



**Yoga lehrt uns
zu heilen,
was nicht ertragen
werden muss, und zu
ertragen, was nicht
geheilt werden kann.“**

**B.K.S. Iyengar, indischer Yoga-
meister, 1918-2014**

antwortlich ist, dass jede Zelle im Körper weiß, was sie zu tun und zu lassen hat – also auch die gesamte Physiologie steuert und belebt – kann durch Stress durcheinanderraten. Dann etwa kommt es dazu, dass sich das Immunsystem gegen den eigenen Körper richtet, weil es vom Prana konfuse Befehle erhält. Dabei könnten – da bin ich mir sicher – mindestens 60 Prozent des Stresses in unserer modernen Ge-

sellschaft allein durch ausreichend guten Schlaf, richtige Ernährung, also einen Lebensstil mit Struktur vermieden werden.

Wie wirkt Yoga dem Stress entgegen?

Nachweislich senkt Yoga den Spiegel von Stresshormonen wie Cortisol, Adrenalin, Noradrenalin und Entzündungsstoffen im Blut. Stark

gedehnte Muskeln verändern die Herzschlagvariabilität – beruhigen das Herz sozusagen – und führen zu einer außergewöhnlich tiefen Entspannung und Schmerzlinderung. Das etwa haben Experimente der Universität Dresden ergeben. Immer mehr Studien bestätigen, dass sich mit Yoga und Meditation Stress reduzieren lässt, die Widerstandskraft gegenüber Stress zunimmt und sich sogar die graue

Masse im Hirn verdichtet, indem neue Nervenzellen sprießen. Yoga und Meditieren haben also das Potenzial, den Stress quasi einfach aus dem Kopf zu fegen – sie verändern das Gehirn und die Biochemie des Körpers gleichermaßen.

Mit welchen Methoden arbeitet die Yogatherapie?

Mit Atem-, Entspannungs-, Reinigungs- und Körperübungen, Meditationen, richtiger Ernährung, richtigen Gedanken und einer guten Lebensführung. Viele Krankheiten sind beispielsweise allein mit dem richtigen Atmen heilbar oder eben ganz vermeidbar. Yogatherapie betrachtet das ganze System. Eine Behandlung, die den Geist und die Energiehülle des Menschen außer Acht lässt, wird keinen dauerhaften Erfolg haben. Und: Ohne Veränderung keine Heilung. Also, fangt mit zehn Minuten täglich an!

Persönliches Schlusswort von Harilal Karanath:

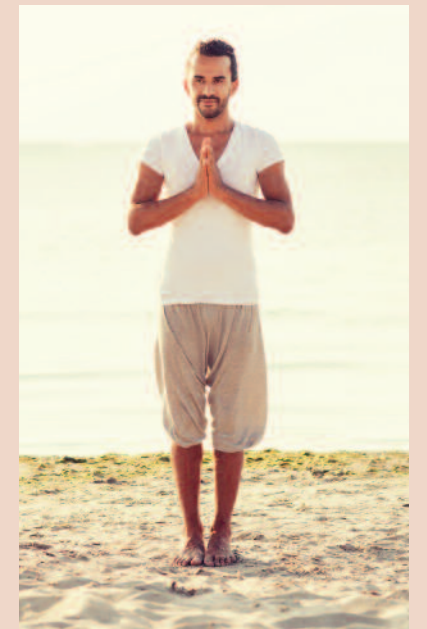
In allen Lebenssituationen bewahre Gleichmut im Geist – das ist Yoga.



