressinkontinenz bei Stuhl und Urin entstanden.

myHEALTH: Wie vertrugten Sie damals die Hormonentzugstherapie?

Max Lippuner: Den ersten Schub Hormonentzug bekam ich vor der Bestrahlung, um die kurzzeitige Testosteronaufwölbung durch die Bestrahlung zu bremsen. Nach der Bestrahlung hätte ich damit noch mindestens drei Jahre fortfahren sollen. Ich höre aber nach einem Jahr auf.

myHEALTH: Sie entschieden gegen den Rat der Ärzte?

Max Lippuner: Ja, das war ein grosser innerer Konflikt. Aber die dauernden Hitzewallungen, Schweiss von oben bis unten – das wollte ich nicht mehr. Der Hormonentzug wird heute zunehmend kritisch diskutiert ...

myHEALTH: Gab es andere starke Nebenwirkungen der Therapien?

Max Lippuner: Anders als die Hormontherapie hatte ich die Strahlentherapie eigentlich gut vertragen. Die Folgen zeigten sich erst sechs, sieben Jahre später: Die Erektionsfähigkeit ist seither beeinträchtigt. Anfangs probierte ich deshalb Viagra-ähnlich Produkte, später Stauringe. Jetzt ist die Situation so, dass ich sehr gut damit leben kann.

myHEALTH: Wie belastend war Ihre Erkrankung für Ihre Ehe?

Max Lippuner: Es ist oft eine enorme Herausforderung für die Beziehung. Die Erkrankung verstärkt bereits vorhandene Probleme, vielen spielt dabei eine Rolle. Bei uns kam es schliesslich zur Trennung. Seit sechs Jahren lebe ich in einer neuen Beziehung. Ich bin dankbar dafür, dass ich mein Leben eigentlich wieder normal leben kann. Ich gehe regelmässig zur PSA-Kontrolle und es gibt (im Moment) keine Anzeichen für einen neuen Krebs.

myHEALTH: Sie erwähnten, dass Sie sich damals mehr Kontakte zu anderen Betroffenen gewünscht hätten.

Max Lippuner: Ja, ich habe zu diesem Thema eine Vision. Es sollte für jede schwere Erkrankung eine Selbsthilfe-Hotline in der Schweiz geben. Die gesamte Bevölkerung würde: Hierhin könnte ich mich im Falle einer Diagnose wenden und mit anderen Patienten reden. Denn dann sieht man: Ach, die leben ja noch und sind wieder glücklich geworden! Natürlich ist jeder ein Einzelfall, aber die Hoffnung auf ein weiterhin gutes Leben ist absolut berechtigt, auch wenn man nicht mehr weiss, wo man steht. Das ist wahrscheinlich der wichtigste Eindruck, den man dann bräuchte.

myHEALTH: Herzlichen Dank für dieses Gespräch und Ihre grosse Offenheit, Herr Lippuner.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Dr. Kai Kaufmann
Reier Journalist
23.05.2016



RETINITIS PIGMENTOSA: HILFE FÜR ALLTAG, JOB UND CO.

Christina Fasser weiss, was Menschen mit degenerativen Netzihauterkrankungen benötigt. Die Geschäftsführerin von Retina Suisse über Hilfsmittel für den Arbeitsplatz, Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch und besondere Stärken von Betroffenen.

Rund 1.800 Menschen mit degenerativen Netzihauterkrankungen gehören der Selbsthilfegruppe Retina Suisse an. Hier unterstützen sich Betroffene mit ähnlichen Retinitis pigmentosa (RP), Makuladegeneration, Usher-Syndrom und ähnlichen degenerativen Netzihauterkrankungen. Die Organisation informiert und berät Betroffene, Angehörige und die Öffentlichkeit. Dabei sind die Mitarbeitenden dank eigner Zusammenarbeit mit Experten und einem medizinischen Beirat Rückblick immer auf dem aktuellen Stand. myHEALTH sprach mit Christina Fasser, der Geschäftsführerin von Retina Suisse.

myHEALTH: Frau Fasser, mit welchem Ziel kommen die meisten Betroffenen von degenerativen Netzihauterkrankungen wie Retinitis pigmentosa zu Ihrer Organisation?

