



### Folge 11

## YOGA UND ENTSPANNUNG

13.08.2020

**Martin Hammerl**

Moderator

**Prim. Dr. Rita Wünscher**

Ärztliche Leiterin im Bereich Kur- und Gesundheitsvorsorge aktiv und Ambulatorium im Gesundheitsresort Bad Wimsbach sowie Yogalehrerin

[www.optimamed-badwimsbach.at](http://www.optimamed-badwimsbach.at)

**Martin Hammerl**

Stress ist in der heutigen Gesellschaft allgegenwärtig. Eine Umfrage aus dem Jahr 2017 hat ergeben, dass ein Viertel der Österreicherinnen und Österreicher sogar die Freizeit als stressig empfindet. Da erscheint es dann doch irgendwo logisch, dass Anti-Stress Hobbys und Maßnahmen Hochkonjunktur haben. Ich bin Martin Hammerl, das heutige Thema in unserer Podcast Folge – Yoga und Entspannungstechniken für den Alltag. Mein Gast heute Primardoktor Rita Wünscher. Sie ist die ärztliche Leiterin im Bereich Kur- und Gesund-

heitsvorsorge aktiv und Ambulatorium im Gesundheitsressort Bad Wimsbach. Und nicht nur das, sie ist auch Yogalehrerin. Schönen guten Tag. Schön, dass Sie sich die Zeit nehmen. Vielen Dank!

**Prim. Dr. Rita Wünscher**

Guten Tag!

**Martin Hammerl**

Wie lässt sich denn das verbinden, Yogalehrerin und Ärztin? Hört man doch eher selten.

**Prim. Dr. Rita Wünscher**

Sehr gut, weil Yoga eigentlich ein ganzheitliches Konzept ist, das versucht Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und hier mit der Gesundheitsvorsorge aktiv zielen wir genau auf denselben Fokus ab und versuchen diese drei Ebenen in Einklang und in Harmonie und vor allem in Balance zu bringen und da eignet sich Yoga ausgezeichnet dafür.

### Ursachen für Stress (01:23)

**Martin Hammerl**

Da sind also schon einige Gedanken dahinter. Zu Yoga kommen wir dann später noch genauer. Vorher nochmal zum Stress in Österreich an sich. Was sagen Sie als Medizinerin? Warum sind wir so gestresst?

**Prim. Dr. Rita Wünscher**

Sie haben es vorhin schon kurz angesprochen – wir sind überdigitalisiert. Die Überdigitalisierung der Zeit macht eine Beschleunigung der Zeit. Das heißt, ständig am Smartphone, am Computer online sein zu müssen verursacht Stress und beschleunigt unser Zeitfenster, was sich auch in den Freizeitbereich mit ein-



bezieht. Nämlich nicht nur, dass wir in der Arbeit ständig online sein müssen, sondern auch im Freizeitbereich sind wir mit den sozialen Medien vernetzt auf Facebook, auf Instagram. Man hat das Gefühl, wenn man nicht online ist etwas zu versäumen, irgendeine Möglichkeit zu verpassen seine Freizeit zu nutzen. Und das verursacht wieder Stress. Studien haben ergeben, dass die Arbeitsbelastung immer hoch war. Wir arbeiten jetzt im Vergleich zu unseren Vorfahren sogar weniger wie früher, aber der Stress vollzieht sich auch in der Freizeit indem wir uns verplanen, uns Druck machen, glauben überall präsent sein zu müssen und stetig online sein zu müssen.

## Folgen von Stress (02:50)

### Martin Hammerl

Jetzt werden die meisten im Kopf haben, dass Stress nichts Gesundes ist an sich, wenn der dauerhaft vorhanden ist. Was passiert denn wirklich medizinisch gesehen im Körper bei Stress?

### Prim. Dr. Rita Wünscher

Die Stressmuster sind folgende: Vor allem im Gehirn, besonders in der Region der Corpora Amygdala, das sind diese sogenannten Mandelkernbereiche, die zum großen System des limbischen Systems gehören. Eigentlich ein sehr alter Gehirnbezirk. 500 Millionen Jahre alt im Bereich des Hirnstamms. Dort werden Zentren aktiviert, diese Corpora Amygdala, die dann eine emotionale Bewertung des Stressmoments verursachen und in der Folge werden andere Hirnabschnitte, die zum Beispiel für die logistische Verarbeitung, Großhirnrinde wichtig sind, um logistische Reihenfolgen unseres Tuns zu bewirken, ausgeblendet. Man bekommt eine Art Tunnelblick und versucht

einfach nur jetzt im Sinne des alten Stressmoments zu flüchten, weil auch unsere Vorfahren hatten Stressmomente. Homo Erectus gegen Säbelzahniger oder Höhlenbär – auch die hatten Stressmomente und dieser „Fight and Flight“ Reflex im Hirnstamm wird dann aktiviert und man kann dann entscheiden, stellt man sich der Herausforderung oder flüchtet man. Und das Gehirn hat dann zwei Möglichkeiten. Einen schnelleren Weg, der Stressweiterleitung über das sympathische System, über das sympathische Nervensystem mit Auswirkungen auf weitere Erfolgsorgane, nämlich Nebennierenmark und Nebennierenrinde und im Nebennierenmark werden dann die klassischen Stresshormone, die Katecholamine, Adrenalin und in der Nebennierenrinde Kortisol ausgeschüttet. Dann gibt es noch einen langsameren Verarbeitungsweg über hormonelle Neurotransmitter, also hormonelle Botenstoffe. Und da ist unser übergeordnetes Steuerungsorgan eigentlich der Hypothalamus, das Zwischenhirn und der schüttet ein Corticotropin-Releasing-Hormon aus, dass dann wieder die Zwischenhirnanhangsdrüse, die Hypophyse aktiviert. Dort wird ACTH ausgeschüttet, Adrenokortikotropes Hormon, was dann wieder über den Blutweg zur Nebenniere kommt und dort wieder Kortisol ausschütten lässt.