Zwei einfache Yoga-Übungen aus dem Buch von Claudia Scheiderer

Der Berg

Stehen Sie hüftbreit bewusst auf beiden Füßen. Fühlen Sie, wie das Gewicht auf Ihren Fußsohlen verteilt ist. Ferse und Vorderfuß sollten gleichmäßig belastet sein. Kippen Sie das Becken leicht nach vorne, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Legen Sie jetzt vor der Brust beide Handflächen aneinander. Die Schultern ziehen nach hinten unten. Stehen Sie gerade und aufrecht. Dann schließen Sie die Augen. Fühlen Sie Ihre Stabilität, Ihre Kraft und Ihre Stärke, während Sie ruhig und gleichmäßig

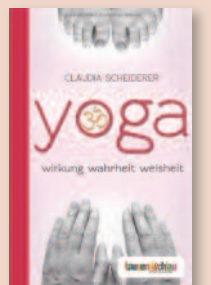


Apanasana (Beckenschaukel)

Legen Sie sich auf den Rücken – am besten auf eine Yogamatte – und ziehen Sie beide Beine angewinkelt zur Brust. Umfassen Sie die Knie mit den

Händen. Mit dem Ausatmen ziehen Sie die Knie stärker zum Rumpf und mit dem Einatmen lockern Sie den Griff wieder. Wiederholen Sie das mehrmals. Danach rollen Sie ihren unteren Rücken in kleinen Kreisen über den Boden.

**Buchtipps
Claudia Scheiderer:
Yoga – Wirkung. Wahrheit. Weisheit.
Wie Sie eine uralte Kultur für sich
und Ihren Körper neu entdecken
können
Tausendschlaue Verlag, 119 S.
ISBN: 978-3943328370**



Wenn das Nervenkostüm dünn ist -

Hochsensible Persönlichkeiten

Einflüsse aus der Umwelt, wie laute Geräusche, schnelle Bildwechsel, Zeitdruck und Enge belasten hochsensible Menschen stärker als andere. Der Ausspruch „stell' dich doch nicht so an“ hilft dann nicht weiter. Mittlerweile können hochsensible Persönlichkeiten jedoch auf Verständnis hoffen, denn verschiedene Initiativen und Organisationen setzen sich für ihre besonderen Bedürfnisse ein.

Schätzungen zufolge sind etwa 15 bis 20 % der Menschen hochsensibel, d. h. diese Menschen nehmen Reize stärker wahr und verarbeiten sie anders als der Durchschnitt. Geräusche und Bilder dringen intensiver ins Bewusstsein und können starke Empfindungen auslösen. Manche empfangen sogar die Stimmungen anderer Menschen. Ist ihnen das nicht bewusst, können

diese Stimmungen die eigenen Empfindungen überdecken und Verwirrung stiften. Dann ist das Verlangen nach Rückzug oft groß, um endlich wieder sich selbst zu spüren. Stille Harmonie,

sanfte Klänge und die Natur stellen eine Kraftquelle dar und gleichen den hohen Energieverlust durch die Reizüberflutung aus.

„Wilde Empathen“

Gitta Peyn, selbst hochsensibel und Empathiecoach in Lüchow, spricht in ihrem Buch „Empathie – Ein Leben ohne Haut“ von „wildem Empathen“. Damit meint sie hochsen-



sible Menschen, die noch nicht gelernt haben, mit ihrer Persönlichkeit umzugehen. Doch wer sein ureigenes Wesen nicht erkennt und lebt, wird unglücklich. Sowohl auf der psychischen als auch auf der sozialen Ebene können sich krankhafte Strukturen entwickeln, so neigen hochsensible Menschen zu „psychischen Störungen aller Art“, schreibt Peyn. Die besonderen Fähigkeiten richten sich dann gegen die Umwelt oder gegen sich selbst. Ablehnung, aggressive Abwehr, Isolation und Selbstzerstörung können die Folge sein. Doch die Hochsensibilität ist ein Geschenk, eine Gabe, die zum Wohle aller Menschen ausgedrückt und kreativ gelebt werden möchte. Es liegt in der Verantwortung des Einzelnen diese Gabe zu entwickeln. Begleitung und Hilfe stehen mittlerweile reichlich zur Verfügung. Im Internet gibt es Tests, um herauszufinden, ob in Ihnen eine hochsensible Persönlichkeit steckt: www.zartbesaitet.net.

