



Mit einer Tradition von mehr als 5000 Jahren ist Yoga älter als irgendeine bekannte Religion. Es wirkt sich wohltuend auf Körper und Seele aus.

Bild: SN/HILDE PEER

# Heilsames Yoga

**V**olle Yogaräume, Übungsabfolgen, Matte an Matte, gemeinsames Tönen, Meditieren und Atmen: so wird Yoga in der westlichen Welt unterrichtet. Tatsächlich wurde die Lehre in Indien ursprünglich im Einzelunterricht von einem Lehrer individuell an einen Schüler weitergegeben. Die intensive Auseinandersetzung mit den Ressourcen und Bedürfnissen stand im Mittelpunkt. Diese Form des Yoga hat wenig Ähnlichkeit mit der Lifestyle-Bewegung, wie man sie heute kennt.

Mit einer Tradition von mehr als 5000 Jahren ist Yoga älter als irgendeine bekannte Religion. Und es bewirkt weit mehr als den Körper beweglich, schlank und fit zu halten. Hilde Peer ist zertifizierte Yogalehrerin in Salzburg und formuliert das umfassende Potenzial so: „Yoga kann uns in der Selbstreflexion unterstützen, er verändert unsere Wahrnehmung und führt zu einem tieferen Verständnis. Yoga wirkt sich positiv auf den Körper, den Atem, den Geist und unsere Psyche aus.“

Die Salzburger Yogatherapeutin hat eine vierjährige Zusatzausbildung absolviert, um einen qualitätsvollen Einzelunterricht anbieten zu können: „In einem ersten Gespräch wird gemeinsam der Ist-Zustand analysiert. Die Gründe, warum je-

*Wer Yoga als therapeutische Heilmethode im Einzelunterricht kennen lernt und praktiziert, erkennt schnell: um gesund zu werden, bedarf es keinerlei akrobatischer Verrenkungen.*

FRANZISKA LIPP

mand zum Einzelunterricht kommt, sind vielfältig und reichen von psychischen Belastungssituationen bis hin zu körperlichen Leiden. Danach wird ein maßgeschneidertes Übungsprogramm erarbeitet.“

Auf einem Blatt Papier sind alle Übungen aufgezeichnet: das erleichtert das Erinnern zu Hause. Das Programm wird dem Zeitbudget angepasst. Wenn jemand täglich nur fünfzehn Minuten für die Yoga-Praxis erübrigen kann, wird das berücksichtigt. Wichtig ist die Regelmäßigkeit: Vier Mal pro Woche sollte die Yogamatte ausgerollt werden, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Durch das regelmäßige Üben werden innere Prozesse auf körperlicher und psychischer Ebene in Gang gesetzt. Die Selbstregulation des Körpers wird gefördert, er kann Störungen und Ungleichgewichte besser auflösen.

Wissenschaftliche Studien zei-

gen, dass Yoga vegetative Prozesse harmonisieren, körpereigene Abwehrkräfte stärken, Verspannungen lösen und das psychische Wohlbefinden fördern kann. Das Üben und konzentrierte Atmen regt die Organe und den Kreislauf an und unterstützt die Entspannung des Geistes. Die Liste der Bedürfnisse, mit denen Menschen zum Yoga-Einzelunterricht kommen, ist vielfältig: Bluthochdruck, Migräne, Einschlaf- oder Schlafstörungen, Stressabbau, Prüfungsängste, Burnout, Rückenschmerzen oder einfach nur der Wunsch nach Entspannung oder Fitness zählen zu den häufigsten Gründen.

„Natürlich hat auch der Yoga in der Gruppe ein hohe Qualität“, sagt Hilde Peer. „Der Fokus liegt dabei aber eher auf Vielseitigkeit und Abwechslung. Beim individuellen Unterricht geht es um die Möglichkeiten und Wünsche des Einzelnen.“

Dementsprechend unterschiedlich sehen auch die Übungsprogramme aus. „Yoga wirkt nur heilsam, wenn die Übungen dem Körper angepasst werden und nicht umgekehrt“, erklärt Hilde Peer. „Es spricht auch nichts gegen eine fordernde und ungewöhnliche Yoga-Übung, aber der Weg dorthin muss gut vorbereitet sein. Wesentlich ist der hohe Respekt vor dem eigenen Körper.“

Den Kopfstand mit einem verspannten Nacken zu üben oder den Körper im Alter noch in den Lotus sitzen zu zwingen, kann verheerende Auswirkungen haben.

Hilde Peer lehrt in der Tradition von Krishnamacharya und Desikachar eine sehr achtsame Form des Yoga: Die Übungen sollen niemals Schmerzen verursachen. Das Bemühen um die eigene Gesundheit erfordert den respektvollen Umgang ohne Leistungsdenken und falschem Ehrgeiz.

Über sechs Einzelstunden und drei bis vier Monate begleitet die Yogatherapeutin die Übenden. Danach entscheidet jeder für sich, ob er den Yoga allein oder in der Gruppe fortsetzen möchte.

