

Pressemappe



GRAZIA



SZENE
HAMBURG

BR
FERNSEHEN

FOCUS
GESUNDHEIT

- 📌 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 ein Anti-Stress-Kurs Hilfe?

Wir leben in hektischen Zeiten: Beruflich wächst der Druck, allzeit bereit, stets motiviert und rund um die Uhr verfügbar zu sein; **Perfektion** und Effizienz sind gefragt, und das immer öfter auch im Privatleben. Fehler werden ebenso wenig verziehen wie Umwege oder Verschnaufpausen.

WIE STRESS KRANK MACHT

Das Leben wird immer stressiger - so empfinden das die meisten und ob echter, selbstgemachter oder gefühlter 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 Eier!
- › 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, Herz-Kreislauferkrankungen 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 hinaus. 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 durchschaut hat, 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.

"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 **Leistungsdruck** 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.

📌 Focus Gesundheit

ENTSPANNUNG | RAUCHSTOPP

Einfach aufhören

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

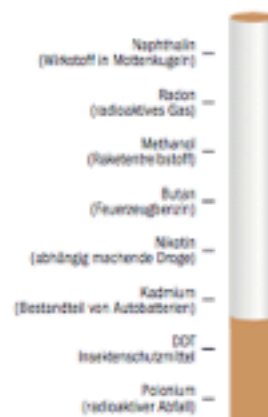
Sein Verlangen atmet Yoga-Coach Kai Kaufmann einfach weg. Wenn ihn die Lust auf eine Zigarette überfällt, drückt er beim Ein- und Ausatmen abwechselnd das linke und rechte Nasenloch zu. Zwischendrin hält er sekundenlang die Luft an. Das wirkt: Nach zehn Atemzügen denkt er nicht mehr ans Rauchen. „Indem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

Jahrelang hatte Kai Kaufmann vergeblich versucht, vom Laster loszukommen. Er las Allen Carrs Buch „Für inneren 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 Redaktionsleiter einer Online-Agentur hin und machte eine Yoga-Ausbildung. Mithilfe von Meditation und Achtsamkeit reduzierte er den Stress und schaffte es endlich, die Qualmesei 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 Feiernabendbier oder dem Morgenkaffee“, sagt Anil

Giftstängel

Bis zu 4600 Schadstoffe stecken in Zigaretten, einige sind krebserregend und erbgutschädigend



Quelle: www.rauchfrei.info

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 glaubte, 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 weitertrauchten.

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

Endlich wieder frei atmen

Kai Kaufmann, 53

Yoga-Trainer Kai Kaufmann kann endlich wieder die frische Luft mit seinem Hund genießen: Mit eiserner 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-Atemtechniken. 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 Gesundheit

ENTSPANNUNG | RAUCHSTOFF

Auch Kai Kaufmann leistet sich mit dem gesparten Zigarettengeld 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 Nikotinentwöhnung 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, fängt auch heimlich wieder an. Rauchutensilien wie Zigaretten, Aschenbecher und Feuerzeuge sollten verbannt werden. Ein Schlüsselstrich 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 geraucht hat: den Nachmittagskaffee, das Rauchergnippchen 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 Zahnstocher herumzukauen.



Rauchfrei dank Yoga
Kai Kaufmann hat kein Bedürfnis mehr nach einer Zigarette

Nikotin hat jetzt keine Macht mehr über mein Leben

Kai Kaufmann, 53

Entzugserscheinungen mit Stärke begegnen

Die typischen Begleitsymptome 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. Dadurch 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 Inhalationspey, 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 Gruppentherapie, die meist mehrere Schritte umfassen: Zunächst müssen Raucher eingeschliffene Verhaltensmuster erkennen. Diese gilt es dann zu ändern. In der Therapie entwickeln sie Alternativen für die Situationen und Momente, in denen sie sonst geraucht 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 das Durchhalten.