HSP und neurologische Erkrankungen

In einer reizüberfluteten Welt wie der unseren hat Sensibilität eher ein negatives Image und wird gerne mit Labilität, Gefühlsduselei und auch Ängstlichkeit gleichgesetzt. Fakt ist, dass hochsensible Menschen an einer Reizüberflutung und Stress leiden, wenn sie sich ihrer Persönlichkeitsstruktur nicht bewusst sind und versuchen ein „ganz normales“ Leben zu führen. Sie reagieren sehr empfindlich auf Lärm, Hektik,

künstliches Licht, fehlende Schlaf-, Entspannungs- und Bewegungszeiten, ungesundes Essen, ungesunde Beziehungen und Elektrosmog. Dadurch sind sie besonders gefährdet für neuronale und stressbedingte Krankheiten und erkranken vergleichsweise häufiger an Migräne, Multipler Sklerose, dem Restless-Legs-Syndrom und dem Burn-Out-Syndrom. Selbst bei normaler Arbeitsatmosphäre und alltäglicher Kommunikation können Hochsensible bereits so viele Reize und Details aufnehmen, dass sie mit der Verarbeitung an ihre Grenzen stoßen.

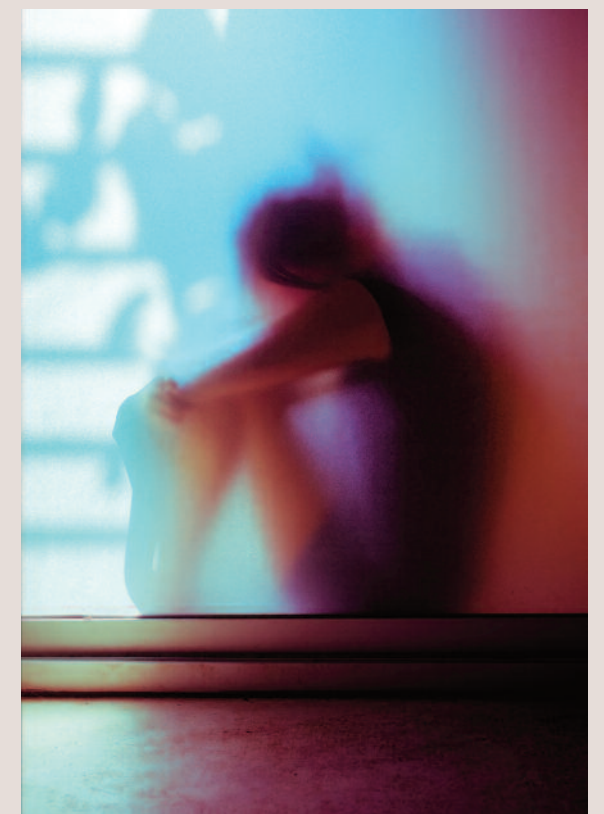
Sich selbst erkennen und annehmen

Wer sich selbst als hochsensible Persönlichkeit erkennt und anerkennt, erfährt allein dadurch eine Erleichterung. Anstatt sich als unnormale anzusehen, empfinden viele plötzlich ihre besondere Persönlichkeit als Bereicherung. Sie brauchen nicht den großen Kick, damit ihre Gefühle in Wallungen geraten. Eine gefühlvolle Melodie, eine zarte Blüte oder die bunten Farben eines Schmetterlings reichen vollkommen aus, um ihnen die Tränen in die Augen, ein herzliches Lachen in

die Brust oder ein wohliges Kribbeln in den Bauch zu zaubern. Im Gegenzug dazu lösen Gewalt, Ungerechtigkeit und Gefühlskälte starke negative Gefühle aus, die sich sogar in körperlichen Schmerzen und Krankheiten manifestieren können. Aus diesem Grund ist es unabdingbar, dass hochsensible Menschen Strategien erlernen, die sie schützen. Selbsterkenntnis und Selbstschutz sind zwei wesentliche Bereiche, in denen individuelle Lösungsmöglichkeiten gefunden werden können.

