

# Unter Druck



Foto: © Thieme Verlagsgruppe/Holger Münch

## Warum und wie **THERAPEUTISCHER YOGA** bei arterieller Hypertonie hilft

Alexander Peters

**SABINE K.** ist 42 Jahre, verheiratet, Mutter zweier Kinder. Sie arbeitet Vollzeit in einer Filmproduktionsfirma. Seit dort das Arbeitsaufkommen steigt, fühlt sie sich häufig unter Druck. Der kommt aber nicht nur von außen. Sabine K. hat oft das Gefühl, den eigenen Ansprüchen nicht mehr zu genügen. Zeit für Sport und Entspannung nimmt sie sich kaum noch. Sie schläft schlecht. Als ihr Blutdruck ständig bei Werten um die 160/95 mmHg liegt, verordnet ihr Arzt Blutdrucksenker. Seit Sabine K. diese regelmäßig einnimmt, steigt der Wert nicht mehr über 145/90 mmHg. Die Blutdrucksenker möchte sie aber gerne wieder absetzen. Deshalb ist sie in meine Praxis gekommen. „Mit Yoga-Therapie kann man auch den Blutdruck beeinflussen. Das behauptet zumindest meine Freundin“, sagt Sabine K.

### Hypertonie ist kein klassisches Krankheitsbild der Ayurveda-Medizin

Die Freundin hat Recht. Bluthochdruck lässt sich mit Yoga-Therapie, aber auch Ayurveda-Medizin gut behandeln. Obwohl die arterielle Hypertonie kein klassisches Krankheitsbild der Ayurveda-Medizin ist. Warum das so ist, die Erklärung ist recht einfach: Es gab früher keine verlässliche Möglichkeit, den Blutdruck zu messen.

Heute setzen manche Ayurveda-Ärzte die Hypertonie mit einem Zustand gleich,

der in den klassischen Texten *rakta-gata-vata* genannt wird. Aggraviertes *vata-dosha* manifestiert sich dabei im Blutgewebe (*rakta*). Blutvolumen und Blutdruck sind aber genau genommen vom Zustand des Nahrungsgewebes *rasa* abhängig, aus welchem das Blutgewebe *rakta* hervorgeht (s. Tabelle S. ■)

Die arterielle Hypertonie lässt sich aber mithilfe der psychosomatisch ausgelegten *dosha*-Theorie recht gut erfassen – auch wenn die entsprechenden Beschreibungen nicht deckungsgleich mit der modernen Vorstellung von diesem Krankheitsbild sind. Die Therapiestrategie

*Nach ayurvedischem Denkmodell sind falsche Ernährung (ahara) und Lebensführung (vihara) Ursachen für den Bluthochdruck.*

gien basieren daher auf einer Kombination aus *dosha*-Theorie und modernen Kenntnissen über die Pathomechanismen der Hypertonie.

Mit dem *dosha*-Modell lassen sich die unterschiedlichen Formen des Bluthochdrucks gut differenzieren und darauf basierend individuelle Behandlungsmaßnahmen ableiten. Welches *dosha* dominiert, bestimmt man anhand des individuellen Symptombilds (s. Tabelle 1). Die *dosha*-Dominanz zu kennen ist insbesondere für die Wahl der Ausleitungsverfahren von Bedeutung. Sie sind wichtiger Bestandteil der Bluthochdrucktherapie. Die Gefäßbehandlung (*sira*), die Kräftigung und Entlastung des Herzens (*hr-dya*), Entspannung (*rajas*-Reduktion) sowie die Harmonisierung der Psyche (*sattva*-Förderung) sind jedoch ebenso wichtig. Man kann dazu entweder Phytotherapeutika einsetzen, Manualtherapie, Ernährungstherapie – oder eben die Yoga-Therapie. Es ist aber auch möglich, all diese Methoden zu kombinieren. Dann entsteht eine für die Ayurveda-Medizin typische, multimodale Behandlungsstrategie.