### Martin Hammerl

Da passiert also einiges. Jetzt hat der Stress im Prinzip schon einen Sinn, zumindest nur kurzfristig, aber langfristig hinterlässt das natürlich Spuren. Welche langfristigen gesundheitlichen Folgen hat das denn, wenn wir andauernd gestresst sind?

### Prim. Dr. Rita Wünscher

Ursprünglich war es der Fluchtreflex. Wir waren in Anspannung, unser muskuläres System



war aktiviert und unsere Vorfahren sind tatsächlich geflüchtet. Ihr Blutgerinnungssystem kam in Bereitschaft, damit der Proband nicht verblutete, falls der Kontakt mit dem Höhlenbär oder dem Säbelzahn tiger blutig endete. Mit körperlicher Aktivität sieht es in unserer Gesellschaft eher schlecht aus. Unsere Vorfahren sind im Schnitt noch 90 Kilometer pro Woche gegangen. Das können wir jetzt von uns nicht mehr sagen. Sitzen ist das neue Rauchen. Wir sitzen circa zwölf Stunden pro Tag vor dem Computer. Das heißt, mit Bewegung werden wir unsere Stresshormone, unserer Stressfaktoren vermutlich weniger abbauen und was passiert jetzt in unserem Körper, wenn wir ständig Stresshormone ausschütten, wenn ständig Adrenalin, Noradrenalin in geringerer Form, aber Kortisol auch ausgeschüttet wird? Die Pulsfrequenz beschleunigt sich, der Blutdruck steigt, die Herzfrequenz steigt, die Atmung flacht ab, die Muskulatur spannt sich an, so wie beim alten Fluchtreflex. Wir sind in Anspannung und das kann sich jetzt in schmerzhaften Verspannungen im Nacken, in der Schultergürtelmuskulatur, Zunahme von Spannungskopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen, Verspannungen im Beckenbodenbereich, im Hüftbereich, im Kiefergelenksbereich, im Gesichtsbereich äußern.

### **Martin Hammerl**

Ist Entspannung dann wirklich genau das Gegenteil davon, dass dann einfach wieder alles loslässt, medizinisch gesehen?

### **Prim. Dr. Rita Wünscher**

Ja, Entspannung ist eigentlich ein Zustand des absoluten Wohlbefindens von Körper, Geist und Seele. Da lässt man los, wenn man es kann.

## **Yoga – was ist das? (07:40)**

### **Martin Hammerl**

Wir werfen heute einen genaueren Blick auf Entspannungstechniken und da jetzt ganz besonders auf Yoga. Was ist denn Yoga grundsätzlich?

### **Prim. Dr. Rita Wünscher**

Yoga ist eigentlich ein ganzheitliches Übungsprogramm für Geist, Körper und Seele und Yoga ist eigentlich eine Methode, um in diese Entspannung, in diese Balance von Körper, Geist und Seele zu gelangen. Aber gleichzeitig ist Yoga auch das Ziel dieses Weges dorthin zu gelangen und der Sanskrit Name Yoga kommt eigentlich von „Jug“ oder „Jugit“ und das bedeutet Joch und in den alten yogischen Schriften, den Upanishaden, wird er so interpretiert, dass das Bild vom Joch und dem Gespann, welches aus einer Metapher aus diesen Upanishaden kommt, bedeutet: Die fünf Sinne sind die Pferde, die Zügel sind die Gedanken und der Wagen ist der Körper des Menschen und der Kutscher ist der Geist und der Wagenlenker ist der Intellekt. Und man versucht jetzt mittels des Jochs, des Zügels der Gedanken, den Geist eigentlich als Herrscher über die Sinne zu bringen.

## **Nutzen von Yoga (09:11)**

### **Martin Hammerl**

Wir merken schon hinter Yoga steckt mehr als einfach nur Übungen, die wir ausführen. Da steckt eine ganze Philosophie dahinter. Vielleicht mal wirklich ganz nüchtern betrachtet bevor wir da abtauchen, was bringt denn Yoga aus Sicht der Ärztin? Also wirklich jetzt einmal alles andere weggelassen.



