

Verletzungen durch Yoga

zu Risiken und Nebenwirkungen

Yoga verbessert die körperliche Beweglichkeit und soll zu seelischer Ausgeglichenheit führen. Doch so manche Übung birgt ein nicht zu unterschätzendes Verletzungsrisiko. *Von Birgit Schumacher*

Und da waren sie wieder, diese Bilder: Menschen, die sich scheinbar mühelos strecken und biegen, als wären Knochen und Bänder aus Gummi. Vom Sonnengruß über den nach unten schauenden Hund bis zur Kobra –

pünktlich zum Welt-Yoga-Tag, der in diesem Jahr zum ersten Mal stattfand, trafen sich in vielen Ländern Menschen auf öffentlichen Plätzen, um Yoga zu praktizieren. Sogar UN-Generalsekretär Ban Ki-moon erschien auf dem New

Yorker Times Square, wo er mit rund 17.000 anderen Yogaanhängern seine Matte ausrollte und mit einem Lächeln im Lotussitz verharrte. Yoga, so befand der 71-jährige Südkoreaner, sei für Menschen jeden Alters ein einfa-

ches Mittel zur Stärkung des körperlichen und spirituellen Wohlbefindens.

Diesen Satz würden viele ohne Bedenken unterschreiben. Yoga gilt als gesund, als sanfter Sport. Zwar stoßen sich viele Yogalehrende



Foto: paul prescott/Shutterstock

Kurse sind gut besucht, egal ob an der Volkshochschule, im Fitnessstudio oder bei privaten Yogalehrern.

Wer es dann schafft, die Beine im Lotussitz zu verschränken, in den Pflug oder den Schulterstand zu kommen und den Kopfstand stabil zu halten, der gilt als fortgeschritten – beherrscht er oder sie doch die Asanas, wie die Körperübungen im Yoga genannt werden, die als die schwierigsten gelten. Dass diese und andere Positionen auch mit Risiken verbunden sind, wissen die wenigsten.

„Nicht jeder kann Bundesligafußballer, Zirkusakrobat oder Marathonläufer werden. Aber im Yoga wird häufig auf die eine oder andere Weise suggeriert, dass manche Haltungen von allen eingenommen werden müssten oder für alle gut sind“, sagt Dr. Günter Niessen in der Zeitschrift *Yoga aktuell*. Dabei bringe einfach nicht jeder die anatomischen Voraussetzungen mit, um beispielsweise in den Lotussitz zu kommen. „Die meisten versuchen es trotzdem, und bei einigen endet das mit einer Verletzung.“

Niessen weiß, wovon er redet, denn er praktiziert nicht nur regelmäßig selbst Yoga, sondern ist auch Orthopäde und Yogatherapeut.

„Ich liebe Yoga und ich empfehle es vielen Patienten auch.“ Doch in seiner Berliner Praxis sieht er eben auch die andere Seite. Etwa 30 Prozent seiner Patienten sind Yogalehrer und -praktizierende, meist Frauen. Viele kommen mit Knieproblemen, häufig sind aber auch Beschwerden an der Hals- oder Lendenwirbelsäule sowie Verletzungen an der Schulter.

Viele kommen mit Knieproblemen und Verletzungen an der Schulter

Bei den Yogalehrenden, so Niessen, bestehe oft das Problem, dass sie in ihren Kursen die Übungen vor- oder mitmachen. „Je nach Anzahl der Unterrichtsstunden übertreibt man die Sache dann schnell. Das Vormachen ohne aufgewärmt zu sein, dabei zu sprechen und womöglich noch die Kursteilnehmer anzuschauen, führt zu fehlender Achtsamkeit und Überbelastungen bestimmter Körperregionen.“ Auch die Ausbildung zum Yogalehrer sei eine risikoreichere Phase, da in dieser Zeit das Üben eine andere Intensität bekomme, die den Körper stark beanspruche.