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 Therapiefor-

BÜCHER

- „Endlich Nichtraucher“ und „Endlich Nichtraucher für Frauen“ von Allen 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-Ärzte 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, spornst 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 erwartet. 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 Zäversicht, desto mehr Hilfe braucht jemand beim Ausstieg. ■

CONSTANCE 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 Klienten 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-Positionen 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 Position 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 tue bzw. anbiete.

Kann es nicht sein, dass auch unsere Gesellschaft Themen wie Burnout, Druck, Überforderung etc. offener 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?



Die Yoga-Position „Krieger“ vermittelt Stärke und Selbstbewusstsein

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 zubringen 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 Fiedler



Evidero, S.1

Rauchfrei mit Yoga: Yoga kann die Raucherentwöhnung leichter machen

Medizinische Studien bestätigen: Wer vom Nikotin loskommen 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 Belastungsstörungen bis hin zu Erkrankungen wie Burnout, Depressionen und körperlichen Stresssymptomen.

Alle Artikel von Dr. Kai Kaufmann +

Raucher sind die „Anti-Christen“ unter den Yoga-Lehrern. Und ich gestehe: Auch ich zu gehörte zu ihnen. Eine Packung Zigis 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 haben einige Überraschungen bereitet und machen Hoffnung.

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

Professor Dr. E. Ernst von der Peninsular 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 Rauchentwöhnung: 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 Hirnkortexes, 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 Alltagsstress – 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 Abschluss 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.

Evidero, S.2

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 →](#)

 BEWUSST BESSER LEBEN



Dr. Kai Kaufmann
Yoga Life Coach - medizinischer Journalist

ÜBER MICHMEINE ARTIKELSO FINDET IHR ZU MIR

Über mich

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. Er hat außerdem ein spezielles Training zur Überwindung von Nikotinsucht entwickelt. In seiner Arbeit setzt Dr. Kai Kaufmann Techniken wie Yoga, Meditation, Tiefenentspannung und Coaching ein.

Das von ihm entwickelte Yoga Life Coaching verbindet die Elemente Yoga und Coaching, um jeweils ein individuelles Maßnahmenkonzept für jeden Klienten zu erarbeiten und entsprechend seiner persönlichen Situation kontinuierlich anzupassen.

Unter welchen Belastungen insbesondere Führungskräfte in komplexen beruflichen Strukturen stehen können, hat Dr. Kai Kaufmann auch „am eigenen Leib“ erfahren. Über 15 Jahre war er in leitenden Positionen für verschiedene Großverlage und Konzerne tätig. Ein Burnout führte zu einer langen Pause und Neuorientierung. Diese Erfahrungen sind in seiner heutigen Arbeit als Yoga Life Coach besonders wertvoll, da sie ein umfassendes Verständnis entsprechender Belastungen seiner Klienten erlauben.

In seine Arbeit als Yoga Life Coach fließen auch Erkenntnisse aus seiner Tätigkeit als freier medizinischer Journalist und Lektor ein. Jährlich verfasst Dr. Kai Kaufmann bis zu 30 medizinische Artikel, die in Zusammenarbeit mit Experten wie leitenden Ärzten und Professoren entstehen. Seine Kunden sind Medien wie „myHealth“, „Stern“, „Spiegel“, „personalmagazin.de“ und viele mehr. Ein besonderer Schwerpunkt seiner journalistischen Artikel sind verschiedene Krebskrankungen und Interviews mit Betroffenen und den behandelnden Ärzten.

Fit for Fun

RAUCHFREI LEBEN

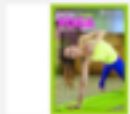
YOGA-COACH HILFT BEIM NIKOTINENTZUG

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 so angesagt

Der Atem ist unsere Lebenskraft - das lehren 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 Süchten eine zentrale Rolle spielen können."