Christina Fasser: Am Anfang steht immer die Suche nach medizinischen Informationen. Im zweiten Schritt geht es um den täglichen Umgang mit der Krankheit, um Hilfsmittel, Rehabilitation und Versicherungsfragen.

Suchen Patienten und Angehörige auch soziale Kontakte bei Ihnen?

Natürlich, allerdings muss man das unterscheiden. Zu einigen Erkrankungen gibt es Gruppen, aber bei den öfterschen Netzihauterkrankungen steht es meist anders aus. In letzterem Fall kommen meist jüngere Menschen, die aus ganz verschiedenen Gründen nur für kurze Zeit Kontakt suchen und sich dann aber weiter mit dem Thema auseinandersetzen.

Sie bieten auch zu verschiedenen Fachthemen Vorträge von Experten an. Sicher ist auch die Möglichkeit, Kontakte zu anderen Betroffenen zu knüpfen.

Wenn es einen inhaltlichen Anliegenpunkt gibt, entsteht der Austausch zwischen den Betroffenen sehr schnell. Auf ein neutrales Thema kann man sich eben leichter zuordnen, wenn man sich persönlich noch nicht öffnen möchte. Für den Austausch planen wir extra immer genug Zeit für ein Mittagessen.

Einerseits eine sehr kleine. Man muss andererseits aber sagen, dass es sehr viele positive Gefühle und Anerkennung gegenüber seihenbundenen Menschen gibt. Wenn es allerdings um den Arbeitsplatz geht, dann wird einem jeder noch so wenig zugebräut.

Wie viele Betroffene können ihrer Erfahrung nach ihren Beruf noch lange ausüben? Eigentlich recht viele. Aber das hängt immer von dem jeweiligen Beruf ab. Mit Anpassungen, Hilfsmitteln oder auch Teilzeit ist eigentlich möglich. Wenn Autofahren zum Problem wird, kann man z.B. versuchen, vom Außendienst in den Innendienst zu wechseln. Nach Möglichkeit sollte man seinen Beruf so gestalten, dass es auch noch geht, wenn man nicht mehr so gut sieht.

Ist es durch die Digitalisierung beruflich insgesamt leichter geworden? Durchaus, aber das gilt eben nur für „intellektuelle“ Berufe. Wer textbasiert am Computer arbeitet, der kann das meist sehr lange tun. Das Berufsspektrum für handwerkliche Arbeiten ist für Betroffene hingegen extrem klein. Typische frühere Berufe für Seihenbunden sind Dreher oder Drechsler sind überwiegend ausgestorben.

Welche Hilfsmittel können die Arbeit am Computer erleichtern?

Es gibt z.B. für die Computerarbeit Hilfsmittel wie Vergrösserungen, Sonnenschutz, Bildschirmschutz und anderes. All dies muss immer individuell gewählt und angepasst werden. Aber Seihenbunden haben auch Vorteile. Sie sind oft bedeutsam besser vorbereitet als Sehende.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Ein Meeting: Hat ein Seihenbundeter seine Unterlagen meist gründlich gelesen. Ein Sehender überlegt sie oft erst während der Besprechung. Ich beobachte das oft, wenn ich selber Meetings leite. Wenn ich frage: „Gibt es noch was für das Protokoll?“, dann beginnt das große Blättern. Hingegen jemand der seihenbunden ist, ist meist auch sehr gut strukturiert, sonst funktioniert die Sache gar nicht.

Wie verhalten sich Arbeitgeber gegenüber Menschen mit ständigen Seihenbindungen? Bei Neuambilungen ist das meist schierig. Aber wenn jemand in einem bestehenden Arbeitsverhältnis in seiner Tätigkeit behindert wird, dann wird viel unternommen, um ihn zu behalten.

Mehr zu Fakten, Veranstaltungen und Neugkeiten finden Sie auf der [Website der Selbsthilfegruppe](#).

