

aus:



Heft Nr. 41
Dezember 2008

VIVEKA
Hefte für Yoga

VIVEKA
Meraner Strasse 6
10825 Berlin
fax: 030-2147 89 96
post:viveka.de
www.viveka.de

Herausgeber:
Dalmann & Soder GbR
Redaktion:
Martin Soder, Imogen Dalmann

Yogatherapie falsch erklärt

Das Beispiel »Hormon-Yoga«

Es ist heute nicht mehr möglich, die Frage nach der Wirkung von Asana ohne einen Bezug auf wissenschaftliche Untersuchungen und Erkenntnisse zu klären. "Wissenschaftlichkeit" steht für Seriosität und nichts überzeugt verständlicher Weise die meisten Menschen mehr vom Wert einer Therapie als der wissenschaftliche Nachweis ihrer Wirkung. Das gilt auch für die Yogatherapie.

Leider ist gerade in Publikationen über Yoga nicht alles wirklich "wissenschaftlich" was sich so nennt. Es ist vielmehr in Mode gekommen, sich mit "Wissenschaftlichkeit" zu schmücken. Viele der angeblich wissenschaftlichen Wirknachweise halten aber nicht, was sie versprechen. Das kleinste Problem ist dabei noch die damit verbundene Oberflächlichkeit und Ignoranz. Wichtiger ist, dass ein solch inflationärer Umgang mit "wissenschaftlich Nachgewiesenem" die notwendige Auseinandersetzung mit Konzepten und Erfahrungen behindert, die sich im therapeutischen Arbeiten mit Yoga ergeben. Diese Auseinandersetzung braucht Offenheit, einen kritischen Blick auf die eigene Arbeit und keine Wundergläubigkeit.

Zwei ältere (und heute Gott sei Dank kaum mehr zitierte) Beispiele für Vorstellungen, die im Yoga lange Zeit als "wissenschaftlich gegründet" galten, sind sicher noch vielen in Erinnerung: Da gab es zum Beispiel die völlig haltlose Aussage, im Kopfstand würde das Gehirn besser durchblutet und so dessen Stoffwechsel angeregt. Oder es wurde behauptet, dass im Schulterstand die Schilddrüse in ihrer hormonellen Produktion beeinflusst würden.

Beide Aussagen wurden niemals nachgewiesen und werden es sicher auch in Zukunft nicht: Sie widersprechen nämlich allem gesicherten Wissen darüber, wie Schilddrüse und Gehirn funktionieren.

Dennoch drängen solche pseudowissenschaftlichen Aussagen immer wieder auf den Yoga-Markt. Ein Beispiel aus jüngster Zeit sind die Wirkklärungen, die im Zusammenhang des so genannten "Hormon-Yoga" vorgebracht werden. Sie eignen sich gut, einige der wesentlichen Mechanismen zu zeigen, mit denen aus Unwissen, Oberflächlichkeit und vielleicht auch Naivität der falsche Eindruck der Wissenschaftlichkeit geweckt wird.

Wie so oft, lassen sich auch hier folgende Fehler erkennen:

1. Was untersucht wird, ist nicht relevant.

Wirkzusammenhänge werden falsch dargestellt.

IM FALLE VON "Hormon-Yoga" betrifft dieser Punkt den behaupteten direkten Zusammenhang zwischen der Absenkung des Östrogenspiegels und Wechseljahrsbeschwerden, wie zum Beispiel Hitzewallungen. Das Sinken des Östrogenspiegels in den Wechseljahren ist ein völlig normaler Vorgang und führt an sich noch zu keinerlei Symptomen (wie könnte sonst auch erklärt werden, dass viele Frauen trotz Menopause und niedrigem Östrogenspiegeln keine Symptome zeigen?). Wechseljahrs-Symptome entstehen vielmehr dadurch - darüber ist die Wissenschaft sich völlig einig - dass die

mit dem Hormonabfall verlangten Regulationsleistungen vom Körper insgesamt nur unzureichend erbracht werden können.