**Tipps:**

Weitere Infos unter [www.yoga-info.de](http://www.yoga-info.de) und [www.by2.de](http://www.by2.de) Einzelunterricht „Yoga Individuell“ mit Hilde Peer unter [yoga.peer@aon.at](mailto:yoga.peer@aon.at)

## SN Praxis



Thomas Hölzenbein, Vorstand der Universitätsklinik für Gefäßchirurgie und Endovaskuläre Chirurgie der PMU Salzburg. Bild: SN

## Krampfadern behandeln

Ich habe Krampfadern. Was soll ich dagegen tun? T.S.

**Hölzenbein:** Krampfadern sind eines der häufigsten medizinischen Probleme. Sie treten besonders häufig bei stehendem Beruf und bei familiärer Disposition auf. Neben der optischen Beeinträchtigung leiden die Patienten oft unter schweren Beinen, Juckreiz und starken Beinschwellungen.

In fortgeschrittenen Stadien können auch Blutungen oder schlecht heilende Geschwüre am Knöchel und den Unterschenkeln (Ulcer-Krankheit) auftreten.

Leidet der Patient unter den oben genannten Beschwerden, sollte einen Gefäßspezialisten (Gefäßchirurg, Angiologe, Phlebologe) aufsuchen, der nach eingehender Beratung und Untersuchung der oberflächlichen und tiefen Venen mit Ultraschall die optimale Therapie für den Patienten auswählt.

Diese kann konservativ mit Medikamenten oder mit einer Kompressionstherapie erfolgen. Möglich sind minimalinvasive Eingriffe mittels Laser oder Radiofrequenz, wobei die Krampfadern verödet werden. Dann gibt es noch die Möglichkeiten operativer Eingriffe wie der „Stripping-OP“ oder der maßgeschneiderten Krampfadernchirurgie.

**SN:** Kann ich Krampfadern irgendwie vorbeugen?

**Hölzenbein:** Besonders in Berufen, die langes Stehen verlangen, sind das Tragen von festen Strümpfen und viel Bewegung die beste Vorbeugung. Maßnahmen wie Diäten oder Salben helfen in der Regel nicht. Medikamente können zwar die Beschwerden lindern, verhindern aber nicht das Fortschreiten der Erkrankung.

Wichtig ist vor allem das Vorbeugen vor dem Aufbrechen eines Ulcus. Die Behandlung ist dann oft sehr langwierig (sie kann Jahre dauern), und für den Patienten eine starke Belastung. Oft hilft nur der rechtzeitige Gang zum Gefäßchirurgen. u.k.

## Genießen

### Nicht auf Weihnachtskekse verzichten:

Zucker, Fett und Alkohol lassen die Fettpölsterchen in der Vorweihnachtszeit wachsen. Zehn Vanillekipferl haben so viel Energie wie eine Hauptmahlzeit (500 Kalorien). Ein Glas Punsch mit 400 Kcal kann da leicht mithalten, ein Glühwein schafft es immerhin noch auf 250 Kcal. Vollständiger Verzicht verspricht aber wenig Erfolg. Besser funktioniert eine bewusste Auswahl mit maßvollem Genuss ohne Reue. Wichtig ist, sich nicht zu viel vorzunehmen, auch wenn selbst ernannte Ernährungsexperten von der vorweihnachtlichen Blitzdiät schwärmen. Also: Nicht Abnehmen, sondern Gewicht halten: Der Advent ist ein ungünstiger Zeitpunkt für überzogene Figurwünsche. Bei jedem Keks- und Kuchenrezept kann übrigens mindestens ein Drittel Zucker, Butter oder Margarine ohne Geschmacksbeibehaltung eingespart werden. Mürbteig ist fetter als Germ- oder Lebkuchenteig. Kalorienarme Alternativen: Maroni mit nur 150 Kcal pro Stanitzel oder Bratapfel ohne Fülle mit 80 Kcal sind fett- und kalorienarm. Bild: SN/WODICKA



## Histamin

### Bei Intoleranz den Arzt aufsuchen

Rinnende und verstopfte Nase, Migräne und Kopfschmerzen, Herzrasen, Atembeschwerden, Bluthochdruck und Magendarmbeschwerden nach dem Genuss von Alkohol, Schokolade oder Fisch: Für Menschen, die an einer Histaminintoleranz (HIT) leiden, sind die Festtage oft kein Grund zum Feiern. Einer der Hauptgründe für HIT ist die Unverträglichkeit alkoholischer Getränke, allen voran Rotwein, da von diesem Histamin leicht und schnell im Verdauungs-

trakt resorbiert wird. Weitere Nahrungsmittel mit einer großen Bandbreite an Histamin sind Hartkäse, Schokolade, Salami, Nüsse, Fisch, Tomaten Sauerkraut, Spinat, Zitrusfrüchte, Kiwi und Erdbeeren.

Wer nach den Feiertagen einige der Symptome bei sich beobachtet, sollte einen Arzt aufsuchen und sich testen lassen, empfiehlt der Wiener Allergiespezialist Reinhart Jarisch. Ist HIT zweifelsfrei diagnostiziert, kann Symptom-Freiheit ausschließlich durch Diät erzielt werden.