


Yoga: Körper, Geist und Seele mit sanften Übungen stärken

Stand: 15.12.2025 13:56 Uhr | vom 

Yoga dehnt und stärkt die Muskeln, lindert Schmerzen und reduziert Stress. Wer seine Übungen regelmäßig praktiziert, stärkt Herz und vegetatives Nervensystem. Bei Brustkrebs gehört Yoga zur Therapie.



von **Dagmar Lüdke-Bonnet**

Der Begriff Yoga leitet sich von dem Sanskrit-Wort "yui" ab, was auf D geht es weitestgehend um die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Die vielen verschiedenen Formen des Yoga umfassen sowohl geistige Übungen (Meditation) als auch körperliche Übungen, die sogenannten Asanas, die sich von Jung und Alt auch zu Hause durchführen lassen - zum Beispiel unter Anleitung von Online-Trainerinnen und -Trainern.

Yoga-Stile: Yin und Yang, Hatha, Kundalini, Nidra, Vinyasa

Es gibt sehr viele verschiedene Yoga-Arten. Hier einige der bekanntesten kurz erklärt:

- Hatha-Yoga ist die wohl populärste Yoga-Richtung weltweit. Dabei stehen langsame und entspannte Körper- und Atemübungen im Vordergrund.
- Kundalini-Yoga ist eine spirituellere Form des Yoga mit vielen Atem- und Meditationstechniken.
- Yin-Yoga umfasst sanfte, passive Übungen, die vorwiegend liegend oder sitzend ausgeführt und mehrere Minuten lang gehalten werden. Im Gegensatz dazu ist Yang-Yoga ein dynamischer Yoga-Stil.
- Vinyasa ist ein dynamischer Yoga-Stil, bei dem die Asanas mit fließenden Bewegungen verbunden und mit der Atmung in Einklang gebracht werden.
- Nidra-Yoga wird auch als "yogischer Schlaf" bezeichnet. Es geht ausschließlich um Entspannung und das Erreichen eines bewussten Zustandes zwischen Schlaf und Meditation.

Yoga kann Stress und Ängste reduzieren

Yoga hat eine stressreduzierende Wirkung: Die Übungen aktivieren gezielt den Parasympathikus, der im vegetativen Nervensystem die Rolle des "Ruhenervens" einnimmt. Das heißt, er dämpft bestimmte Körperprozesse wie Atmung, Herzschlag und Muskelspannung und sorgt für Entspannung und Erholung. Die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol wird dabei vermindert.

Wer Yogaübungen regelmäßig ausführt, kann den Blutdruck so beeinflussen, dass Medikamente bei Bluthochdruck unter Umständen nicht mehr nötig sind. Zudem schüttet das Gehirn beim Yoga mehr Gamma-Aminobuttersäure aus - ein Botenstoff, der zur Entspannung beiträgt. So kann Yoga sogar bei psychischen Erkrankungen wie einem Angstsyndrom helfen.

Studien: Yoga positiv für Herzpatienten und bei Brustkrebs

Das fokussierte Atmen beim Yoga wirkt sich auch positiv auf die Herzgesundheit aus, besonders bei Rhythmusstörungen wie dem Vorhofflimmern. [Studien](#) belegen, dass Yoga die Zahl der Vorhofflimmernepisoden bei Herzpatienten reduziert. Bei Brustkrebs ist Yoga mittlerweile Bestandteil der [Behandlungsleitlinien](#), weil sich Bewegung, Atmung und Entspannung als begleitende Therapie positiv auf die Lebensqualität von Patientinnen auswirken.

Training für eine gesunde Körperhaltung

Hinzu kommt, dass beim Yoga auch Muskeln, Bänder und Faszien gedehnt und die Muskeln trainiert werden. Besonders die tieferliegenden Muskeln und Muskelgruppen lassen sich ansteuern. Und die Selbstwahrnehmung verändert sich: Wer Rückenschmerzen und Nackenbeschwerden hat und regelmäßig Yoga macht, korrigiert auch im Alltag häufiger eine ungesunde Körperhaltung - zum Beispiel beim Sitzen am Schreibtisch. So lassen sich chronische Schmerzen bekämpfen.

Yoga für Ältere: Gelenkschmiere, Muskelkraft und Sturzprophylaxe

Eine Altersgrenze gibt es beim Yoga nicht. Gerade für ältere Menschen ist es wichtig, überhaupt zu trainieren, damit die Gelenke nicht immer unbeweglicher werden. Sanfte Bewegung reduziert akute Schmerzen, sorgt für eine Verbesserung der Gelenkfunktion und gibt Muskelkraft. Das hilft bei der Alltagsbewältigung und ist eine gute Sturzprophylaxe.