### Prim. Dr. Rita Wünscher

Einfach die Gedanken, das Denken zur Ruhe zu bringen, der Geist steht still und das ist sozusagen die aller höchste Stufe des Yogas. Gleichzeitig bedient man sich natürlich toller körperlicher Übungen, der sogenannten Asanas. Das ist bei uns im Westen sozusagen für die meisten der Einstieg in das Yoga, aber die Asanas immer im Kontext mit einer richtigen yogischen Atmung. Das heißt, man versucht die Antikörperübung möglichst lange mit der richtigen Atemtechnik zu halten und dabei in eine sogenannte Dehnspannung zu gehen. Das heißt, man bleibt in körperlicher Spannung, besonders die Rumpfstabilität, die Beinachsen zentrierte Stabilität, die bleibt gehalten, aber gleichzeitig mit Hilfe des Atems kann ich meine Grenzen ganz langsam in die Dehnung erweitern. Und gleichzeitig ist es natürlich für mich auch ein wunderbarer Weg Patienten, die durch Stressfaktoren ihre Körperwahrnehmung, ihr Körperschema verloren haben, durch konstante Anspannung wieder durch diese entspannende Form und Fokussierung auf den Atem in das Hier und Jetzt zu bringen und wieder ein neues Körperschema zu erarbeiten. Gleichzeitig sind noch andere Faktoren im Yoga entscheidend, nämlich die Konzentration, die Fokussierung auf das Hier und Jetzt bis zur Meditation des losgelöst seins vom Hier und Jetzt, wo zwar Gedanken kommen, wie Wolken am Himmel, aber sie werden nicht bewertet, sondern sie dürfen wie Wolken am Himmel vorbeiziehen.

## Therapeutisches Yoga (11:20)

### Martin Hammerl

Steckt also einiges dahinter. Sie sind auch Yogalehrerin – hört man glaube ich auch, wenn man Sie über das Thema sprechen hört – und haben die Ausbildung im therapeutischen

Yoga. Was ist denn da der Unterschied zu unter Führungszeichen normalem Yoga, was wir vielleicht in Lifestylemagazinen und auf Instagram sehen?

### Prim. Dr. Rita Wünscher

Im therapeutischen Yoga wird der Klient, in meinem Fall der Patient in dem Zustand in dem er sich gerade befindet abgeholt. Er wird nicht bewertet, sondern er wird mit seinen Blessuren, mit seinen Krankheiten, mit seiner Geschichte abgeholt und das Yoga entsprechend angepasst. Der Weg des Yogas wird angepasst, die Asanas werden angepasst, die Atemübungen werden angepasst und die Ausgangsstellungen werden angepasst. Gleichzeitig gibt es immer eine strenge Korrektur von Fehlhaltungen. Man achtet ganz streng, dass keine Stauchung des Nackens erfolgt, dass der Nacken nicht überstreckt wird, dass sie eine Länge im Nacken haben, dass die hintere Muskulatur, die Streckmuskulatur des Nackens in einer schönen Dehnstellung ist, dass die Schultern nicht angehoben werden, dass die Schultern ganz entspannt nach unten ziehen und dass wir die Länge und Aufrichtung der Wirbelsäule während der Asana halten und vor allem auch im Fokus auf den Atem, dass das Brustbein nach vorne und oben ausgerichtet ist. Gleichzeitig, dass Gelenke nicht überstreckt sind, dass man auch hier nicht in Fehlhaltungen oder Fehlstellungen verfällt. Das wird ständig korrigiert.

### Martin Hammerl

Für welche gesundheitlichen Bereiche ist denn therapeutisches Yoga Ihrer Meinung nach geeignet? Wo passt so etwas perfekt für Sie?



### Prim. Dr. Rita Wünscher

Natürlich für Patienten mit Spannungsproblemen, Spannungskopfschmerzen, Nackenschmerzen mit ausstrahlenden Schmerzen auch in die Arme, weil es sind sehr oft neurale Engpasssyndrome, wo Nerven durch Anspannung der Muskulatur in Konflikt kommen und eine Engpasssymptomatik entsteht und der Nerv nicht gut gleiten kann. Gleichzeitig natürlich auch für Rückenschmerzen im Brustwirbelsäulenbereich, im unteren Rückenbereich, Lendenwirbelsäulenbereich, bei Hüftschmerzen sehr oft verursacht durch Anspannung des großen Hüftbeugemuskels, des Musculus iliopsoas, Spannungen im Beckenbereich, da denkt man an das bekannte Musculus Piriformis-Syndrom, was auch Engpasssyndrome machen kann. Nicht jeder Ischias ist verursacht durch einen Bandscheibenvorfall, sondern sehr oft ist es der verspannte Musculus Piriformis und da kann man sehr gut mit Yoga und mit dem therapeutischen Yoga einwirken. Aber auch bei psychosomatischen Beschwerden, plötzlichen Angststörungen, Herzjagen, vermehrtes Schwitzen, dann auch bei ganz leichten Formen der Depression, bei Zyklusbeschwerden bei Frauen, beim prämenstruellen Syndrom und bei klimakterischen Beschwerden, gibt es sogar eine Sonderform von Yoga, das Hormon Yoga, dass da ganz ausgezeichnet wirkt.

### Yoga ist individuell (14:42)

#### Martin Hammerl

Sie sprechen da einen Punkt an, den ich auch in der Vorbereitung immer wieder gefunden habe – Eine Warnung: Yoga bitte nur mit Trainerin oder Trainer. Was ist denn die Gefahr, wenn ich jetzt wirklich als ungeübter Mensch versuche mir Yoga selbst beizubringen?