Aus meiner Sicht sollte die Hypertonie immer dann behandelt werden, wenn in Ruhe wiederholt Werte über 140/90 mmHg gemessen werden. Liegt der diastolische Wert knapp unter

90 mmHg, sollte man zur Prävention zumindest die Ernährung umstellen und die Lebensführung verändern. Eine Hypertonie mit Werten unter 160/100 mmHg lässt sich meiner Erfahrung nach allein mit ayurvedischen Behandlungsmaßnahmen gut in den Griff bekommen – sofern diese konsequent angewandt werden. Bei Blutdruckwerten mit konstanten Werten über 160/100 mmHg ist meistens eine kombinierte Behandlung mit Blutdrucksenkern der Schulmedizin notwendig.

### Die beeinflussbaren Risikofaktoren bestimmen

Ursachen für einen sekundären Bluthochdruck, zum Beispiel aufgrund von

Nierenerkrankungen, Tumoren oder einer hormonellen Dysregulation (im Renin-Angiotensin-System), sind bei Sabine K. bereits durch den behandelnden Arzt ausgeschlossen worden. Deshalb suche ich nach sogenannten beeinflussbaren Risikofaktoren. Diese sind bei Sabine K.

- ein BMI von 28 und damit verbunden leichtes Übergewicht,
- die Einnahme der Pille,
- das gelegentliche Zigarettenrauchen (Genussraucherin),
- die hohe Arbeitsbelastung und der dadurch ausgelöste Stress,
- die inneren Faktoren, also ihr hoher Leistungsanspruch an sich selbst,
- die Schlafstörungen sowie
- der Bewegungsmangel.

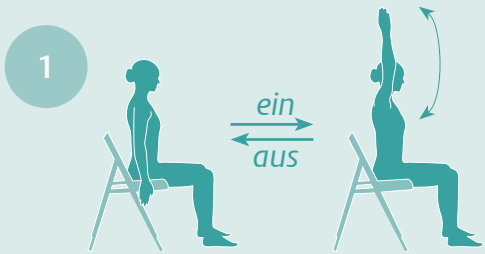
## KURZ GEFASST

- 1 Mit Yoga lassen sich Impulse in Körper und Psyche setzen, die den pathogenetisch aktiven Eigenschaften des *vata-dosha* entgegengesetzt sind und sie ausgleichen.
- 2 Sind organische Ursachen für die Hypertonie ausgeschlossen, ist es wichtig, die beeinflussbaren Risikofaktoren zu identifizieren. Die Übungspraxis basiert darauf, diese zu reduzieren.
- 3 Neben den Körperübungen ist es wichtig, die Selbstwahrnehmung zu schulen und Achtsamkeit für schädliche Verhaltensweisen zu entwickeln, also die Selbstfürsorge zu stärken.