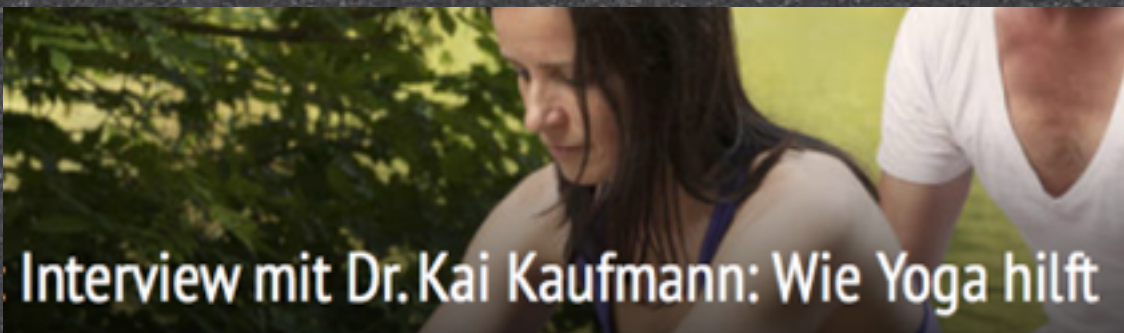
Yoga kann man in Kursen erlernen, beispielsweise in Yogastudios oder an der Volkshochschule. Besonders für **Anfänger** ist es wichtig, einen qualifizierten Lehrer zu haben, der korrekt anleitet, Haltungsfehler erkennen und korrigieren kann und individuelle Tipps gib

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 Nöte 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



Lange galt Yoga nur als Sport light oder esoterischer Humbaik. 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.

Facebook Twitter

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.



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

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 [YogaDochHamburg](#) 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.



Medical Writing: Jährlich über 30 Artikel in Zusammenarbeit mit Ärzten

So sorgen Sie selbst für Entspannung

Wie Meditation, Achtsamkeitstraining, Yoga und Co. Ihnen im Alltag helfen

Alarmstufe Rot – und das nonstop. Fühlt sich ihr Alltag oft so an? Spätestens jetzt heisst es, den Blick nach innen richten, die Anspannung abbauen und für Balance im Leben sorgen. Mit diesen Techniken bauen Sie Stress erfolgreich ab. Wie wir auf Stress reagieren, ist seit Jahrtausenden in uns angelegt. Zwei Möglichkeiten werden wie bei unseren Urkriegen, die plötzlich einem furchterregenden Säbelzahnfiger gegenüberstehen, blitzschnell in uns vorbereitet: Kampf oder Flucht. Daran hat sich bis heute biologisch nichts geändert. Jede Menge Stresshormone werden ausgeschüttet, Muskeln spannen sich an, das Herz rast – ein perfektes Alarmsystem. Gleichzeitig spüren wir keine Ablenkung durch Hunger, Müdigkeit oder sexuelle Lust. Schlusslich müssen wir jede Sekunde Hochleistungen erbringen. Die Säbelzahnfiger von damals heissen heute zum Beispiel Multitasking und Tempo. Alles muss sofort und am besten gleichzeitig erledigt werden. So wird der Alarm von damals im heutigen Alltagsstress fast nonstop ausgelöst. Und das ist extrem ungesund.

Die Balance kippt

„In der Schweiz sind laut Studien rund ein Drittel aller Arbeitnehmer chronisch gestresst“, sagt Dr. Barbara Hochstrasser, Cheffärztin an der Privatklinik Meiringen. Gerät das Stresssystem über lange Zeit aus den Fugen, werden dauerhaft weniger aktivierende Stoffe produziert und man verliert mehr und mehr das Gefühl für die eigenen Bedürfnisse. Dann kann es zum Burnout kommen, zur völligen Erschöpfung.

Bewegung und innere Einkehr

Schon allein Sport hilft, die Anspannung wieder abzubauen. „Dreimal wöchentlich für ca. 60 Minuten oder täglich 30 Minuten sind empfohlen“, sagt Stress- und Burnout-Expertin Dr. Hochstrasser. Auch Meditation, Achtsamkeitstraining und Yoga können wirksam sein, denn sie richten unsere Aufmerksamkeit nach innen. So entsteht wieder ein Gefühl für die eigene Befindlichkeit und Balance, ausserdem entsteht innere Ruhe. Kurse für Yoga und Meditation werden heute fast überall angeboten. Achtsamkeitstraining ist ein Teil der Meditation.