### Prim. Dr. Rita Wünscher

Yoga wird gerade gehyped. Wenn man eben in den sozialen Medien ist, sieht man hübsche schlanke Mädels, die tolle akrobatische Yogaübungen durchführen, die aber nicht für jedermann gleich von Anfang an geeignet sind, sondern es ist so, dass jeder eigentlich persönlich seine körperlichen Grenzen kennen lernt, spüren lernt und sie unter Anweisung eines Trainers langsam erweitern lernt. Und das ist für mich das Schöne an Yoga, dass das tatsächlich so passiert. Wenn wer konstant, konsequent immer übt, dann kann man diese persönlichen Grenzen erweitern. Jetzt haben schon viele von uns Vorbelastungen körperlicher Natur, Bandscheibenvorfälle, Zustände nach Operationen oder von Natur aus starke Fehlhaltungen. Da kann man manche Asanas gar nicht so in der Form durchführen, wie eigentlich lehrbuchgemäß Yoga praktiziert wird. Jetzt ist aber so, dass man den Klienten, Patienten mit seinen Gebrechlichkeiten abholt und das Yoga so modifiziert, dass es für ihn passt, ungefährlich ist und unter ständigen Korrektur der Fehlhaltungen.

### Yoga ist für jeden geeignet (16:15)

#### Martin Hammerl

Da braucht es dann einen Profi, der eben vermeidet, dass vielleicht sogar Verletzungen entstehen. Was würden Sie sagen, für wen ist denn Yoga geeignet? Oder umgekehrt, gibt es auch Menschen, wo Sie sagen würden, da lieber kein Yoga, weil es zu anstrengend ist, weil es nicht passen würde?

### Prim. Dr. Rita Wünscher

Yoga ist prinzipiell für jeden geeignet der sich darauf einlassen möchte. Es gibt sogar Kinderyoga bis zu Seniorenyoga. Es gibt Businessyoga. Es kann sich jeder darauf einlassen



und ich denke nachdem das Thema der heutigen Zeit die vermehrte Anspannung, die Überdigitalisierung ist, findet man so ein tolles Instrument. Erstens einmal körperliche Fehlhaltungen durch diese Präsenz am Computer mit „Sitzen ist das neue Rauchen“, zwölf Stunden sitzen pro Tag vorzubeugen. Vielleicht sogar kleine Instrumente in die Hand zu bekommen, die ich während der Arbeitszeit ständig durchführen kann, so nach eineinhalb Stunden sitzen vielleicht wieder zwei bis fünf Minuten Yoga machen und es passt wieder in Kombination mit den richtigen Atemtechniken und ich kann mein Stresslevel deutlich senken.

### **Martin Hammerl**

Das was viele von uns als Yoga verstehen, diese Übungen, das ist eigentlich verkürzt. Wir haben es heute schon kurz gestreift – der Begriff Yoga umfasst nicht nur körperliche Übungen, sondern wirklich eine ganze Philosophie dahinter. Glauben Sie, dass es für jeden Menschen der Yoga praktiziert auch wichtig ist, dass er sich mit der Philosophie dahinter beschäftigt?

### **Prim. Dr. Rita Wünscher**

Ich denke jeder Einsteiger im Yoga sollte sich einmal grundsätzlich bewusstwerden, was möchte ich denn? Möchte ich mich vielleicht nach der Arbeit auspowern, dann würde sich so eine Power Yogastunde oder ein Bikram-Yoga bei 36 bis 40 Grad Celsius Temperatur, wo man wirklich anstrengende körperliche Übungen macht, vielleicht eignen. Wenn ich aber gestresst bin und mit den Auswirkungen der Stressoren auf viele Organsysteme in unserem Körper, dann habe ich mit dem traditionellen Yoga und den Pranayamas, den Atemtechniken und Konzentrationstechniken und Meditationstechniken ein sehr gutes Tool in

der Hand, um auch allumfassend meine Stressauswirkungen zu behandeln.

### **Martin Hammerl**

Das heißt, um das jetzt einmal plakativ auszudrücken, ich kann auch Yoga praktizieren, wenn ich jetzt mit Begriffen wie Chakra oder Kundalini nichts anfangen kann, weil ich vielleicht ein skeptischer Mensch bin oder etwas in diese Richtung?

### **Prim. Dr. Rita Wünscher**

Genau.

## **Yoga „boomt“ (19:06)**

### **Martin Hammerl**

Warum boomt Yoga Ihrer Meinung nach so? Man sieht es im Moment wirklich überall.

### **Prim. Dr. Rita Wünscher**

Ich denke der Boom ist entstanden aufgrund der Körperlichkeit, dass man sagt, okay das Bild was uns in den Medien präsentiert wird, das sind schlanke hübsche Menschen, die sind beweglich, die können mit ihrem Körper allerhand Dinge aufführen, aber ich denke auch ein Großteil meiner Patienten und Klienten versucht auch wieder in den körperlichen Rückzug zu gehen. Vor allem sich selbst wieder spüren zu lernen, seine eigenen Grenzen spüren zu lernen, sich zu fokussieren und einen Raum zu schaffen, wo man ganz für sich sein kann. Und das gelingt mit Yoga ausgezeichnet.