Doch nicht nur Lehrer, auch Yogaschüler können sich verletzen. Den Grund vieler Probleme sieht der Arzt nicht in einzelnen Asanas, die der körperlichen Beweglichkeit mitunter viel abverlangen. Sondern eher in der inneren Haltung der Übenden, die die Sache oft mit zu viel Ehrgeiz und Perfektionismus angehen. „Wenn man die Asanas als Workout betreibt, hat das nichts mit Yoga zu tun.“ Die Körperübungen des Yoga dienen vor allem dem Ziel, in die Stille, Ruhe und Ausgeglichenheit des Geistes zu führen. Und dafür müsse niemand die Grenzen der eigenen Beweglichkeit suchen oder gar darüber hinaus gehen. „Dort liegt nicht die wahre Erkenntnis, sondern meist nur der Schmerz“, warnt Günter Niessen. Nicht selten seien auch die Lehrer schuld: „Ein ehrgeiziger Lehrer kann einen Schüler auch in Asanas treiben, die ihm nicht gut tun.“ Für den Lotussitz brauche man beispielsweise sehr be-

wegliche Hüften – ansonsten seien Knieprobleme vorprogrammiert. „Die Annahme ‚Wenn man nur hart genug übt, klappt das eines Tages‘ stimmt so nicht.“

Auch Imogen Dalmann sieht die Yogalehrer in der Verantwortung. „Yoga hat ein positives Image. Die Leute in den

Die Yogalehrer sind in der Verantwortung und müssen individuell anleiten

Kursen vertrauen darauf und machen alles mit.“ Dabei gebe es nur wenige Übungen,

bei denen man sich nichts holen könne. Ein guter Yogalehrer müsse deshalb darauf achten, die Schüler individuell anzuleiten und je nach körperlicher Gegebenheit die Asana leicht abzuändern. Die Allgemeinmedizinerin Dalmann gehört, zusammen mit ihrem Partner Martin Soder, in Deutschland zu den bislang wenigen Personen, die sich kritisch und fundiert mit dem Thema Verletzungen durch Yoga auseinandersetzen. Dabei sind auch Dalmann und Soder Anhänger der indischen Lehre. Sie haben vor vielen Jahren das Berliner Yoga-Zentrum gegründet, das auch Lehrer ausbildet, und arbeiten in ihrer Praxis als Yogatherapeuten. Die Kritik kommt also nicht von unwissenden Außenstehenden, sondern in diesem Fall von Medizinern, bei denen Yoga zum Alltag gehört.

Schon 2012 warnten Imogen Dalmann und Martin Soder in der von ihnen herausgegebenen Zeitschrift *Viveka*: „Gerade jene Übungen, die oft sogenannten Fortgeschritten ans Herz gelegt werden, bedeuten auch für körperlich gesunde, flexibel Übende mit guter Körperbeherrschung und gutem Körperbewusstsein ein hohes Gesundheitsrisiko. Was an diesen Übun-

an der Bezeichnung „Sport“ und verweisen darauf, dass die Körperübungen nur ein Weg sind, dem eigentlichen Ziel näher zu kommen, nämlich zur Ruhe und Zentriertheit des Geistes zu finden. Doch die große Mehrheit der Yogaschüler sucht nicht mehr in erster Linie die spirituelle Erleuchtung, sondern einen Weg, beweglich zu bleiben oder zu werden – und möglichst dabei noch abzuschalten und zu entspannen. Die

gen von besonderem Nutzen sein soll, ist nicht nachvollziehbar.“ Konkret kritisieren die beiden Ärzte die Asana Pflug (Halasana), bei der der Nacken überdehnt werde, sowie die hohe Beanspruchung des Nackens im Fisch (Matsyasana) sowie im Kopf- und Schulterstand (Shirshasana und Sarvangasana). Dabei

geübt, hat der untypische und ungewohnte starke Druck auf die Wirbelgelenke schlechtere Folgen. Dalmann erklärt: „Der Körper versucht, dieser Fehlbelastung etwas entgegenzusetzen und verstärkt dort, wo der größte Druck herrscht, als Schutzmechanismus den Knochen. In der Folge beginnt der Knochen an

sind, seien alle jene Vorschläge fahrlässig, die den Eindruck erwecken, man müsse einfach nur gut auf den Körper hören, um auf der sicheren Seite zu sein. „Wer als Yogalehrender so argumentiert, drückt sich letztlich vor seiner Verantwortung“, meinen Dalmann und Soder. Sie plädieren dafür, Umkehrpositionen wie Pflug, Kopf- und Schulterstand nicht zu üben, „die natürlichen Gegebenheiten des Körpers“ zu respektieren und Asanas entsprechend anzupassen.

