

## Yoga und Morbus Bechterew – Eine persönliche Einschätzung



Jules Zimmermann

Es ist kein Geheimnis, dass Physiotherapie und kontrollierte, angepasste Bewegung einer Mehrheit von Bechterew-Patienten enormen Nutzen bringt. Der medizinische Konsens – auch international – geht heute klar in Richtung Empfehlung einer Kombination von Medikamenten und physikalischer Therapie. Und hier ist sicher Yoga ein höchst interessanter Ansatz. Das ist deshalb so, weil eine intelligente Yogapraxis immer im Wechselspiel zwischen Anstrengung und Entspannung geschieht. Die Anstrengung ist wichtig. Über sie lässt sich die Mobilität erhalten. Aber genauso wichtig sind die Entspannung und ein gesunder Umgang mit dem Schmerz. Wer das Üben zwischen diesen zwei Polen

sinnvoll pflegt, hat beim Bechterew eindeutig bessere Aussichten in Sachen Lebensqualität. Das zeigt auch der Artikel über Babette Dittler in dieser Ausgabe von «vertical».

Ein weiterer Vorteil des Yoga ist die günstige Auswirkung auf der mentalen Ebene, was sich in vielerlei Hinsicht auch somatisch positiv auswirkt. Ein klassischer Effekt, der bei Yoga-praktizierenden immer wieder erwähnt wird, ist die höhere Schmerztoleranz und verbesserte Möglichkeiten im Umgang mit den Schmerzen.

Wie weiter, wenn es Yoga sein muss? Am allerwichtigsten ist natürlich die Wahl der Lehrkraft. Anatomische und pathophysiologische Kenntnisse sind unerlässlich, und die findet man nicht

bei Lehrern, die über eine dreiwöchige «Schnellbleiche» in Kalifornien oder Indien zum Yogainstruktor geworden sind. Die beste Adresse in der Schweiz ist der Berufsverband Yoga Schweiz ([www.yoga.ch](http://www.yoga.ch)). Alle Lehrer, die über den Verband diplomiert sind, haben eine gründliche, vierjährige Ausbildung und eine umfassende Prüfung hinter sich. Ein Verzeichnis aller Yoga Schweiz-geprüften Yogalehrer ist unter [www.yoga.ch/web2/ausbildung/lehrerinnen.php](http://www.yoga.ch/web2/ausbildung/lehrerinnen.php) zu finden. In Deutschland entspricht der Bund Deutscher Yogalehrer (BDY) unserem Berufsverband Yoga Schweiz.

Jules Zimmermann  
Yoga Schweiz

yoga  
schweiz suisse svizzera

Yoga-Seminare | Unabhängige Diplomprüfungen | Weiterbildung

Werden Sie jetzt Mitglied von Yoga Schweiz und Sie erhalten kostenlos sechsmal jährlich «YOGA! Das Magazin».

YOGA! Das Magazin

ASANA  
Mit der Yoga-Praxis  
Sommer-Veranstaltung

INDIEN FÜR  
DIPLOMIERTEN  
Mit Millionen  
Pilgern die  
Kumbh Mela feiern...

YOGA FÜR  
Einfache Tricks  
zur Verbesserung  
von Gelenkbewegungen

ANCIKARMA  
KRIEGER  
Reisegang für Körper und  
Geist

RUSMANN  
HEILIGEN  
«Ich habe  
mein Leben  
um den Yoga auf»

JULIEN SPRINGER  
Dank Yoga Fokus im  
Einkauf

Dank  
g  
zur

Pranayama  
Mit bewusster Atmung Gesunder werden

Yoga Schweiz Suisse Svizzera, Berufsverband, Aarberggasse 21, 3011 Bern, Tel. +41 31 311 07 17, [info@yoga.ch](mailto:info@yoga.ch), [www.yoga.ch](http://www.yoga.ch)