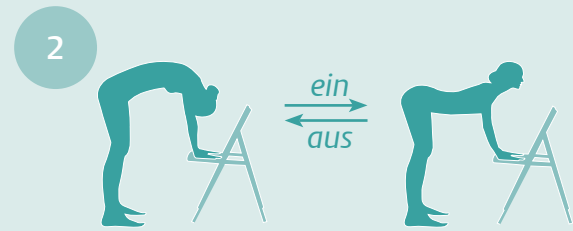
TABELLE 1

### *dosha*-Dominanzen bei essenzieller Hypertonie; Anzeichen und mögliche Behandlungsstrategien

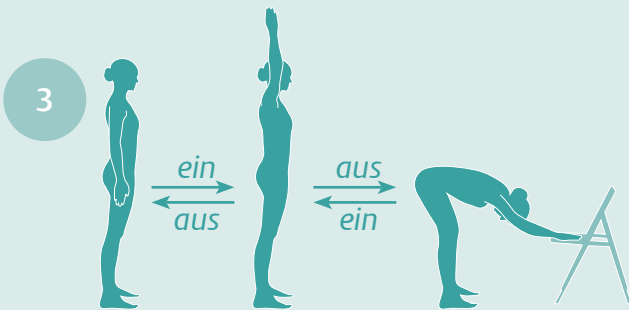
<i>dosha</i> -Dominanz	Anzeichen	generelle Behandlungsmaßnahmen des Ayurveda	spezifische Maßnahmen im Rahmen der Yoga-Therapie
<i>vata</i>	Ängste, Erschöpfung, Stresssymptome, Zeichen der Überforderung	Einlauftherapie ( <i>vasti</i> ), entspannende Manualtherapie Stress-Reduktion, Harmonisieren der Psyche, wärmen	ruhevolles, gleichmäßiges Üben von <i>asana</i> und <i>pranayama</i> mit Pausen zwischen den Übungen, Ausatemungsverlängerung, Lockerung des Bauchraums, Entspannungstechniken, Meditationsübungen zu Selbstfürsorge und Vertrauen
<i>pitta</i>	<i>pitta</i> -Konstitution, Aggression	Abführen ( <i>virecana</i> ), Aderlass ( <i>raktamokshana</i> ), kühlen	einfache Bewegungsabläufe in Verbindung mit dem Atem, kühlende Übungstechniken wie <i>Shitali</i> oder <i>Shitkarin</i> , unambitioniert und locker üben, Geduld haben beim Üben, Ausatemungsverlängerung Meditationsübungen zu Wertvorstellungen und Zielen
<i>kapha</i>	<i>kapha</i> -Konstitution, Übergewicht, Trägheit, Arteriosklerose	Emesis ( <i>vamana</i> ), reduzierende Maßnahmen ( <i>langhana</i> ), reduzierende Manualtherapie ( <i>udvartana</i> , <i>garshana</i> ), Gefäßsanierung ( <i>lekhana</i> )	körperlich fordernde Übungen und diese progressiv ansteigend entwickeln, <i>vinyasa</i> (dynamisch geübte Bewegungsabläufe), <i>vamana</i> (Emesis), <i>kapalabhati</i> (Feueratmung), Reflexionen zu Motivation, milestones (wichtige Zielvorgaben), Ambitionen



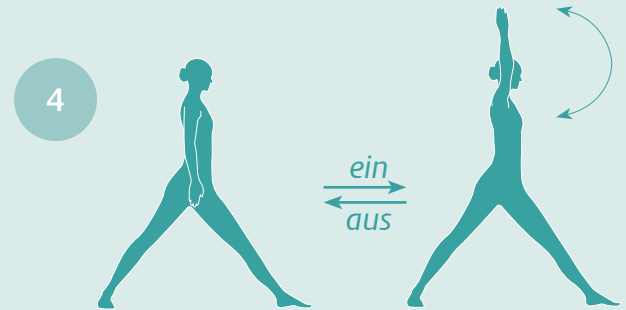
Die Arme über die Seite anheben, dabei einatmen. Ruhevoll und gleichmäßig ausatmen, dabei die Arme senken. 10-mal wiederholen.



Mit der Ausatmung einen Katzenbuckel machen, mit der Einatmung locker in die Ausgangsposition kommen und loslassen. 10-mal wiederholen.



Die Arme über die Seite nach oben bringen, dabei einatmen. Ausatmen und dabei nach vorne beugen, Hände auf einem Stuhl ablegen. Einen Atemzug in der Position bleiben. In umgekehrter Abfolge in die Ausgangsposition zurückkommen. 5-mal wiederholen.



Die Arme nach oben bringen, dabei einatmen. Langsam ausatmen und die Arme dabei senken. Solange in Gedanken zählen, bis die Ausatmung beendet ist. 5-mal auf jeder Seite wiederholen.



Das Becken heben und die Arme hinter dem Kopf ablegen, dabei locker einatmen. Langsam ausatmen, die Arme neben den Körper bringen, den Rücken ablegen. Einen Atemzug in dieser Position bleiben. 5-mal wiederholen.