Dr. phil. Kai Kaufmann
Reier Journalist



Weitere Artikel zum Thema Gesundheit von Kai Kaufmann

SPIEGEL ONLINE PANORAMA

NACHRICHTEN **VIDEO** **THEMEN** **PODCAST** **ENGLISH** **DER SPIEGEL** **SPERLING-TV** **ABO** **SHOP**

name pass Wirtschaft Panorama Sport Kultur Nachwuchswissenschaft Gesundheit Anreise Reisen zw Schule Reise Reise

Kontakt Panorama in Peking: Ausbildung zum Yoga-Lehrer in Wissenschaft

[Login / Registrierung](#)

Ausbildung zum Yoga-Lehrer: Meditation mit Bootcamp-Charme

von Dr. Kai Kaufmann

Maßnahmen, Körperfertigkeiten: Millionen Menschen suchen im Yoga die Energie, die Ihnen der Alltag raubt. Wer das Ganze professionell betreibt, kann damit auch Gold verdienen: Schulen bilden zum Yoga-Lehrer aus. Entspannt ist die Ausbildung allerdings nicht. Ein Erfahrungsbericht.

• Heute, 18.04.2012 • 07:04 Uhr

• Drucken | [Emailen](#) | [Herunterladen](#) | [Feedback](#)

• Twitter: 34 | [Facebook](#): 4 | [Gmail](#)

THEMA
Yoga

[Alle Themenalben](#)

HAUS FÜR LEBEN

ZU VERKAUFEN

Die Immobilienlügen in Deutschland
Gärtner, Wohneinheiten und andere Großobjekte zum Leben: Österreichische günstige Zinsen und staatliche Kindermöbel zum Haushalt. Hier einige Grundregeln: Günstig, kann nicht auch nichts nach seinem Traum vom Eigentum erfüllen.

ANZEIGE
VERIVOX

Wohnungsbesitzer verlangen 500 € pro 500 € Wohnfläche

Verbrauch (verbrauch) 4000

ANZEIGE

präsentiert von **SPIEGEL ONLINE**

Werbung

11 Ausgaben für € 20,- statt € 40,- im Einzelhandel

[Werbung anzeigen](#)

Wer gleichzeitig Wiss-Alle testet!

TOP

[Geschenk](#) [Vorschau](#) [Geschenk](#)

1 Ausbildung zum Yoga-Lehrer: Meditation im Bootcamp

2 Ungewöhnliches Berliner-Basell: Nackt auf der Tropeninsel

3 Wutanfall an US-Schüler: Polizei führt Sechsjährige in Handschellen ab

4 Altenländer Breivik in der Vernehmung: Demontage des Däuses

5 Katholische Handlanger: Ersterkuss von Papst und Plüschtieren

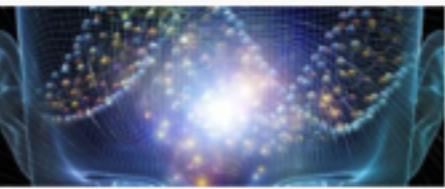
Der Spiegel

Personal Fitness



Forschung: Nur 5 bis 10 Minuten Laufen verlängert Leben

Lauf um euer Leben: Wer nur wenige Minuten täglich läuft, der kann sein Leben um drei Jahre verlängern, zeigt eine neue Studie. Selbst Sportmuffel könnte d ... »



Motivation: Visualisierung toppt alle Psycho-Tricks

Erfolg entscheidet sich im Kopf. Welche Technik dabei besonders wirkungsvoll ist, zeigt eine neue Studie: Es sind die Bilder unseres Erfolgs. ... *



Artikel in: Fit for Fun: Nikotin: Clean dank Yoga-Coaching

Wie kann Yoga gegen Nikotinsucht helfen, wollte das Online-Magazin "Fit for Fun" wissen. Hier einige Zitate von mir aus dem Artikel. ... ➤



Forschung: Sport als Anti-Krebs-Mittel

Lizenz zum Lebenretten: Sport kann sogar vor Krebs schützen, das Rückfallrisiko senken und vieles mehr. Das machen aktuelle Studien immer deutlicher. ... ➤



Forschung: So tickt Ihre biologische Uhr langsamer

Mit 38 kann man den Körper eines Twens haben, oder den eines durchschnittlichen 61-Jährigen. Eine neue Studie zeigt, wie unterschiedlich schnell Menschen biologisch ... ➤