Reizminimierung

Oftmals lösen die zahlreichen Eindrücke eines Tages bei hochsensiblen Persönlichkeiten eine Gedankenflut aus. Während andere Menschen vieles überhaupt nicht





Ein Tag

mediterrane Küche ...

Frühstück

Ziegenjoghurt mit frischen Heidelbeeren

Zutaten (1 Pers.):

150 g Ziegenjoghurt
2 EL frische Heidelbeeren
2 EL geröstete Pinien und Sonnenblumenkerne
1 Prise Zimt
½ TL Honig

Zubereitung:

Den Ziegenjoghurt in ein Schälchen geben. Die Heidelbeeren waschen und unter den Joghurt heben. Die Kerne in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten. Dann den Honig unterrühren und mit einer Prise Zimt abschmecken. Die Kerne über den Joghurt streuen und genießen.



Pflaumen-Walnuss-Aufstrich

Zutaten:

100 g getrocknete Pflaumen (ungeschwefelt)
125 ml Wasser
60 g gemahlene Walnüsse
1 TL Zimt
½ TL geriebene Bio-Zitronenschale

Zubereitung:

Die getrockneten Pflaumen für 8 bis 10 Std. einweichen. Danach das Einweichwasser abgießen und die Früchte zerkleinern. Die anderen Zutaten hinzufügen und so lange pürieren bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Evtl. noch etwas Wasser nachgießen, damit der Aufstrich streichfähig wird. Er lässt sich in einem Schraubglas etwa 3 bis 4 Tage im Kühlschrank lagern. Er passt auf frisches Baguette.



Pflanzen- arzneien

zur Entzündungs- hemmung

Im Kampf gegen chronische Entzündungen „muss es nicht immer ein gravierender Eingriff ins Immunsystem sein“, äußerte Thomas Müller in der *Ärzte-Zeitung-Online* im November 2014. Tatsächlich gibt es einige pflanzliche Alternativen zu Cortison, Interferon & Co., welche auch in klinischen Studien mit ersten Erfolgen aufwarten können.

Weihrauch

Bei Weihrauch denken die Meisten wohl zuerst an den Rauch, der während einer heiligen Messe aus einem Räuchergefäß aufsteigt und den Raum mit einem würzig-balsamischen Duft erfüllt. Doch Weihrauch vertreibt nicht nur böse Geister, sondern entfaltet, innerlich eingenommen, auch entzündungshemmende und damit heilsame Wirkungen. Am Institut für Neuroimmunologie und Klinische Multiple-Sklerose-Forschung

(INIMS) in Hamburg wurde die Einnahme eines Weihrauchextraktes gegen MS getestet. Die Ergebnisse überraschten mit einer Verringerung der jährlichen Schubrate von 0,94 auf 0,32. Dadurch sank auch die Zerstörung des Nervengewebes, so konnten zwei Drittel weniger Schäden gemessen werden. Befragungen von MS-Patienten führen in der Mehrheit zu positiven Aussagen. So wird berichtet, dass die regelmäßige Einnahme des Weihrauchextraktes eine deutliche Linderung der Beschwerden herbeigeführt habe. Jedoch treten die Effekte erst nach einem längeren Zeitraum (etwa nach 1 Mon.) ein. In besagter Studie erfolgte die Einnahme über acht Monate. Vereinzelt wurden Magen-Darm-Probleme als

Nebenwirkung beschrieben. Wenn die Arznei jedoch nach einer Mahlzeit eingenommen wird, verringern sich die Beschwerden.

Hauptwirkstoff: Boswelliasäuren

Den Weihrauchextrakt gewinnt man vom Weihrauchbaum (lat. *Boswellia* spp.), wobei es verschiedene Unter-



Der Weihrauchbaum wächst ausschließlich in Trockengebieten. Er liefert die heilende Boswelliasäure