Yoga bei Kniearthrose ähnlich wirksam wie Krafttraining

Wer Angst hat, dass es schmerzt und knirscht, kann mit den sanften Bewegungen herausfinden, wo die Grenze ist und ob es nicht sogar hilft, diese leicht zu überschreiten. Yogaübungen können die Bildung von Synovialflüssigkeit (Gelenkschmiere) anregen. Diese macht

Gelenke geschmeidiger und hilft Ablagerungen abzubauen. Auch das Schmerzempfinden bessert sich durch Yoga.

Eine [aktuelle Studie](#) gibt Hinweise darauf, dass Yoga bei der Behandlung von Kniearthrose (Gonarthrose) ähnlich wirksam ist wie Krafttraining, vor allem in Bezug auf Schmerzlinderung. Zusätzlich profitierten die Teilnehmenden der Yoga-Gruppe in der Vergleichsstudie von besserer Beweglichkeit, Motivation zu Bewegung und einer insgesamt besseren Lebensqualität.

Sanfte Übungen für den Anfang

Wer sich länger nicht bewegt hat oder Yoga noch nicht kennt, startet mit sanften, achtsamen Übungen. Mit dem Ausatmen geht man ganz langsam, im Schnecken tempo sozusagen, dehnend in eine Position hinein - und atmet in der Position angekommen wieder ein. Durch das Atmen wird das Entspannungssystem des Vagus-Nervs aktiviert. Beim Yoga gilt: Alternativ zu jeder schweren Übung gibt es auch eine leichtere Variante. Die folgenden Übungen sind für Yoga-Neulinge und ältere Menschen geeignet:

1. Kopf (im Stehen): Die Schulterblätter nach hinten, der Kopf dreht sich nach rechts und nach links und die Augen gehen mit in die Richtung, in die man sich dehnt. Wichtig ist es, das Ende zu spüren und es etwas zu erweitern und auszuatmen.
2. Brustwirbelsäule (im Stehen): Bei der Rotation des Brustkorbs die Arme locker mitschwingen lassen, um sich herum, dann dabei auch die Arme ausbreiten. Dabei wird der Pectoralis-Brustmuskel gedehnt. Macht man dazu einen Ausfallschritt, dehnt sich der Psoas-Muskel, der für die Hüftbeugung und Beinhebung verantwortlich ist.
3. Lendenwirbelsäule (im Sitzen): Nach vorne beugen, Wirbel für Wirbel aufblättern, um Raum zu schaffen für die Bandscheiben und die Facettengelenke - dabei in die Wirbelsäule hineinatmen. Das ist gut gegen Schmerzen in der Lendenwirbelsäule.
4. Körperrückseite (im Sitzen): Die Beine aufstellen, Beine strecken, die Sprunggelenke nach innen drehen. Aktivierung der hinteren Kette, also der Muskelgruppen, die sich auf der Rückseite des Körpers befinden, vom oberen Rücken bis hinunter zu den Wadenmuskeln.
5. Knie- und Fußgelenke (im Stehen): Auf einem Bein stehen und das andere Knie- und Fußgelenk bewegen - dann das Bein wechseln.

Wie oft sollte man Yoga-Übungen machen?

Jeden Tag etwa fünf bis zehn Minuten leichte Yogaübungen sind ideal. Nach ein paar Wochen gehört das morgendliche Dehnen zum Alltag und der Körper verlangt danach. Zahlreiche Studien belegen: Körperliches Training verlängert das Leben - unabhängig vom Alter. Eine [Studie aus Taiwan](#) mit mehr als 400.000 Teilnehmenden zeigt, dass Menschen, die täglich 15 Minuten lang sportlich aktiv sind, drei Jahre länger leben als Bewegungsmuffel. Gründe sind der positive Einfluss von Bewegung auf kardiovaskuläre Risikofaktoren, die Ausschüttung von körpereigenen Endorphinen und die bessere Sauerstoffversorgung der Organe.

Immerhin praktizieren laut einer Erhebung des Robert Bosch Centrums für Integrative Medizin und Gesundheit aus dem Jahr 2025 mittlerweile 20 Prozent der Bevölkerung in Deutschland Yoga - oder können sich vorstellen, im nächsten Jahr damit zu beginnen.

Experten aus dem Beitrag

Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, Internist, Kardiologe, NDR Natur-Doc



Chefarzt am [Immanuel Krankenhaus](#) Berlin und Inhaber der Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité-Universitätsmedizin Berlin

PD Dr. phil. Thorsten Schmidt, Sportmediziner



UKSH Kiel, [Universitäres Cancer Center Schleswig-Holstein](#)

Dr. Leon Iden, Internist und Kardiologe



Chefarzt Elektrophysiologie am [Herz- und Gefäßzentrum Bad Segeberg](#), Segeberger Kliniken

Weitere Informationen

Studien zur gesundheitlichen Wirkung von Yoga und Ernährung



MEHR GESUNDHEITSTHEMEN →

GESUNDHEITS-THEMEN

RATGEBER →

→ **Kochen**

→ **Reise**

→ **Garten**

→ **Verbraucher**

NDR.de > **Ratgeber** > **Gesundheit**