Atemmeditation: So einfach geht's

„Wer Herr seines Atems ist, der ist auch Herr seiner Gedanken“, heisst es im Yoga. Da ist einiges dran, denn ein ruhiger Atem führt fast automatisch auch zu einem ruhigeren Geist. Schön, dass die Übungen einfach sind und auch mal zwischendurch gemacht werden können. Bei dieser Technik lässt man den Atem in einem bestimmten Rhythmus fliessen. Man übt sich darin, aktiv die eigene Aufmerksamkeit zu lenken – unabhängig von äusseren Einflüssen. Probieren Sie es selbst einmal mit dieser 10-Minuten-Übung aus. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihre Atmung. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, kehren Sie wieder zur Atmung zurück. Beim Einatmen zählen Sie bis drei, dabei hebt sich der Bauch. Beim Ausatmen zählen Sie bis sechs, dabei senkt sich der Bauch. Atmen Sie so weiter. Sie werden spüren, wie schnell Sie ruhiger werden und sich entspannen.

Und Ihre ganz persönlichen Säbelzahnfiger werden für zehn Minuten zu sanften Kätschen.

Text: Kai Kaufmann

Am nächsten Heft: Lesen Sie, wie sich dauerhafter Stress in den Alltag schleicht, was erste Burnout-Signale sein können und wie sich Stressfaktoren reduzieren lassen.



Dr. med. Barbara Hochstrasser, M.P.H., Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie ist seit 1994 Cheffärztin an der Privatklinik Meiringen. Ihre fachlichen Schwerpunkte sind depressive Störungen, Stressbelastungsstörungen und Burnout. Sie hat 2004 das erste Behandlungsprogramm für Burnout in der Schweiz entwickelt, welches seither an der Privatklinik Meiringen umgesetzt wird. Frau Dr. Hochstrasser ist Präsidentin des Schweizer Experten-netzwerkes für Burnout und wirkt in Fachveranstaltungen als Dozentin mit.



„Jeder muss seinen eigenen Weg suchen“

Nach acht Jahren war der Krebs bei Rosemarie Graf plötzlich wieder da

Schon bei der Erstdiagnose hatte sich der Brustkrebs von Rosemarie Graf bis in die Lymphknoten der Achselhöhlen ausgebreitet. Es folgte eine Chemotherapie, dann erst die Operation und weitere Therapien. Jahre später klopft die 59-Jährige nun ein zweites Mal gegen den Brustkrebs.

„Man kann sagt immer, ich sei die grösste Schauspielerin“, sagt Rosemarie Graf. „Man sieht mir einfach nie an, wie es mir wirklich geht. Alle sagen, ich sähe immer so frisch aus, obwohl ich große Schmerzen habe. Es gibt Leute, die glauben mir gar nicht, was ich alles habe...“ Fast wirkt sie selber überrascht. Und ein bisschen stolz, was sie auch allen Grund hat. Denn diese Frau hat bereits einen langen Weg mit dem Krebs erlebt und dabei sehr viel Kraft erlangt.

Es war natürlich ein großer Schock, dass der Krebs vor einem halben Jahr wieder da war. Nach acht Jahren. Selbst ihre Ärztin war erschrocken, denn es hatte trotz der regelmäßigen Kontrollen keine Hinweise darauf gegeben.

