



Übungen im Yogastudio: Man sollte darauf achten, dass das Studio darauf eingestellt ist, mit Rückenschmerzen umzugehen.

«Wie in der Rückenschule»

Yoga bewirke keine Wunder, aber es helfe nachhaltig gegen Rückenschmerzen, sagt der Psychologe Holger Cramer. Er hat alle Studien dazu durchforstet

NZZ am Sonntag: Hilft Yoga gegen chronische Rückenschmerzen?

Holger Cramer: Eindeutig. Ich habe zehn Studien zum Thema ausgewertet: Die Schmerzen der Teilnehmer haben sich durch Yoga deutlich verbessert - genauso wie die vorher vorhandenen Einschränkungen im Alltagsleben.

Bei wie viel Prozent der Patienten hat sich Yoga positiv ausgewirkt?

Natürlich bewirkt Yoga keine Wunder. Aber zwei Dritteln der Studienteilnehmer ging es nach dem Yoga besser. Interessant ist, dass sich Rückenschmerzen und daraus resultierende Alltagseinschränkungen nicht nur kurzzeitig bessern, sondern auch noch ein Jahr nach Ende eines sechs- oder zwölfwöchigen Kurses.

Weil die Patienten nach dem Kurs alleine weiter praktizieren?

Höchstwahrscheinlich liegt es daran. Zumindest bei Nackenschmerzen konnten wir zeigen: Es ist entscheidend, dass man nach dem Kurs weiterführt, was man gelernt hat, um weiterhin von Yoga zu profitieren. Der Idealfall wäre, dass man mit einem Lehrer weitermacht, der auch darauf achtet, dass man sich - gerade als Schmerzpatient - nicht übernimmt. Und dass man ein gutes Programm bekommt, das man zu Hause fortführen kann.

Wie sollte man als Rückenschmerz-Patient am besten anfangen?

Man sollte darauf achten, dass das Yogastudio darauf eingestellt ist, mit Rückenschmerzen umzugehen. Manche bieten eigene Klassen für diese Klientel an. Der Yoga-Lehrer sollte ausserdem eine medizinische Ausbildung haben oder entsprechende Fortbildungen zur Betreuung von Schmerzpatienten absolviert haben. Als Patient sollte man dem Lehrer unbedingt sagen, dass man Rückenschmerzen hat oder hatte.

Es gibt sehr viele Arten von Yoga - welche ist denn zu empfehlen für Patienten mit Rückenschmerzen?

Die Studien deuten darauf hin, dass besonders die körperliche Aktivität wichtig

Holger Cramer



Holger Cramer ist Psychologe an der Universität Duisburg-Essen. Für eine Metaanalyse hat er alle Studien zum Thema «Yoga und Rückenschmerzen» analysiert. (z.zs.)



Alles, was helfen kann, kann auch schaden. Aber grösstenteils waren die Nebenwirkungen sehr kurzfristig.

ist, rein meditative Verfahren verbessern die Schmerzsymptomatik wohl nicht so gut. Ob ein zusätzlicher meditativer Anteil nützlich ist, kann ich derzeit nicht beurteilen, dazu gibt es zu wenige Daten.

Es kursieren viele Yoga-Namen - können Sie Methoden nennen, vor denen man sich als Rückenschmerz-Patient eher hüten sollte?

Man sollte Yoga-Arten vermeiden, bei denen der sportliche Ehrgeiz im Mittelpunkt steht. Also Power-Yoga und Bikram-Yoga würde ich Rückenschmerz-Patienten nicht empfehlen.

Was wäre eher geeignet?

Es gibt einige positive Studien zum Vini-Yoga und zum Iyengar-Yoga. Im Übrigen gibt es eine sehr grosse Studie, in der nicht speziell eine Schule gelehrt wurde, sondern ein Yoga-Stil, der unter dem Begriff Hatha-Yoga zusammenzufassen ist.

Wie wirkt Yoga?

Es gibt drei Erklärungsansätze. Zum einen ist es sportliche Aktivität, das heisst, Muskeln werden gedehnt und gestärkt. Wie in der klassischen Rückenschule. Vielfach sind Rückenschmerzen muskulär bedingt, zum Beispiel bei Menschen, die oft am Computer sitzen. Dagegen hilft Yoga direkt, indem es auf die Muskeln wirkt. Ausserdem bietet Yoga auch Entspannung - die meisten Kurse enden mit einer Viertelstunde Meditation. Das bewirkt - über das Gehirn - eine Lockerung der Muskulatur. Drittens wird beim Yoga sehr grosser Wert darauf gelegt, das Körperbewusstsein zu schulen. Patienten berichten häufig, dass sie dadurch im Alltag schneller merken, wenn sie zum Beispiel während der Arbeit zusammensacken und diese typische vorwärts gebeugte Haltung einnehmen - und sie dann schnell korrigieren können.

Ist es schädlich, während des Yogas Wasser zu trinken?

Sehr betont wird beim Yoga, dass man sich auf den Körper konzentrieren soll, dass man die Übungen nicht runterreissen soll wie normale Sportübungen, sondern dass man sich dabei spürt. Wenn man ständig Wasser

trinkt, verliert man seine Konzentration leichter. Aber ich würde auf keinen Fall verbieten, Wasser zu trinken, weil man gerade bei den sportlicheren Formen ins Schwitzen kommt und dehydrieren könnte.

Wie oft muss man praktizieren, damit Yoga gegen Rückenschmerzen helfen kann?