### **Martin Hammerl**

Das heißt, ein bisschen auch dem Zeitgeist geschuldet Ihrer Meinung?



**Prim. Dr. Rita Wünsch**

Ja.

## Yoga mit Tieren (20:00)

**Martin Hammerl**

Beim Yoga gibt es wirklich die unterschiedlichsten Formen, die dann auch manchmal als Kuriosum in einem Artikel landen. Bikram-Yoga haben wir schon erwähnt, das ist das Hitze Yoga, Power Yoga, dann aber eher obskure Geschichten wie „Goat Yoga“ mit Ziegen. Wir haben uns vorher über Lama Yoga unterhalten. Bringt das was Ihrer Meinung nach oder ist das einfach nur eine Spielerei?

**Prim. Dr. Rita Wünsch**

Ich denke es ist in erster Linie eine Spielerei und vielleicht haben es viele Yogaerfahrene an sich selber ausprobiert, wie es ist, wenn zum Beispiel kleine Ziegen herumlaufen, die dann in Kontakt kommen und die man auch berührt. Viele Menschen sind nicht mehr gewohnt berührt zu werden, auch taktil berührt zu werden und da kann eigentlich ein Tier ganz ein gutes Instrument sein. Gleichzeitig wissen wir auch, dass durch die Interaktion zwischen Tier und Mensch, das wissen ja alle Hundebesitzer oder Katzenbesitzer, Oxytocin aus der Neurohypophyse ausgeschüttet wird, was auch beim Stillvorgang von Frauen ausgeschüttet wird und Oxytocin ist ein richtiges Wohlfühlhormon und es senkt vor allem auch den Blutdruck. Das heißt, die Interaktion Mensch und Tier könnte sinnvoll sein für manche Patienten oder Klienten und daher könnte man auch eine Ziege oder ein Lama als Instrument dazu verwenden. Hauptsache man fühlt sich wohl damit.

## Yoga aktiviert den Darm (21:25)

**Martin Hammerl**

Ich habe mich im Vorfeld auch mit einem Yogakenner unterhalten. Er hat mir erzählt, was ich auch sehr spannend gefunden habe, dass es wirklich Yogaübungen gibt, die gezielte Bereiche des Körpers aktivieren sollen. Zum Beispiel eine Übung, die den Darm aktiviert. Was sagen Sie als Medizinerin dazu?

**Prim. Dr. Rita Wünsch**

Absolut richtig. Da gibt es nicht nur eine Übung, sondern da gibt es ganz viele und ich habe mir dann auch immer persönlich überlegt, warum funktioniert das, weil es sind sehr viele Übungen zur Darmaktivierung aus den klassischen Asanas, die den Musculus iliopsoas, diesen großen Hüftbeugemuskel, bewegen. Und der Musculus iliopsoas ist wirklich ein großer zweigeteilter Muskel, der vom Übergang zwischen Brust- und Lendenwirbelsäule bis zum Oberschenkel zieht, zur Oberschenkelinnenseite. Man muss sich vorstellen, dieser Muskel liegt hinter dem hinteren Bauchfell und auf diesem Bauchfell liegt das Ganze Darmkonvolut und wenn ich jetzt diesen Muskel stark in Dehnung und in Beugung bringe, dann kommt es natürlich erstens einmal auch zur Bewegung des Darms und zweitens kommt es auch zu einer Dehnung des Gekröses, wo die Nerven und Gefäße für den Darm laufen. Und was wird im Yoga gedehnt? Muskelfaszien werden gedehnt, aber in erster Linie das Nervensystem und diese neurale Stretchtechnik ist auch im Gekröse absolut sinnvoll, um den Darm in Schwung und in Mobilität zu bringen. Und es gibt sehr viele Stellungen, zum Beispiel diese klassische Child Pose, diese Position des Kindes. Eine wunderbar entspannte Haltung übrigens. Aber auch die Stellungen des Sprinters und der Kriegertrilogie, Krieger eins, Krieger zwei, Krieger drei



sind wunderbare Techniken, um den Darm in Bewegung zu bringen.

### Seriöse Yogalehrer/innen finden (23:26)

#### Martin Hammerl

Yoga boomt, die ganze Welt macht Yoga könnte man teilweise das Gefühl haben. Wenn ich mich zum Beispiel eine Stunde auf Instagram bewege, werde ich wahrscheinlich knapp 30 verschiedene Yogalehrerinnen und Yogalehrer finden. Wie unterscheide ich denn jetzt wirklich seriöse Angebote und seriöse Trainerinnen und Trainer von solchen, von denen ich mich lieber fernhalte?