Wenn also eine Frau berichtet, durch tägliches Joggen weniger Hitzewallungen zu erleben, dann liegt das nicht daran, dass ihr Östrogenspiegel gestiegen ist, sondern dass ihre Regulationssysteme insgesamt wieder besser greifen. Dabei ist gerade das Thema der Hitzewallungen ein hochkomplexer Prozess: Bis heute ist es Gegenstand intensiver wissenschaftlicher Diskussion, wie das Zustandekommen einer Hitzewelle zu erklären ist. Und obwohl man inzwischen viel mehr weiß als noch vor einigen Jahren, sind die endgültigen Antworten darauf noch längst nicht gefunden. Sicher ist aber, dass es nicht die Tiefe oder Höhe des Östrogenspiegels ist, der für Wechseljahrsbeschwerden verantwortlich zu machen ist.

Wird Östrogen nun aber massiv substituiert (durch synthetisches oder pflanzliches Östrogen), erspart man dem Körper, sich mit der Neuregulation der natürlichen Veränderung des Hormonspiegels auseinanderzusetzen. Damit gibt es in der Regel auch keine Anpassungsprobleme und auch keine Wechseljahrsbeschwerden mehr. Das Motto dazu könnte lauten: Die beste Therapie von Wechseljahrsbeschwerden ist die Abschaffung der Wechseljahre.

Über Jahrzehnte konnten sich die Lobbyisten der Pharmaindustrie die Nichterforschung des genauen Zusammenhangs der Wechseljahrsphänomene zu Nutze machen. Obwohl man es eigentlich hätte besser wissen müssen: Millionen von Frauen wurde der

Schluss nahe gelegt, ein niedriger Östrogenspiegel sei Ursache ihrer Beschwerden. Seit wenigen Jahren erst wurden die Hormonwerte bei Frauen in den Wechseljahren systematisch gemessen und man konnte nachweisen, was auf der Hand lag: Ihre niedrigen Werte sind nicht verantwortlich zu machen für die Beschwerden.

Die vielen Beispiele, die in dem Buch "Hormon-Yoga" mit dem Anstieg der Östrogenspiegel eine Verbesserung der Beschwerden belegen sollen, muss man also schnell vergessen.

2. Die behauptete Wirkung wird nicht wirklich nachgewiesen

EIN ZWEITER PUNKT, der an der Glaubwürdigkeit von vielen "wissenschaftlich fundierten" Aussagen Zweifel aufkommen lässt, ist die Form der Studien-Durchführung, mit deren Hilfe eine wissenschaftliche Aussage belegt werden muss.

Nehmen wir noch einmal als Beispiel das "Hormon-Yoga". Selbst die Behauptung, dass sich der Hormonspiegel durch das Yogaübungen verändert hat, ist dort nämlich keineswegs belegt. Warum?

▶ Weil sich alle dort angeführten Hormonspiegelveränderungen im normalen Schwankungsbereich des Östrogens während der Wechseljahre bewegen. Es werden dort also Schwankungswerte beschrieben, die auch dann keinerlei Aussagekraft über Yogawirkungen haben, wenn sie ansteigen überhaupt ist der Östrogenspiegel ein individuell extrem unterschiedlicher Parameter, deshalb also ein absolut unzuverlässiger Bezugswert. Aus diesem Grund wird er in der Wissenschaft überhaupt nicht zur Bestimmung des Menopausenverlaufs herangezogen (das macht man unter anderem sicherer mit Hilfe von INH-A (Inhibin-A), ein körpereigener Botenstoff, der an der Regulation des Hypophysenvorderlappens beteiligt ist)

▶ Weil für die wissenschaftlich korrekte Bestimmung eines

Hormonspiegels ein ganz anderes Messvorgehen verlangt wird als wie es für die Fallbeispiele des "Hormon-Yoga" gemacht wurde. Tägliche (!) Messung des Hormonspiegels über 4 Wochen hinweg ist nötig, um eine einigermaßen exakte Aussage über den Hormonspiegel einer Frau treffen zu können. Das ist ein im ärztlichen Alltag in der Regel unnötiges Unterfangen; für den wissenschaftlichen Nachweis der Wirkung einer Therapie auf den Östrogenspiegel dagegen ein unabdingbarer Aufwand, ohne den jede Wirkbehauptung unsinnig ist.