Forschung: Sport ist Kick-Start für Hirnzellen

Sportler sind smarter. Klingt wie eine steile These, aber es ist schon etwas dran. Denn: Dank einer neuen Studie können sich Wissenschaftler erstmals den Domino ... ➤

Personal Fitness



Forschung: So tickt Ihre biologische Uhr langsamer

von Personal Trainer Dr. Kai Kaufmann, Hamburg

Mit 38 kann man den Körper eines Twens haben, oder den eines durchschnittlichen 61-Jährigen. Eine neue Studie zeigt, wie unterschiedlich schnell Menschen biologisch altern. Andere Studien verraten sogar, wie man das Altern verlangsamt. Ach, ja: Genetische Voraussetzungen spielen bei all dem die geringste Rolle.

 Gefällt mir  Teile

Nicht jeder ist so alt wie er aussieht. Und das ist nicht immer ein Kompliment. Wie groß der Unterschied zwischen den Lebensjahren und dem biologischen Alter tatsächlich sein kann, das haben US-Forscher der Duke University im amerikanischen North Carolina jetzt in einer umfangreichen Studie mit rund 1000 Personen über vier Jahrzehnte ermittelt. Alle Testpersonen aus der neuseeländischen Stadt Dunedin, dessen Name die Studie trägt, wurden von ihrer Geburt bis zum 38. Lebensjahr regelmäßig anhand von Biomarkern sozusagen auf „Herz und Nieren“ untersucht: Organe, Immunsystem, Zähne, Stoffwechsel – es war sozusagen ein jährlicher TÜV. Das zentrale Ergebnis der „Dunedin-Studie“, dessen Hauptautor der Gerontologe Dan Belsky ist: Das biologische Alter der Testpersonen unterschied sich enorm.

„Jünger“ werden: das geht!

Bis zu unfassbaren 33 Jahren lag das biologische Alter der 38-Jährigen auseinander. Manche der Studienteilnehmer wurden quasi jünger: Sie alterten innerhalb eines Jahres biologisch gar nicht. Ihr chronologisches Alter war also höher als ihr biologisches. Für sie drehten sich die Uhren in jenem Jahr rückwärts...

Die Ergebnisse der „Dunedin-Studie“ muss man erst einmal sacken lassen. Denn: Wer möchte nicht lieber zu jenen gehören, die im Schneckentempo altern? Und sofort stellt sich die pragmatische Frage: Wie weit kann man das Tempo, in dem man biologisch altern, beeinflussen? Sehr weit! Auf Basis der Zwillingsforschung vermutet man, dass Gene Alterungsprozesse nur zu 20 Prozent bestimmen. Der Rest sei umweltbedingt. Will heißen: Die Prozesse sind also durchaus beeinflussbar.



Dr. Kai Kaufmann

Dr. Kai Kaufmann ist zertifizierter Yoga-Lehrer (BYV, anerkannt von internationaler Yoga Alliance), Medical Writer und Leiter für Firmenseminare zum Thema Stressmanagement. Über 15 Jahre war er in leitenden Positionen für Verlage tätig. Schwerpunkte seiner Arbeit sind heute Veränderungsprozesse, Stress und Burnout. Während seiner Verlagszeit war er selbst von einem monatelangen Burnout betroffen. Dr. Kaufmann veröffentlicht jährlich bis zu 30 medizinische Fachartikel zu Gesundheitsthemen.