#### Prim. Dr. Rita Wünscher

Wenn man Yogaaspirant ist, würde ich einmal vorschlagen, sich ein Institut, was einem sympathisch ist, wo vielleicht die Person oder der Instruktor sympathisch ist, anzuschauen und zu fragen: „Ist es eine zertifizierte Ausbildung?“ Zum Beispiel hier in Österreich die Yogaakademie Austria oder der Yogalehrerverband in Deutschland. Ist es eine zertifizierte Ausbildung und ist es möglich einmal eine Schnuppereinheit zu machen und sich das einfach ganz unvoreingenommen anzuschauen? Und dann bekommt man schon einmal ein gutes Gefühl. Wie groß ist die Yoga-Klasse? Sind sehr viele Probanden dort? Das finde ich persönlich nicht so gut, weil es als Yogalehrer unmöglich ist den Einzelnen zu überblicken, eventuell Fehlhaltungen oder zu starke Dehnstellungen zu kontrollieren. Vor allem muss man auch die Teilnehmer aufmerksam machen, dass es im Yoga keinen Ehrgeiz gibt. Es gibt keinen Wettbewerb, sondern es ist ganz egal was der Nachbar macht und wie weit der jetzt in einer Rückenbeuge kommt, sondern man muss auf sich selbst achten, sich

selbst spüren und seine eigene derzeitige Grenze wahrnehmen und wirklich auch achtsam respektieren und an deren Erweiterung kontinuierlich arbeiten. Und wenn die Yoga-Klasse kleiner ist, ich sage einmal acht bis zehn Teilnehmer, dann kann man das sehr gut überblicken. Bei größeren Yogaklassen wird es schon schwierig, weil die meisten von uns körperliche leichtere Gebrechen haben, Verspannungszustände oder vielleicht schon Bandscheibenvorfälle in der Vorgeschichte. Da heißt es schon ein bisschen aufzupassen. Besonders am Anfang, wenn noch nicht ausreichende Stabilität da ist, weil im Yoga ist die Essenz und Pantanjali, der Yogaphilosoph, der eigentlich Yoga Sutren, das sind so Richtlinien bzw. ganz leichte Empfehlungen, formuliert hat. Er sagt in einer für mich am wichtigsten Yoga Sutra, nämlich Nummer 2.46: Das wichtigste einer Yogaübung ist „Sthira sukham asanam“. Das heißt, Stabilität und Leichtigkeit in einer Übung. Und die Leichtigkeit kann ich am Anfang durch die richtige Atemtechnik erreichen.

### Einfache Yogaübungen (26:28)

#### Martin Hammerl

Gibt es so etwas wie „einfache“ Yogaübungen, die ich gefahrlos durchführen kann, wenn ich wirklich fünf Minuten Pause habe und vielleicht jetzt nicht der Yogaprofi bin, mit denen ich mich kurz entspannen kann oder wieder auflockern kann?

#### Prim. Dr. Rita Wünscher

Sehr gute sogar. Eine ganz einfache Yogaübung ist der „Cat Cow Flow“. Das heißt, Pferderücken und Katzenbuckel abwechselnd im Vierfüßlerstand und im Pferderücken mit der Einatmung länge ich die Wirbelsäule, versuche die Sitzbeinhöcker nach hinten und oben





zu schieben und länge auch den Nacken und im Katzenbuckel in der Ausatmung ziehe ich mich ganz stark zusammen, das Kinn ganz nahe zum Brustbein und mache meinen Rücken ganz rund. Und das ist eine super Mobilisationstechnik für die Lendenwirbelsäule und Brustwirbelsäule. Nach einer Übungsabfolge, zum Beispiel dem Cat Cow Flow ist es auch ganz gut in die Position des Kindes zu gehen. Das heißt, sich im Fersensitz zurück zu setzen, Popo Richtung Fersen, sich ganz krumm zu machen und die Arme ganz entspannt neben die Unterschenkel abzulegen, Kopf Richtung Boden so gut es geht, sonst einfach den Kopf auf einer Decke ablegen oder auf einem kleinen Polster. Das ist eine wunderbar entspannende Technik, denn das Zurückziehen in sich selbst wird da ganz gut präsentiert.

## Entspannungstechniken (27:52)

### Martin Hammerl

Kommen wir nochmal zum Thema Entspannung an sich. Sie bieten hier im Gesundheitsresort Bad Wimsbach eine ganze Reihe von Maßnahmen und Übungen an, um die Menschen zu entspannen. Vielleicht ein kleiner Überblick von Ihnen über die wichtigsten Ihrer Meinung nach?

### Prim. Dr. Rita Wünscher

Also Entspannung generell ist der Zustand des absoluten Wohlbefindens von Körper, Geist und Seele. Man kommt in Ruhe, man kommt zu sich. Es gibt natürlich, wie wir jetzt vorhin schon bei der Stressbesprechung festgestellt haben, verschiedene Muster, um auf Stress zu reagieren. Nämlich auf körperlicher Ebene, auf gedanklicher Ebene, dass die Konzentrationsleistung zum Beispiel absinkt, dass man fast ein Blackout bekommt und auf körperlicher Ebene die Spannungsmuster und auch auf