„Ich akzeptiere den Rückfall“

Die Diagnose: Metastasen am Schädel, am Ovar, am Brustbein und im ganzen unteren Bereich der Wirbelsäule. Dem gibt es nichts zu beschönigen: „Jimmer wieder sagen die Ärzte: So eine grosse Ausdehnung ohne Vorankündigung ist sehr selten“, sagt Rosemarie Graf. Doch sie wird auch diesmal nicht aufgeben: „Ich akzeptiere den Rückfall. Ich geniesse jeden Tag soweit es geht. Wenn man resigniert, hat man verloren“, sagt sie eindringlich. Erst wurde jetzt wieder bestrahlt, dann kam erneut eine Chemotherapie. „Nach der ersten Chemotherapie 2006 gingen mir ja schon mal die Haare aus. Das war schmerzhaft für mich. Aber diesmal ist es für mich das kleinste Detail.“

DIAGNOSE PROSTATAKREBS



SELBSTHILFE: MÄNNER HELFEN MÄNNERN

Wo Patienten mit Prostatakrebs anderen Betroffenen mit Infos und Beistand helfen

„Männer helfen ja heutzutage schon“, sagt Philipp Jucker, urologischer Onkologe. Auch heute noch gibt es Männer, die schwerer als Frauen, sich erlauben, dass sie Hilfe brauchen. Vor allem, wenn es um emotionale Hilfe geht, sind Männer noch etwas zurückhaltender. Es ist für Männer und Patienten von Prostatakrebs, die sich gegenseitig bei der Bewältigung von Herausforderungen mit Prostatakrebs in der Schweiz.

Männer verhalten sich heute mehr anders als Frauen. Männer trauen sich die Hilfe – und wenn sie die haben, sind sie auch schon wieder weg“, sagt Jucker. Jucker ist Cheffacharzt für Prostatakrebs an der Universitätsspital Basel. Das ist ein Informations- und Erfahrungsaustausch. Die Männer helfen sich gegenseitig. Über eine online Plattform können sie sich gegenseitig unterstützen. Jucker sagt: „Männer helfen sich gegenseitig, aber sie brauchen auch eine professionelle Unterstützung. Sie brauchen auch eine professionelle Unterstützung. Sie brauchen auch eine professionelle Unterstützung.“

Die häufigsten Fragen: Die meisten Betroffenen haben nach der Diagnose an, um dann zu überlegen, was sie tun wollen. Die meisten Betroffenen haben nach der Diagnose an, um dann zu überlegen, was sie tun wollen. Die meisten Betroffenen haben nach der Diagnose an, um dann zu überlegen, was sie tun wollen. Die meisten Betroffenen haben nach der Diagnose an, um dann zu überlegen, was sie tun wollen.

myHealth

Aldi Suisse
Mitarbeitermagazin

MammaMia

Im fortgeschrittenen Stadium mit Metastasen liegt bei 84 Jahren der Krebs. Und das betrifft eine hohe Zahl von Frauen, über deren Schicksal kaum berichtet wird. Frauen im Alter von über 50 Jahren.

KRANKHEIT OHNE GESICHT

Fortgeschrittener Brustkrebs – tödlich und totgeschwiegen

Doppeltes Leid
Das Durchschnittsalter einer Brustkrebserkrankten liegt bei 64 Jahren. Sehr viele der betroffenen Frauen befinden sich also in einer komplexen Lebensphase als ältere Frauen, die wir meist in den Medien sehen. Und neben den häufigsten Brustkrebsformen gibt es auch jene, die nur in wenigen Epizentren heilbar sind. Bei diesem metastasierenden Brustkrebs haben sich bösartige Krebszellen auf andere Bereiche des Körpers ausgebreitet. Rund ein Drittel der frühzeitig diagnostizierten Frauen gehen in dieses Stadium über. Die betroffenen Frauen leiden doppelt: an ihrer physischen „Unsichtbarkeit“ und an einer unterschätzten Krankheit.

Eindämmung statt Heilung
Da eine Heilung kaum möglich ist, beschränkt sich die Therapie meist darauf, die Symptome durch eine Antihormontherapie oder Chemotherapie einzudämmen. Heute liegt die Lebenserwartung bei dieser Form des Brustkrebses durchschnittlich bei nur zwei bis drei Jahren. Nur jeder zehnten Frau bleiben zehn weitere Jahre.