Mit ihrem Artikel reagierten die beiden Berliner Ärzte vor drei Jahren auf ein Buch, das nach seinem Erscheinen Anfang 2012 in den USA und auch

Einfach nur gut auf den Körper hören? Das reicht im Yoga nicht aus

in Europa für heftige Diskussionen sorgte. Der New Yorker Journalist William Broad, selbst seit vielen Jahren Yoga-praktizierender, recherchierte nach einem Bandscheibenvorfall, welche Schäden Yoga anrichten kann. Sein Buch *The Science of Yoga. The Risks and the Rewards* enthält unter anderem etliche Einzelfallbeschreibungen von Leuten, die sich durch Yoga-übungen verletztten. Während einige Medien darüber berichteten, hielt sich die Yogaszene weitgehend bedeckt. Kritische Zustimmung wie die von Dalmann und Soder gab es eher selten, vorherrschend wurde Broads Buch als Angriff auf Yoga im Allgemeinen gesehen. Der Bundesverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) teilte seinerzeit in einer Pressemitteilung knapp mit: „Jede falsch ausgeführte Körperübung kann zu Schäden führen – auch im Yogaunterricht.“ Deshalb sei eine qualitativ gute Ausbildung, wie sie der Verband garantiere, wich-

tig. „Da findet keine Auseinandersetzung statt“, kritisiert Imogen Dalmann auch heute noch, „der Verband ist überhaupt nicht hilfreich.“

Warum ist der BDY nicht offensiver in die Diskussion eingestiegen? Hardy Fürch, stellvertretender Vorstand des BDY, erklärt das Vorgehen des Verbandes so: „Wir sind den Weg gegangen, die Qualität unserer Ausbildung in den Vordergrund zu stellen.“ Hier habe die Vermittlung von anatomischen Kenntnissen einen großen Anteil. Außerdem existierten kaum belastbare Studien zu Auswirkungen auf

die Halswirbelsäule, die man heranziehen könne. Und: Im Vergleich zu anderen popu-

lären Sportarten wie Fußball oder Skifahren gebe es beim Yoga nur wenige Verletzungen. „Richtig vorbereitet und richtig angeleitet sind die Umkehrpositionen keine Gefahr. Es kommt immer darauf an, wer unterrichtet“, so Fürch.

Natürlich hat Yoga – unbestritten – positive gesundheitliche Auswirkungen. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Yoga eine gute Körpererfahrung vermittelt, Schmerzen lindert, den Blutdruck senkt und den psychischen Zustand bei depressiven Anwendungen verbessert. Natürlich ist die Zahl der Verletzungen gering im Vergleich zu der großen Anzahl der Menschen, die sich nach Yoga gut fühlen. Natürlich gibt es keine belastbaren Studien über Verletzungen durch Yoga, sondern nur Einzelfallschilderungen. Und natürlich kann man sich auch überall sonst verletzen – und verglichen mit anderen Sportarten wie Fußball, Reiten oder gar Boxen ist das Risiko bei Yoga relativ gering. ▶