emotionaler Ebene, also die Stressreaktionen in Form von Aggressivität und mit Konflikten nicht mehr umgehen zu können. Und es gibt genauso Entspannungsmethoden, die genauso auf diese Bereiche abzielen. Entweder auf stark körperlicher Ebene oder eher auf der Verhaltensebene, kognitiver Ebene oder gedanklicher Ebene. Und hier in Bad Wimsbach versuchen wir so gut wie möglich alle Bereiche abzudecken. Wir bieten Entspannung an natürlich im Yoga, aber auch mittels autogenem Training, wo auf Verhaltensebene durch auto-suggestives Verhalten trainiert wird andere Verhaltensmuster durchzuführen. Das machen hauptsächlich unsere Psychologinnen und diese Verhaltensmuster kann man dann in stressigen Zeiten wieder jederzeit abrufen. Dann die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Das ist auch wieder ein sehr probates Mittel, um die Körperwahrnehmung zu verbessern, indem man nacheinander von Fuß bis Kopf Muskelpartien anspannen lässt, kurze Zeit für einige Sekunden halten lässt und dann wieder bewusst entspannt. Auch ein sehr gutes Mittel um in eine körperliche Entspannung zu kommen. Dann generell andere Entspannungsmethoden durch Ausdauertraining, moderate körperliche Bewegung, wieder ohne Wettbewerbsgedanken, dass man sagt, okay wirklich moderat in gutem Tempo, wo man sich vielleicht noch unterhalten kann, ohne dass jetzt der Fokus auf einen Wettkampf besteht. Dann natürlich auch durch Massagetechniken, einfache Berührung des propriozeptiven Systems, der Hautrezeptoren, kommt es zu einem Wohlbefinden über die Haut und oft in Kombination mit aromatischen Düften. Zum Beispiel setzen wir hier sehr viel Lavendel ein, Orangenöl, zum Beispiel auch Bergkräuter und man kommt auch hier auf aromatischer Ebene in eine Entspannung. Gleichzeitig vielleicht mit Farben auch arbeiten. Grün und blau wirken



eher entspannend und rot würde die Spannung eher steigern. Das sind gute Möglichkeiten entspannen zu können.

### Die richtige Atmung (31:18)

#### Martin Hammerl

Wirklich eine ganz große Bandbreite die hier abgedeckt wird. Kommen wir kurz zu einzelnen Aspekten, die wirklich die Entspannung beeinflussen. Vor allem möchte ich noch einmal auf den Atem zu sprechen kommen, den wir gerade schon beim Yoga hatten. Der Atem hat einen großen bzw. riesigen Einfluss auf Stress und Entspannung. Gibt es so etwas wie die richtige Atmung? Wie ich richtig atmen kann bei Stress und Entspannung?

#### Prim. Dr. Rita Wünscher

Ja, indem ich versuche die Atmung zu vertiefen, indem ich mich aufrichte, einen aufrechten Sitz habe, weil man muss sich vorstellen, wenn ich einen runden Rücken mache, am Schreibtisch sitze, dann kann der Atem nicht fließen, sondern ich muss zuerst einmal meine Atemräume wirklich öffnen, die Wirbelsäule aufrichten und dann wirklich versuchen tief durch die Nase einzuatmen und auszuatmen. Und zum Beispiel im Yoga versucht man die Einatmung und die Ausatmung, besonders die Ausatmung sukzessive zu verlängern. Man fängt einmal an auf vier einzuatmen und dann sukzessive auf fünf, auf sechs, auf acht auszuatmen und die Atempausen zwischen dem Einatmen und Ausatmen auch zu verlängern und sogar in diese sogenannte Atemstille zu gehen. Das sind probate Mittel und das kann man sehr gut im Alltag überall einsetzen. Und warum sollte man den Fokus auf eine gute Nasenatmung legen? Erstens einmal natürlich wegen der Erwärmung und Grobreinigung

durch die Flimmerhärchen im Bereich der Nasenschleimhaut, aber durch die Nasenatmung wird auch das olfaktorische Zentrum, das Riechhirn aktiviert und über die Nasenatmung, über den Nervenfasern vom Riechhirn wird auch wieder die Corpora Amygdala im Stammhirnbereich und auch im limbischen System aktiviert und besonders auch im Hippocampus. Das heißt, Regionen, die für unser emotionales Verhalten, aber auch für unsere Konzentration, für unser Gedächtnis wesentlich sind, können durch eine richtige Atmung aktiviert werden, wie bereits Studien belegt haben.

### Ein guter Schlaf (33:49)

#### Martin Hammerl

Ein sehr wichtiger Punkt bei der Entspannung ist natürlich auch eine gute Nachtruhe, ein guter Schlaf. Welche Rolle spielt denn der Schlaf bei der Entspannung?

#### Prim. Dr. Rita Wünscher

Eine ganz wesentliche Rolle, weil wie auch vorhin beim Stress gehört, wo es zu einem hormonellen Feuerwerk kommt, kommt es auch bei einem gesunden Schlaf zu einem hormonellen Feuerwerk. In erster Linie, wenn der Raum etwas abgedunkelt ist wird schon einmal Melatonin aus der Zirbeldrüse ausgeschüttet und man stellt sich schon einmal auf einen erholsamen Schlaf ein. Aber gleichzeitig kommt es beim Beginn der Schlafphasen zu einer ganz erholsamen Tiefschlafphase, wo wirklich das Gehirn in den absoluten Ruhezustand geht, nämlich mit Alpha- und Betawellenaktivitäten, also absolute Ruhe. Diese Tiefschlafphasen werden dann unterbrochen von diesen Non-REM-Phasen, also rapid eye movement Phasen, wo es zu den ganz schnellen Augenbewegungen kommt, wo so klassische



Traumphasen sind, und dann kommt wieder eine Tiefschlafphase. Was passiert noch im Schlaf? Natürlich die Herzfrequenz sinkt, der Blutdruck sinkt, die Atmung vertieft sich und gleichzeitig hat es auch Auswirkungen auf unseren Stoffwechsel. Es wird nämlich Leptin bei einem erholsamen Schlaf ausgeschüttet und das steigert eigentlich die Verdauung. Und Ghrelin, das Gegenspielerhormon, sinkt ab und das Appetitzentrum wird sozusagen etwas reduziert. Das heißt, wir können durch einen erholsamen Schlaf auch abnehmen.