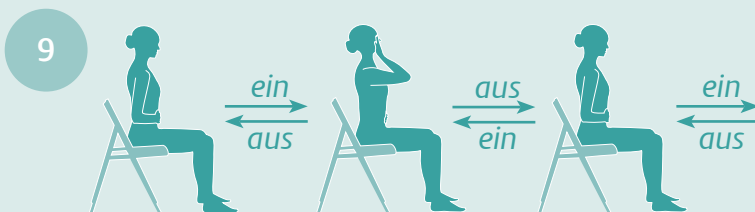
Mit der Ausatmung das rechte Bein mit der rechten Hand an den Körper heran bewegen, die linke Hand liegt dabei auf dem Bauch. Einatmen und das Bein wieder auf Armlänge entfernen. 5-mal wiederholen, anschließend in derselben Weise die Übung mit der linken Seite durchführen. 5-mal wiederholen. Danach beide Beine mit beiden Händen an den Körper heran bewegen, ebenfalls 5-mal wiederholen.



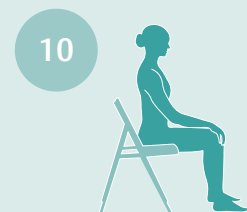
Langsam in den Bauch atmen. Langsam Ausatmen und dabei in Gedanken solange zählen, bis die Ausatmung beendet ist. 10-mal wiederholen.



Atem frei fließen lassen und entspannen.



Mit der Einatmung die Handfläche auf die rechte Gesichtshälfte legen, mit der Handkante das rechte Nasenloch sanft verschließen. Langsam durch das linke Nasenloch ausatmen, am Ende der Ausatmung die rechte Hand auf dem Bauch ablegen. Die Übung anschließend auf dieselbe Weise auf der linken Seite durchführen und danach wieder auf die rechte wechseln. 7-mal auf jeder Seite wiederholen.



Atem frei fließen lassen und nachspüren.

## Was Yoga-Therapie kann

Yoga-Therapie ist die therapeutische Anwendung von Übungstechniken, die auf yogischen Konzepten basieren. Neben den bekannten Körperübungen (*asana*) können in die Behandlung alle Elemente des achtfältigen Yoga-Pfades integriert werden, beispielsweise Atemtechniken (*pranayama*), Konzentrationsübungen und Meditation, aber auch Empfehlungen für eine ethische Lebensweise oder yogische Reinigungsmaßnahmen. Welche Elemente geeignet sind entscheidet der Therapeut nach ausführlicher Diagnostik und anhand der Symptome.

Yoga und Ayurveda beruhen auf derselben Philosophie (*Samkhya*). Sie haben sich im Laufe ihrer Entwicklung vielfach gegenseitig beeinflusst und ergänzt. Deshalb ist das Verständnis von Gesundheit und Krankheit im Yoga und Ayurveda auch dasselbe. Yogatherapeutische Konzepte lassen sich also in den Ayurveda integrieren. Umgekehrt können aber auch ayurvedische Therapien die Yoga-Therapie ergänzen.

Yoga-Therapie kann bei vielen Beschwerdebildern sowohl alleine als auch ergänzend angewandt werden. Hierzu zählen Erkrankungen des Bewegungsapparats, insbesondere chronisch-rezidivierende Rückenschmerzen, Atemwegserkrankungen mit milden Formen der Dyspnoe, Depressionen, Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, arterieller Bluthochdruck Brustkrebs, hier insbesondere von Fatigue begleitet. Auch Störungen des *vata*-Formenkreises wie Tinnitus, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Burnout-Syndrom, psychische Instabilität, Angststörungen, Unruhezustände sowie Schmerzen jeglicher Art sind mit der Yoga-Therapie gut zu behandeln.

Der große Vorteil der Yoga-Therapie: Sie lässt sich einfach anwenden, die Übungsabfolgen können vom Patienten zu Hause geübt werden. Der Materialaufwand ist gering, die Kosten sind überschaubar, es treten wenige Nebenwirkungen auf. Patienten haben zudem das Gefühl, ganzheitlich wahrgenommen zu werden und in der persönlichen Entwicklung voranzuschreiten.