Kampagne für mehr Sichtbarkeit
Untersuchungen zeigen, dass sich viele der betroffenen Frauen selbst von ihrem direkten sozialen Umfeld im Stich gelassen fühlen. Die europaweite Kampagne #Here & Now soll seit 2013 das öffentliche Bewusstsein für diese Frauen stärken und ihre wichtige Bedeutung in unserer Gesellschaft deutlich machen.

Autor: Dr. Kai Kaufmann



Psychoonkologen: Hilfe für die Seele
Fachleute mit psychologischer und onkologischer Ausbildung stehen Patientinnen mit Krebs zur Seite

Die Diagnose Ovarialkarzinom ist für jede Frau mit grossen Ängsten und Befürchtungen verbunden. Die Psychoonkologin und Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Psychoonkologie PD Dr. phil. Judith Alder erklärt im Interview, wie eine psychoonkologische Unterstützung konkret aussehen kann.

Wichtig ist in dieser Situation zunächst, eine wirklich gesunde Selbstfürsorge zu etablieren, indem man sich umgeben ist. Menschen, welche PD Dr. Alder Alder aus jahrelanger Praxiserfahrung. Für betroffene Frauen kann die Hilfe einer Psychoonkologin sehr wertvoll sein. „Die Psychoonkologie ist ein Fachgebiet, das die psychologischen Bedürfnisse der Patientinnen mit einer Brustkrebserkrankung in psychologischen Bereich. Hier kommt eine Spezialisierung in der Betreuung von Krebspatienten und deren Angehörigen, erklärt Alder. Nicht allen die Patientinnen suchen diese Hilfe, oft kommen die Partner mit und es können auch die Kinder eingebunden werden.

myHEALTH Frau Dr. Alder, weshalb kann ein Psychoonkologe eine wichtige Hilfe für Frauen sein, die an einem Ovarialkarzinom erkrankt sind?
PD Dr. Judith Alder: Diese Erkrankung wirkt fast immer lebensbedrohlich. Daher ist eine lange medikamentöse Therapie und die damit verbundenen Nebenwirkungen. Darüber hinaus hat die Psychoonkologie auf der Funktionsebene auf Teil aller anderen Ebenen. Die Aufgabe des Psychoonkologen liegt darin, die Betroffenen bei all dem zu begleiten.



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 bemerkenswert 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 Verlängerung heraus. Und das ist nur zu verständlich.

59 Jahre alt war Lippuner damals. Verheiratet, zwei Kinder. Ende Fünfzig ist relativ jung, gemessen an dem rund 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 verbleibende 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 abwarteten. 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 hiessen: OP plus Bestrahlung oder nur Bestrahlung. Dies war auch die schümmste Phase – die Zeit, bis man entscheidet, was zu tun ist. Bei mir war das ein halbes Jahr. Die dringlichste 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 Muskulaturschwächung sich während fast zehn Jahren verstärken, ist heute eine Stressinkontinenz bei Stuhl und Urin entstanden.

myHEALTH: Wie verbrugen Sie damals die Hormonentzugstherapie?

Max Lippuner: Den erstendichub Hormonentzug bekam ich vor der Bestrahlung, um die kurzzeitige Testosteronaufwallung durch die Bestrahlung zu bremsen. Nach der Bestrahlung hätte ich damit noch mindestens drei Jahre fortfahren sollen. Ich hörte 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, Sch weiss 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, vieles 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.

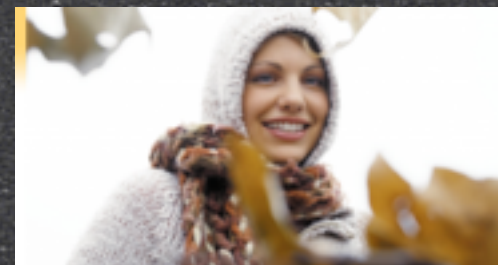
myHEALTH: Sie erwähnten, dass Sie sich damals mehr Kontakte zu anderen Betroffenen gewünscht hätten.