Es sollte mindestens einmal pro Woche sein. Besser wäre öfter, das muss gar kein langes Programm sein.

Kann Yoga schaden?

Alles, was helfen kann, kann auch schaden. Aber im Moment ist diese Diskussion um die Schäden durch Yoga übertrieben durch das Buch «The Science of Yoga» von William J. Broad. Die Datenlage spricht eher dafür, dass es keine grossen Schäden durch Yoga gibt. Von 76 Fällen wird in der wissenschaftlichen Literatur berichtet. Grösstenteils waren die Nebenwirkungen sehr kurzfristig, wie etwa Muskelschmerzen. Es gibt auch einige schwerere Komplikationen, zum Beispiel Schlaganfälle. Allerdings meistens bei Patienten, die eine Vorerkrankung hatten und unvorsichtig waren. Ganz wichtig für jeden ist, sich nicht zu überfordern. Wenn man den Eindruck hat, dass der Yoga-Lehrer Dinge fordert, von denen man denkt, dass man sie gerade nicht kann oder will, dann ist man bei ihm falsch.

Welche Übungen sollte man als Rückenschmerz-Patient meiden?

Alle Übungen, die eine sehr starke Beugung des Rückens nach hinten erfordern - und den Kopfstand. Wenn man ihn richtig ausführt, dann ruht das Gewicht zwar auf den Armen. Anfänger stehen aber meist wirklich auf dem Kopf, dadurch wird auch die Wirbelsäule am Hals gestaut.

Das Interview stammt aus dem neuen Buch unseres freien Mitarbeiters Frederik Jötten: «Viel Rücken. Wenig Rat: wie ich der Ursache meiner Schmerzen auf die Spur kam» (Rowohlt). Darin schildert der Medizin-Journalist mit Humor die Geschichte seiner Behandlungs-Odyssee und lässt Experten Therapien gegen Rückenschmerzen bewerten.

Schrecklich geirrt



Diagnose
Andrea Six

Irrendwie fühlt sich der Mann einfach nicht gut. Der 73-Jährige ist eigentlich mit dem Leben zufrieden, auch wenn die Liste seiner Gebrechen stattlich ist. Aber jetzt ist irgendetwas anderes, Neues mit seinem Körper nicht in Ordnung. Genau erklären kann er es aber nicht.

Die Ärzte im Spital befragen den Mann nach seinen Vorerkrankungen. Er ist zuckerkrank, seine Nieren funktionieren nicht gut, und er leidet unter zu hohem Blutdruck. Am wichtigsten erscheint den Medizinern jedoch, dass der 73-Jährige ein geschwächtes Herz hat und eine künstliche Herzklappe trägt.

Daher veranlassen die Ärzte einen Bluttest, der Hinweise zum Zustand des Herzens geben soll. Wie erwartet sehen die Werte im Blut nicht gut aus. Ein Eiweissstoff, der im Herzmuskel produziert wird, ist stark erhöht. Offenbar geht es dem schwachen Herzen in letzter Zeit immer schlechter, was auch das Unwohlsein erklären könnte. Der erhöhte Blutwert ist typisch für diese Herzschwäche. Dass der Eiweissstoff aber zusätzlich im Gehirn hergestellt wird, lassen die Ärzte ausser acht.

Der 73-Jährige erhält Herzmedikamente. Doch sein Befinden verschlechtert sich weiter. Der Eiweisswert im Blut steigt und steigt, und der Mann wirkt verwirrt.

Verzweifelt versuchen die Mediziner den Mann erneut nach seiner Krankengeschichte zu befragen. Offenbar haben sie etwas übersehen. Schliesslich kann sich der Patient an einen Sturz vor einigen Wochen erinnern. Es sofort veranlassen die Ärzte eine Computertomografie, welche einen älteren Bluterguss im Gehirn sichtbar macht. Der Bluterguss muss von diesem Sturz auf den Kopf stammen und verursachte die Beschwerden des 73-Jährigen. Auch der erhöhte Eiweisswert im Blut geht wohl auf das Konto der Kopfverletzung.

Ein operativer Eingriff, den der Patient gut übersteht, entfernt den störenden Erguss.

Quelle: «Deutsche Medizinische Wochenschrift», Bd. 138, S. 2049

News

Beissende Katzen übertragen heimtückische Keime

Katzenbisse sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen, denn die spitzen und langen Zähne können Keime direkt ins Gewebe befördern. US-Forscher analysierten die Daten von 193 Personen, die mit einem Katzenbiss an einer Klinik vorstellig wurden. 57 von ihnen mussten hospitalisiert werden, 154 wurden mit Antibiotika behandelt («The Journal of Hand Surgery», online). In den meisten Fällen war das Bakterium Pasteurella multocida Ursache der Infektion. (tlu.)

Wer von zu Hause aus gerne isst, riskiert Übergewicht

Nicht jeder Mensch verfügt über den gleichen Appetit - und das zeitigt Folgen, wie britische Forscher in einer Studie mit Zwillingen herausgefunden haben. Babys, die weniger schnell ein Gefühl von Sättigung entwickeln und auf den Anreiz von Essen stärker reagieren, legen mehr Masse zu und sind deshalb anfälliger auf Übergewicht. Eine zweite Studie konnte zudem nachweisen, dass es für einen herzhaften Appetit eine erblich bedingte Veranlagung gibt (beide Studien «Jama Pediatrics», online). (pim.)