Sabine K. ernährt sich zwar nicht optimal. „Ernährungssünden“ wie zu viel Kochsalz, Kaffee oder Alkohol finden sich aber keine. Der geringe Zigarettenkonsum ist ebenfalls kein Faktor, der wesentlich zu ihrer Hypertonie beiträgt. Die Einnahme der Pille jedoch schon.

Die Unfähigkeit sich ausreichend zu entspannen, gesteigerte Arbeitsbelastung und der dadurch entstehende Stress, Schlafstörungen, Bewegungsmangel, all das sind Faktoren, die bei Sabine K. die arterielle Hypertonie verursachen. Aus ayurvedischer Sicht dominiert bei Sabine K. *vata*. Eigenschaften wie Kälte, Leichtigkeit, Trockenheit, Unregelmäßigkeit, Schnelligkeit und Irritierbarkeit kennzeichnen dieses *dosha*. Die finden sich auf Nachfrage auch bei Sabine K.: Sie hat oft trockene Haut und kalte Füße, neigt zu

Verstopfung, spricht schnell und ist akustisch überempfindlich (die Ohren sind ein Sinnesorgan, das *vata* zugeordnet wird).

## Freude und Achtsamkeit sind genauso wichtig wie asanas

Sabine K. nimmt einen Blutdrucksenker, sodass akut kein Risiko besteht. Vor dem Hintergrund der Anamnese beschließe ich, dass sie im Moment vor allem Entspannung, mehr Gemütsruhe und eine Verhaltensänderung in Bezug auf ihre Wertvorstellungen benötigt. Ich entscheide mich daher, sie in einer *vata*-beruhigenden Yoga-Praxis anzuleiten. Das Vegetativum auszugleichen, die Atemfrequenz zu verlangsamen, Barorezeptoren sanft zu dehnen und zu beeinflussen, die

Selbstwahrnehmung zu schulen und Achtsamkeit in Bezug auf schädliche Verhaltensweisen zu entwickeln, also die Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit insgesamt zu stärken, ist das Ziel. Ich wähle für Sabine K. dazu dynamisch ausgeführte Übungen aus, die die Ausatmung sanft verlängern und den Bauch lockern. Der ist bei Hypertonikern oft verspannt, was die Atemexkursion behindert und zu vegetativen Dysbalancen führt. *Vata-dosha* setzt sich aus verschiedenen Anteilen zusammen. Ein Anteil ist das für die Atemtätigkeit zuständige *prana*. Das erklärt, warum eine atemzentrierte Yogapraxis erhöhtes *vata-dosha* oft sehr gut reduzieren hilft.

In die Yoga-Praxis von Sabine K. füge ich sogenannte Zwischenatmungen ein, beispielsweise in der Vorbeuge auf dem Hocker, im Stand mit gegrätschten Beinen nach Senken der Arme und in der Rückenlage nach der Schulterbrücke. Sabine K. soll durch die Zwischenatmungen ihren Atem besser erfahren, ihr Bauch kann zudem entspannen. Pausen für die Selbstwahrnehmung entstehen. Ich leite Sabine K. darin an, sich vom Atem führen zu lassen, was bedeutet: Die Bewegungen ordnen sich dem Atem unter und nicht umgekehrt.

Ich achte darauf, dass in der Yoga-Praxis keine blutdrucksteigernden Übungselemente enthalten sind. Dazu zählen Umkehrhaltungen, beispielsweise Kopf- und Schulterstand, Einatmungsbetonung, den Atem nach der Einatmung zu halten, statische Positionen mit hoher Körperspannung, intensive Vorbeugen und häufiger Positionswechsel sowie Überforderung durch zu komplexe Übungen und hohe Erwartungshaltung oder Ungeduld seitens des Lehrenden.

Es sind aber nicht nur die einzelnen Übungen wichtig für den Behandlungserfolg, sondern auch, wie geübt wird: locker und unverkrampft, der momentanen Verfassung entsprechend, mit einem Fokus auf das innere Spüren; mit Freude, achtsam, in Ruhe und ohne Eile, mit einer inneren Haltung des Erforschens- und Kennenlernens-Wollens anstelle von Perfektionismus und der Befolgung starrer Konzepte.