### Lebensmittel für ein entspanntes Leben (35:39)

#### Martin Hammerl

Gute Überleitung zur nächsten Frage – Lebensmittel. Welche Lebensmittel würden Sie für ein entspanntes Leben empfehlen?

#### Prim. Dr. Rita Wünscher

Ich habe auch eine ayurvedische Kochausbildung und ich würde natürlich vorschlagen viele vegetabile Nahrungsmittel aufgrund der darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, die einerseits auch Langlebigkeitsgene wieder aktivieren, andererseits auch vor schweren metabolischen Entgleisungen schützen, zu integrieren. Das heißt, pflanzliche Lebensmittel, pflanzliches Eiweiß in Form von Hülsenfrüchten, Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Getreidesorten, auch ältere Getreidesorten wieder zu integrieren. Auch Dinkel, Buchweizen zum Beispiel und wirklich versuchen auch ausreichend zu trinken und wirklich auch den Fleischkonsum weitgehend zu reduzieren. Ich denke einmal pro Woche würde völlig reichen und vielleicht auch hochwertige Öle, pflanzliche Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren in die Nahrung einzubauen. Zum Beispiel Rapsöl,

Leinöl, Leindotteröl, Walnusskernöl, Traubenkernöl. Und auch den Zucker weitgehend reduzieren, also den Einfachzucker in der Nahrung reduzieren.

### Bewegung und Sport (37:10)

#### Martin Hammerl

Ich glaube die meisten von uns haben es zumindest schon einmal gehört – Bewegung und Sport ist natürlich für die Entspannung auch ein wahnsinnig wichtiger Punkt. Vielleicht aus medizinischer Sicht noch einmal kurz, welche Rolle spielen denn Bewegung und Sport bei der Entspannung?

#### Prim. Dr. Rita Wünscher

Eine sehr große, weil wie wir vorher gehört haben, können viele Leute, die unter Anspannung, die unter Stress stehen, mit Spannungsmuster reagieren und da ist natürlich ein Weg zur Entspannung auf körperlicher Ebene sehr gut und das gelingt natürlich mit Bewegung und Sport und mit moderatem Ausdauersport drei Mal 50 Minuten pro Woche. Das heißt, auch hier sollte ich mir keinen Stress setzen und sagen ich muss jeden Tag joggen, sondern sich einmal fixe Einheiten einplanen, einmal pro Woche beginnen und 50 Minuten sind im moderaten Grundlagenausdauerbereich in Ordnung. Das wäre ideal. Und es ist auch ganz egal was ich möchte, Nordic Walking, langsames Laufen, Schwimmen, Radfahren, im Winter Langlaufen, Skifahren, Schneeschuhwandern. Wo auch immer die Tendenz hin geht, aber es sollte moderat und es sollte ohne Druck erfolgen. Also es sollte nicht wieder dieser Wettbewerbswettkampfgedanke dahinter sein.



### Entspannungsübung (38:33)

#### Martin Hammerl

Weil da kommen wir natürlich wieder ganz schnell weg von der Entspannung. Frau Doktor, zum Abschluss vielleicht noch, gibt es eine Entspannungsübung, die Sie uneingeschränkt empfehlen können, die wir jederzeit schnell und einfach durchführen können, wenn wir merken, dass sich gerade wieder viel Stress aufbaut?

#### Prim. Dr. Rita Wünscher

Eine sehr gute Entspannungsübung, die sogar während der Schreibtischtätigkeit möglich ist und die aus dem Yoga Nidra ist und zwar: ich strecke einfach meine Beine in sitzender Position aus und schlage das rechte Bein, den rechten Unterschenkel über den linken. Ich bin ganz aufgerichtet im Sitzen und lege meine rechte Hand auf den Brustbereich und die linke Hand auf den Bauch, ich atme tief ein und atme tief aus und beim Einatmen spüre ich leichte Pendelbewegung des Brustbeins nach vorne und oben und ich spüre wie der Bauch sich nach außen wölbt und bei der Ausatmung spüre ich wieder rückläufig die leichte Pendelbewegung zurück und wie sich der Nabel Richtung Lendenwirbelsäule zieht. Und das ist eine wunderbare Übung, um ganz in die Ruhe zu kommen und sich wieder auf sich selbst zu fokussieren.

#### Martin Hammerl

Also auch gleich zum Nachmachen geeignet und gedacht. Frau Doktor Wünscher, vielen Dank für das Gespräch. Wir haben heute viel über Entspannung und vor allem auch Yoga mitgenommen. Dankeschön, dass Sie sich die Zeit genommen haben!

#### Prim. Dr. Rita Wünscher

Vielen Dank!