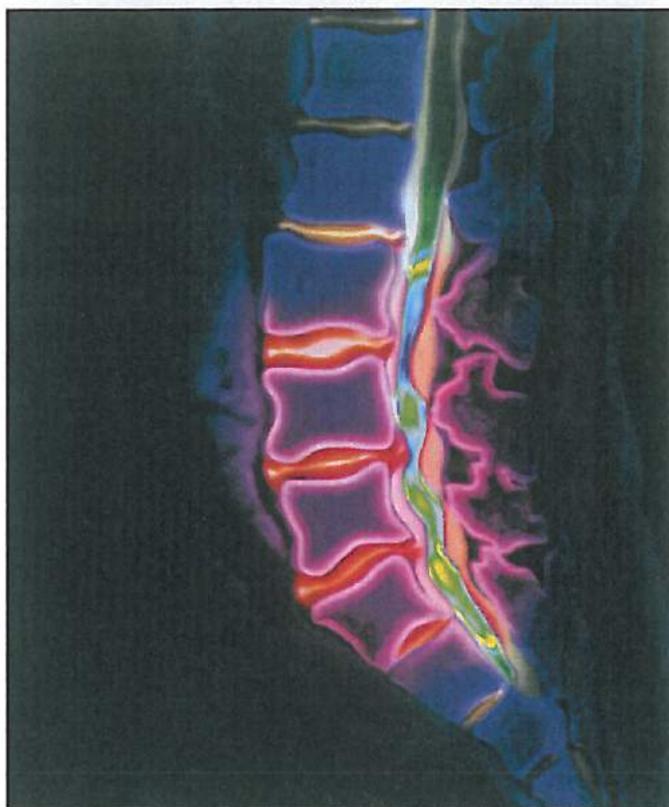


Foto: image/magnumphoto

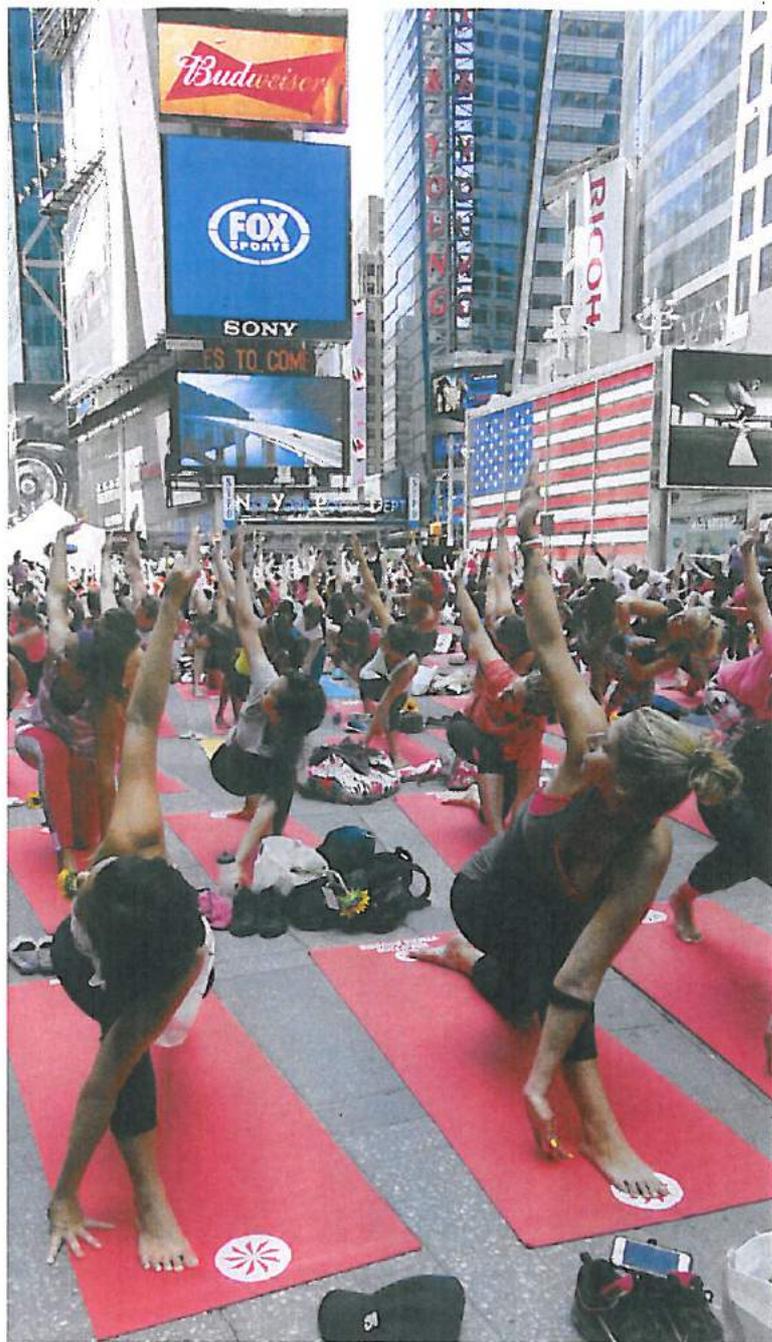
Auf das Risiko für Bandscheibenvorfälle durch bestimmte Yogahaltungen wurde schon vor Jahren hingewiesen.