Sabine K. soll die Übungsabfolge mindestens einmal am Tag, entweder morgens oder abends, für 20 min. praktizieren. Ich empfehle ihr zudem, ihre Arbeitsbelastung zu reduzieren, möglichst alles zu vermeiden, was auch im Privatleben Stress verursachen kann. Wir sprechen darüber, dass es ratsam sein könnte, die Pille abzusetzen und stattdessen eine andere Verhütungsmethode zu wählen. Mit leichtem Ausdauertraining soll sie zudem ihr Gewicht reduzieren, eine Ernährungsweise nach Ayurveda fördert das und entlastet den Körper generell. Ausreichend schlafen ist eine der besten Methoden, um innere Anspannung zu lösen. Vor allem aber möge sie auch mal „Fünfe grade“ sein lassen.

## Der Blutdruck sinkt auf Werte im Normbereich

Zwei Wochen nachdem ich Sabine K. ihre Yoga-Praxis gezeigt habe, kommt sie wieder in meine Praxis. Die Yoga-Praxis soll in diesem Termin angepasst, Fehler in der Übungspraxis bei Bedarf korrigiert, Fragen geklärt werden. Sie berichtet, dass sie regelmäßig übt und sich schon entspannter fühlt.

Nach einem Monat kommt Sabine K. wieder zur Yoga-Therapie. Sie hat seitdem sie mit der Yoga-Praxis begonnen hat, regelmäßig ihren Blutdruck gemessen. Wie sich zeigt, ist der systolische Wert durchschnittlich um 21 mmHg gesunken. Nach Rücksprache mit ihrem behandelnden Arzt kann sie die Blutdrucksenker auf die Hälfte reduzieren. Sabine K. motiviert dieser Erfolg sehr, ihre Yoga-Praxis fortzusetzen. Sie ist zudem

entschlossen, andere gesundheitsförderliche Verhaltensweisen, über die wir im Erstgespräch gesprochen hatten, umzusetzen.

Es folgen ungefähr im Monatsabstand vier weitere Yoga-Therapiestunden. Nicht nur in der Yoga-Praxis macht Sabine K. in dieser Zeit große Fortschritte. Schritt für Schritt verändert sie zudem ihre Ernährung, reduziert die Arbeitsbelastungen und ihre Leistungsansprüche. Sie schläft jetzt auch besser. Nach Rücksprache mit ihrem behandelnden Arzt kann sie die Blutdruckmedikation vollständig absetzen. Der Blutdruck ist jetzt wieder im Normbereich, bis heute. ■

Dieser Artikel ist online zu finden:  
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0036-xxxxxxx>



## HP Alexander Peters

Gesundheitszentrum Sonne & Mond  
Schwedter Str. 1, 10119 Berlin  
E-Mail: [info@sonneundmond.com](mailto:info@sonneundmond.com)

Alexander Peters arbeitet seit vielen Jahren als selbstständiger Yogalehrer, Yoga- und Ayurvedatherapeut und Heilpraktiker. Er leitet das Gesundheitszentrum Sonne & Mond in Berlin und koordiniert als Ausbildungsleiter die Lehrgänge der Yogalehrer- und Ayurveda-Ausbildung. Zudem ist er als wissenschaftlicher Mitarbeiter und Yogatherapeut für die Hochschulambulanz der Charité und die Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel-Krankenhaus Berlin tätig.

Anzeige



**Heilpraktiker  
aus Leidenschaft!**

Persönliche Beratung unter  
0800 / 34 22 100

Deine berufsbegleitenden  
Ausbildungen an der ALH!

- ▶ Fachpraktiker Dorn-Breuß (ALH) **NEU**
- ▶ Kinderheilkunde (ALH) **NEU**
- ▶ Heilpraktiker (Psychotherapie)
- ▶ Heilpraktiker