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 wüsste: 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
freier Journalist
23.05.2016



RETINITIS PIGMENTOSA: HILFE FÜR ALLTAG, JOB UND CO.

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

Rund 1.500 Menschen mit degenerativen Netzhauterkrankungen gehören der Selbsthilforganisation Retina Suisse an. Hier unterstützen sich Betroffene mit erblicher Retinitis pigmentosa (RP), Makuladegeneration, Uhlen-Syndrom und ähnlichen degenerativen Netzhauterkrankungen. Die Organisation informiert und berät Betroffene, Angehörige und die Öffentlichkeit. Dabei sind die Mitarbeitenden stark engagierte Zusammenarbeit mit Experten und einem medizinischen Beirat fachlich 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 Netzhauterkrankungen 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 da unterscheiden. Zu einigen Erkrankungen gibt es Gruppen, aber bei den erblichen Netzhauterkrankungen sieht 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 allein weiter mit dem Thema auseinandersetzen.

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

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

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

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 einiges 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 Sehbehinderte wie Dreher oder Drechsler sind überwiegend ausgestorben.

Welche Hilfsmittel können die Arbeit am Rechner erleichtern?

Es gibt z.B. für die Computerarbeit Hilfsmittel wie Vergrößerungen, Sprachausgabe, Blindenschrift und anderes. Ad des muss immer individuell gewählt und angepasst werden. Aber Sehbehinderte haben auch Vorteile. Sie sind oft bedeutend besser vorbereitet als Sehende.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Vor Meetings hat ein Sehbehinderter seine Unterlagen meist gründlich gelesen. Ein Sehender überfliegt 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 sehbehindert ist, ist meist auch sehr gut strukturiert, sonst funktioniert die Sache gar nicht.

Wie verhalten sich Arbeitgeber gegenüber Menschen mit starken Sehbehinderungen?

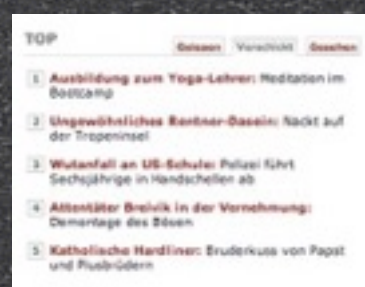
Bei Neueinstellungen ist das meist schwierig. Aber wenn jemand in einem bestehenden Arbeitsverhältnis in seiner Tätigkeit behindert wird, dann wird viel unternommen, um ihn zu behalten.

Mehr zu Fakten, Veranstaltungen und Neuigkeiten finden Sie auf der [Webseite der Selbsthilforganisation](#).

Dr. Kai Kaufmann
freier Journalist

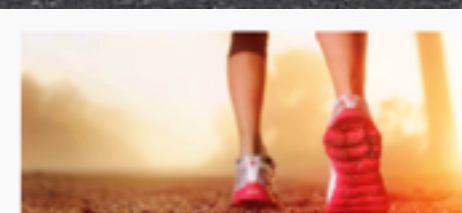


Weitere Artikel zum Thema Gesundheit von Kai Kaufmann



Der Spiegel

Personal Fitness



Forschung: Nur 5 bis 10 Minuten Laufen verlängert Leben

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



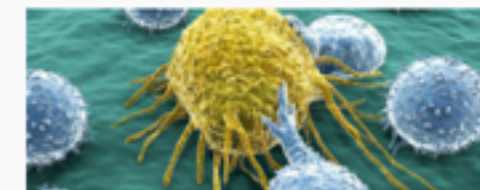
Motivation: Visualisierung toppt alle Psycho-Tricks

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 Leben retten: 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 biol ...



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 altert, 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 meidet zum Beispiel Alkohol, Nikotin und Fleisch. Vegetarische bis vegane Kost in moderaten Mengen sind empfohlen. „Hungern verjüngt das Herz“ betitelte 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 Ernährungsbildung 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