3. Mangelhafte Auswahl

ABER AUCH SELBST wenn etwas untersucht worden wäre, was wirklich von Relevanz ist und selbst wenn die Messungen auf ordentliche Weise durchgeführt worden wären; allein die vorgenommene Auswahl der ProbandInnen macht eine wissenschaftliche Beurteilung der Ergebnisse unmöglich: Eine 25jährige Frau mit "verfrühter Menopause" (S. 259) und eine andere, 28jährige, mit dem klaren gynäkologischen Krankheitsbild "polycystische Ovarien" (S. 267) können nicht zusammen in einer Untersuchung über Menopausenbeschwerden aufgenommen werden. Weder ihre Hormonwerte noch ihre Beschwerden, noch die Wirkung irgendeiner Therapie darauf lassen sich sinnvoll zusammen bringen.

4. Mechanistische Vorstellungen von der Wirkung von Yoga

SIND DIE DREI ersten Punkte allgemeiner wissenschaftlicher Natur, so bezieht sich der vierte auf den besonderen Inhalt, der untersucht werden soll. "Hormon-Yoga" macht glauben, mit bestimmten Yogaübungen könne man direkt auf einzelne Organe einwirken. Eines von vielen Beispielen: Das Entspannungs-Mudra (Jnāni Mudra) ... "wirkt direkt auf den

unteren Teil der Lungen und die Organe der Bauchregion " (Seite 90). Eine solche Theorie von Ursache und Wirkung ist nicht nur für die Erklärung von Veränderungen des menschlichen Körpers gänzlich ungeeignet. Sie banalisiert auch die Werkzeuge, mit denen der Yoga seine oft sehr erstaunlichen Wirkungen entfaltet.

Kein Yogaüben wirkt direkt auf die hormonelle oder vegetative Regulation eines Menschen. Das gilt natürlich auch für ein einzelnes Āsana. Es ist ein Irrglaube, dass ein Āsana eine direkte Veränderung eines Hormonspiegels oder vegetativer Aktivitäten zur Folge haben könnte. Jede vegetative und hormonelle Regulation ist immer Ausdruck einer Dynamik des gesamten menschlichen Systems. Diese Dynamik ist in hohem Maße individuell. Das gleiche Āsana, das bei dem einen Menschen den Herzschlag erhöht, kann ihn bei einem anderen senken, um bei einem sehr einfachen Beispiel zu bleiben.

Wenn Yogapraxis bei Wechseljahrssbeschwerden hilft (was es unserer Erfahrung nach selbstverständlich sehr gut tut), dann sicher nicht, weil bestimmte Āsana auf magische Art und Weise den Östrogenspiegel beeinflussen würden. Yogapraxis hilft, wenn und weil sie offensichtlich die Regulationssysteme einer Frau insgesamt positiv erreicht. Für einen Erfolg braucht es Konzepte für die Entwicklung einer angemessenen Praxis für eine bestimmte Person. Großer Respekt vor der Komplexität des menschlichen Systems ist dabei ein guter Ratgeber. Der Mensch ist keine Maschine, an der man einfach herumschrauben kann. Er verfügt vielmehr über die wunderbare Fähigkeit zur Selbstregulation; und wenn wir darauf Einfluss nehmen wollen, dann müssen wir uns auf jeden Menschen in seiner Besonderheit einlassen.

Alle Zitate aus: D. Rodrigues, Hormon-Yoga, 2007, Schirner Verlag