wisse man doch längst, welche „Risiken derartige Haltungen für Wirbelgelenke, Bandscheiben, Muskelstoffwechsel und neuromuskuläre Koordination bedeuten“. Konkret bedeutet das: chronische Verspannungen, ausgeleierte Bänder durch Überdehnungen, Bandscheibenvorfälle.

Manche Veränderungen gehen im Körper auch sehr langsam vor, ohne dass der Betroffene es erst einmal merkt. Denn werden solche extremen Haltungen regelmäßig

diesen Stellen zu wachsen.“ Je nach genetischer Disposition und individueller Körperstruktur schreite dieser Prozess immer weiter fort und werde dann selbst zum Problem. „Die entstandene arthrotische Degeneration ist eine der Ursachen für chronische Schmerzzustände im Bereich des Nackens und der Lendenwirbelsäule.“

Gerade weil solche Überbelastungen langfristige Folgen haben können, die während des Übens nicht zu spüren



Welt-Yoga-Tag auf dem New Yorker Times Square:

Rund 17.000 Menschen, die sich scheinbar mühelos strecken und biegen. Über die Risiken wissen viele nicht Bescheid.

Aber was auffällt, ist die fehlende Bereitschaft, sich mit möglichen gesundheitlichen Gefahren mancher Übungen zu beschäftigen und sie ernst zu nehmen.

Dabei war William Broad nicht der Erste, der das Thema öffentlich diskutierte. Schon im Jahr 2009 gab es eine amerikanische Veröffentlichung, die sich mit Verletzungen im Yoga befasste. Dr. Loren Fishman, Fachmann für physikalische Medizin und Rehabilitation sowie

Autor mehrerer Bücher, die sich mit den positiven Effekten von Yoga bei Krankheiten befassen, schrieb über 33.000 Yogalehrende in 35 Ländern an, um einen ersten Überblick über das Ausmaß, die Art und die Gründe von Verletzungen zu bekommen. 1.336 Fragebögen bekam er ausgefüllt zurück – und seine Auswertungen zeigten, dass viele sich des Risikos durchaus bewusst sind. Auf die Fra-

Viele Yogalehrende sind sich des Risikos durchaus bewusst

ge „Was sind Ihrer Meinung nach die Verletzungen, die am wahrscheinlichsten mit Yogaübungen zusammenhängen?“ wurden am häufigsten der Bereich Nacken/Halswirbelsäule genannt, dicht gefolgt von Verletzungen der Schulter und des unteren Rückens. Knie und Handgelenke waren ebenfalls Körperteile, die laut der Yogalehrenden recht häufig von Verletzungen betroffen sein können.

Fishman ging es in erster Linie darum, Schlussfolgerungen für die Yoga-Praxis abzuleiten, wie schlimme Verletzungen verhindert werden können. Der Überblick, so lautete sein Fazit, müsse eigentlich der Start für weitere Untersuchungen in diesem Bereich sein. Und er wünschte sich, dass die Yoga-Community

den Mut und den Menschenverstand habe, die kleine Menge an Schäden, die unabsichtlich passierten, zuzugeben und offen zu diskutieren. Denn das, so der Amerikaner, sei die Voraussetzung dafür, größeren Schaden zu verhindern – bei den Yogatreibenden, aber auch an der Yoga-lehre selbst.