 Kontakt und mehr Infos zum Autoren

Chromosomen reagieren auf Lifestyle

Auch die Länge der Telomere, also der Chromosomenenden, wurde in der „Dunedin-Studie“ gemessen. Telomere verkürzen sich im Alter und sind damit ein Indikator für den fortschreitenden Alterungsprozess. Erst vor Kurzem zeigte eine Studie des „Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior“ in Los Angeles, dass sich bei Menschen, die **Yoga** praktizieren, die Telomere langsamer verkürzen. Wer seinen Lebensstil für einen Zeitraum von fünf Jahren auf eine gesunde Ernährung, regelmäßige **Meditation**, moderaten Sport und **Stretching** oder Dehnübungen wie im Yoga umstellt, dessen Chromosomenenden gewinnen um rund zehn Prozent an Länge, zeigten Forscher der University of California San Francisco. „Diese Ergebnisse weisen darauf hin, dass sich die Telomere in dem Maße verlängern können, in dem Menschen ihren Lebensstil verändern“, sagt Dean Ornish, Hauptautor der kleinen Pilotstudie der UCSF. Sein Fazit: „Unsere Gene sind nicht zwangsläufig unser Schicksal.“ Wir können also selbst etwas für „gute“ Gene tun. Als relativ neues Forschungsfeld bestätigt die Epigenetik diese Auffassung. In dieser Disziplin wird die Rolle von Umwelteinflüssen für unsere Gene untersucht.

16 Jahre gewinnen mit Sport

Wer jung bleiben will, der sollte mit zunehmendem Alter seinen Stoffwechsel verstärkt ankurbeln. Dr. Eliza F. Chakravarty und ihr wissenschaftliches Team von der Stanford University konnten nachweisen, dass regelmäßiges **Lauftraining** den Alterungsprozess verlangsamen kann. In einem Beobachtungszeitraum von 19 Jahren waren in der vergleichenden Studie 34 Prozent der Nicht-Sportler verstorben, aber nur 15 Prozent der Läufer – also rund die Hälfte. „Beide Gruppen sahen sich im Laufe der Jahre zunehmend mit Einschränkungen bei alltäglichen Aktivitäten konfrontiert, beispielsweise bei der Fortbewegung, beim Ankleiden oder bei der Körperpflege. Doch machten sich diese Einschränkungen bei den Sportlern durchschnittlich 16 Jahre später bemerkbar“, berichtet medbox.net. Auch mit dynamischen Elementen des Yoga lässt sich der Stoffwechsel ankurbeln. Und dazu muss man nicht bei Affenhitze Bikram Yoga machen – es reichen Flow-Elemente, also schnellere Übergänge von einer Stellung in die Nächste.

Weniger Kalorien, jünger leben

So liefern Studien immer mehr Hinweise auf etwas, dass dem uralten System zwischen Philosophie, Mentaltraining, Sport und Ernährung immer wieder zugeschrieben wird: Yoga kann ein wahrer Jungbrunnen sein. Diese Wirkung scheint gerade an der Ganzheitlichkeit des Systems zu liegen. Ein yogischer Ernährungs- und Lebensstil meldet zum Beispiel Alkohol, Nikotin und Reisch. Vegetarische bis vegane Kost in moderaten Mengen sind empfohlen. „Hungern verzögert das Herz“ betitelt das Nachrichtenportal Focus Online einen Bericht über eine Studie der Washington University in St. Louis. Die Untersuchung konnte nachweisen, dass eine konsequent kalorienarme Ernährung das Herz vor Alterungserscheinungen schützt. Die Herzen der „Hungerkünstler“ waren so fit wie die wesentlich jüngerer Vergleichspersonen. Konkret bedeutet dies: Ihre diastolischen Werte waren so gut wie bei 15 Jahre Jüngeren. Diese Werte bemessen die Fähigkeit des Herzes, sich mit Blut zu füllen. Wer in Sachen gesunder Ernährung Unterstützung braucht, der findet diese z.B. bei einem Personal Trainer für **Ernährungsberatung** oder **Food-Coaching**.

„In der Zukunft werden wir noch viel mehr darüber herausfinden, was das Leben schnell und langsam gealterter Menschen unterschieden hat“, sagt der Hauptautor der „Dunedin-Studie“ Daniel Belsky voraus. Bis dahin halten wir uns an die bislang gewonnenen Erkenntnisse: Wir laufen, dehnen, meditieren und essen wenig, aber gesund! So halten wir die Zeiger der Uhren an. Nicht für immer, aber für einige wertvolle Jahre.

Autor: Dr. Kai Kaufmann

Quellen:



Danke für Ihr Interesse!

Weitere meiner Veröffentlichungen
finden Sie hier:

www.kk-wortarbeit.com