Was ist seitdem passiert? „Es hat sich in Deutschland schon einiges getan“, meint Imogen Dalmann. „Früher wurden Verletzungen einfach totgeschwiegen, alle dachten immer, sie seien selbst schuld.“ Etliche Lehrer, vor allem die der von Dalmann und Soder vermittelten Richtung Vini Yoga, übten heute nach Funktionen und Konzepten und nicht mehr nach Formen. „Da kann eine Asana bei acht Leuten eben auch sehr unterschiedlich aussehen.“

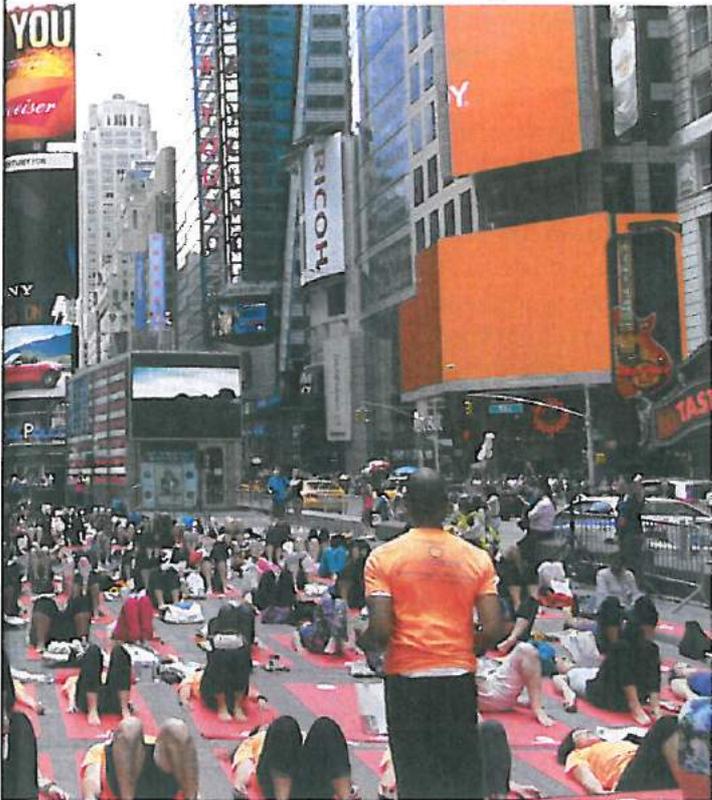


Foto: Thorben Rätzsch/epicollective.com

Dynamisches Üben sei besser als langes statisches Halten von Positionen und das Fixiertsein auf Formen. Und Umkehrpositionen wie Kopf- und Schulterstand gelten inzwischen nicht mehr unbedingt als Vorzeigehaltungen und würden allmählich entmystifiziert. Erzählungen, dass dadurch das Gehirn besser durchblutet werde oder Kopf- bzw. Schulterstand gar etwas gegen Alterungsprozesse ausrichten könnten, seien medizinische Märchen.

Allerdings muss der Yogaschüler auch das Glück haben, den richtigen Lehrer zu erwischen. Denn die Bezeichnung Yogalehrer ist nicht geschützt. In den Vorgaben des BDY, des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland, ist eine (auch berufsbegleitende) Ausbildung von vier Jahren mit mindestens 720 (bald 800) Unterrichtseinheiten vorgesehen. Der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen

(BYV) verleiht das Zertifikat Yogalehrer dagegen schon nach einer „4-Wochen-Intensiv-Ausbildung“.

„Das sind natürlich unterschiedlichste Grundlagen“, meint Anja Waldbauer, die nach einer Yoga-Vidya-Ausbildung 2002 noch eine Yogalehrerausbildung nach den BDY-Kriterien absolviert hat. Sie selbst unterrichtet seit Jahren in Frankfurt Vini Yoga und legt Wert darauf, ihre 50 Schüler mit allen gesundheitlichen Problemen und Knackpunkten zu kennen: „Da ist keiner, der nichts hat, und wenn es nur ein verspannter Nacken ist.“ Sie bereitet die Asanas in kleinen Schritten vor, gibt individuelle Tipps, schult langsam Körpergefühl und bewusstes Atmen. „Den Spruch ‚In der Ruhe liegt die Kraft‘ muss man in der Praxis erst einmal aushalten lernen.“ Extreme Umkehrpositionen wie Kopf- und Schulterstand

Die Bezeichnung Yogalehrer ist nicht geschützt. Wie findet man den richtigen?

oder Pflug einzuüben, lehnt Waldbauer ab. „Solche Haltungen sind zwar in den Köpfen vieler Leute, wenn sie an Yoga denken“, weiß sie. „Aber sie sollten meines Erachtens nicht im Gruppenunterricht angeleitet werden.“

Als eine ihrer Schülerinnen sich im Urlaub eine Intensiv-Yogawoche bei einem ihr unbekanntem Lehrer „gönnt“ und wenige Wochen später einen schweren Schlaganfall erleidet, schrillen bei Anja Waldbauer die Alarmglocken. Und die verstummen erst recht nicht, als sie den ärztlichen Befund „Dissektion der Arteria vertebralis beidseits“ hört. Schließlich hat ihr die 48-jährige Frau erzählt, dass sie während der Yogawoche immer wieder Extrempositionen wie den Schulterstand geübt und länger gehalten hat. „Da ist der Kopf im rechten Winkel zum Körper und es lastet das Gewicht von ein bis zwei Wasserkisten auf ihm, das muss man sich einfach mal klar machen.“ Beim „Fisch“ dagegen, der ebenfalls gemacht wurde, steht man in genau umgekehrter Haltung, mit nach hinten überstrecktem

Nackten auf dem Kopf und überlastet den Nacken dann in die andere Richtung.

„Ein Wechsel dieser beiden Überbelastungen stellt auch für die Gefäße unglaublichen Stress dar.“

Die beiden Vertebralarterien gehören neben den zwei Halsschlagadern zu den Gefäßen, die das Gehirn mit Blut versorgen, und verlaufen an der Halswirbelsäule, wobei sie die Querfortsätze der Wirbel durchqueren. Bei einer Dissektion reißt die innere Schicht der Gefäßwand ein-

und es bildet sich eine wachsende, mit Blut gefüllte Ausbuchtung, die das Gefäß verengt oder sogar verschließt. Daraus können Blutgerinnsel entstehen, die zu einem Schlaganfall führen. Solche Risse in den Arterien können unter anderem durch extreme oder ruckartige Kopfbewegungen verursacht werden – etwa bei Auffahrunfällen oder chiropraktischen Eingriffen.

Aber auch ungewöhnliche Kopfhaltungen sind als Ursache „theoretisch durchaus denkbar, wenn auch sicher selten“, meint Christoph Kleinschnitz, Professor für Schlaganfallforschung und geschäftsführender Oberarzt der neurologischen Klinik der Uni Würzburg. Meist spiele auch eine Bindegewebschwäche eine Rolle.

Im Gegensatz zu orthopädischen Verletzungen können neurologische Schädigungen nur in den seltensten Fällen ursächlich auf bestimmte Asanas zurückgeführt werden – obwohl sowohl Fishman als auch Broad schon von Schlaganfällen durch Yoga berichten. Für Anja Waldbauer, Yogalehrerin und inzwischen Dozentin für medizinische Grundlagen an einer Yogaschule, spricht vieles dafür, dass der Schlaganfall ein Resultat der extremen Übungen war. „Vielleicht gab es auch eine individuelle Disposition, aber da kann man sich ja nicht hinter verstecken.“

Um noch einmal die Ausführungen von Dalmann und Soder aufzugreifen: „Es geht um die Frage, ob die Praxis ganz bestimmter Asanas und Übungsstile mit einem besonders hohen gesundheitlichen Risiko einhergehen. Die Antwort darauf ist eindeutig: Ja.“ □