



© complize / photocase.com

YOGA-PRAXIS

Veränderungen im Alter

Immer mehr ältere Menschen üben Yoga, um gesund und fit zu bleiben. Immer mehr »Silveryoga«-Kurse werden angeboten. Auch in Seniorenresidenzen findet man vermehrt Yoga-Angebote.

Text: Dr. Hedwig Gupta

Um mit älteren und alten Menschen Yoga sicher üben zu können, ist es wichtig, die Veränderungen zu kennen, die im Älterwerden vorstattengehen, um die daraus entstehenden Gefahren zu umgehen und die Chance zu nutzen, mit Yoga gezielt ein gesundes Altern zu fördern.

Altern aus moderner Sicht

Der Alterungsprozess beginnt nicht erst in einem hohen Alter. Degenerative Prozesse begleiten das gesamte Leben. Allerdings haben wir anfangs so viel Puffer, dass der langsame Abbauprozess lange unmerklich bleibt. Erst wenn diese Degeneration ein Maß angenommen hat, das nicht mehr kompensiert werden kann, bemerken wir eine zunehmende Zerbrechlichkeit. Dies sorgt für eine erhöhte Anfälligkeit für Störungen in höherem Alter. Dieses betrifft fast alle Systeme:

- Das Herz-Kreislaufsystem
Die Schlagkraft und das Schlagvolumen des Herzens werden eingeschränkt. Herzkranzgefäße werden starrer und enger, was zu einer verminderten Herzdurchblutung führt. Die Herzklappen schließen und öffnen sich weniger exakt, so dass es mehr Kraft kostet, den Kreislauf aufrecht zu erhalten. Die Gefäßwände werden starrer, es kommt leichter zu einer Hypertonie. Blutgefäße werden brüchiger, was zu Blutungen und Hämatomen führen kann. Trainings- und Anpassungsreaktionen werden langsamer und weniger vollständig.
- Das Atemsystem
Die Elastizität der Lungen nimmt ab. Die Lungenbläschen werden größer. Die Atemtiefe verringert sich und der Gasaustausch wird weniger effektiv.

Die Atmung kann sich höheren Belastungen nicht mehr gut anpassen.

- **Haut und Schleimhäute**
Die Haut wird dünner und heilt schlechter. Schleimhäute werden trockener, rissiger und leichter entzündet. Dies betrifft alle Schleimhäute, vor allem die Harnwege, die Scheide sowie die Augenbindehäute.
- **Verdauungssystem**
Auch die Schleimhäute im Magendarmtrakt werden empfindlicher, der Mensch verträgt weniger Essen, kann Hunger und Durst schlechter kompensieren. Einige Vitalstoffe, so wie Vitamin B12, Eisen oder Kalzium, können nicht mehr so gut aufgenommen werden. Es entsteht leichter eine Fehlernährung, die sich in Übergewicht oder auch Mangelernährung ausdrücken kann. Leber und Nieren werden in ihrer Entgiftungsfähigkeit geschwächt.

Der Stoffwechsel verlangsamt sich und neigt eher dazu, den Blutzuckerspiegel unvollständig zu kontrollieren, so dass Altersdiabetes entsteht.

Der Beckenboden senkt sich häufig. Alle Verschlüsse im Körper arbeiten weniger exakt, so dass es leicht zu Inkontinenz kommt oder zu Schluckbeschwerden.

- **Muskuloskelettales System**
Muskeln bauen sich ab. Sie werden schwächer und steifer. Die Knochen werden poröser und weniger elastisch, so dass sie nicht nur bei geringen Traumata, sondern auch ohne Trauma brechen können.

Gelenke werden arthrotisch, schmerzen und schwellen. Durch Schonhaltungen entsteht ein un rundes Gangbild, was wiederum die Sturzgefahr steigert und die anderen Gelenke des Bewegungsapparates überlastet. Die Wirbelsäule verknöchert zunehmend, so dass sie im Verlauf die federnden Eigenschaften verliert. Dadurch und durch die zunehmende Einengung des Spinalkanales wird die Aufrichtung erschwert und die Beine werden unruhig und instabil.
- **Immunsystem**
Die Zellteilung verlangsamt sich. Damit arbeitet das Immunsystem verzögerter und ungenauer. Das führt zu einem erhöhten Risiko, Infektionskrankungen zu bekommen oder/und an Krebs zu erkranken.

- **Nervensystem**
Das Gehirn schrumpft, die Anzahl der Nervenzellen nimmt ebenso ab wie die der Nervenverbindungen. Damit verschlechtern sich die Hirnfunktionen auf allen Gebieten.

Die Sinne lassen nach, insbesondere der Tastsinn, so dass der Gang unsicherer wird und die Sturzgefahr steigt. Die Augen werden schwächer, so dass auch die Sichtkontrolle nachlässt. Ältere Menschen übersehen leichter Schwellen oder Teppichkanten und stürzen. Ein Tinnitus und Schwerhörigkeit erschweren die Kommunikation mit anderen Menschen, was oft zum sozialen Rückzug führt.

Auch Geruchs- und Geschmacksempfinden vermindern sich, so dass vielfach das Essen nicht mehr schmeckt.

Oft entwickelt sich ein Tremor, so dass zielgerichtete Bewegungen schwieriger werden.

Die Wahrscheinlichkeit, an neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson oder Demenz zu erkranken, nimmt zu.

Der Schlaf wird oberflächlicher, öfter gestört, was durch andere körperliche Schwächen wie Blasen schwäche oder Schmerzen noch verstärkt wird. Es kommt leichter zu einer Erschöpfung. Erholung von jeder Anstrengung wird langsamer.

- **Emotionalität**
Die Beobachtung der zunehmenden Degeneration und des fortschreitenden Unvermögens, der Verlust von Lebenspartnern, Freunden und sozialen Aufgaben führen oft zur Altersdepression. Viele ältere Menschen leiden zudem unter dem in der Kindheit und Jugend Erlebten. Ängstlichkeit und Schmerzempfindlichkeit nehmen im Alter zu.

Altern aus ayurvedischer Sicht

Die schulmedizinischen Erkenntnisse über den Alterungsprozess sind ernüchternd, wenn nicht niederschmetternd. Es ergeben sich daraus Fragen wie: Ist es denn gut, wenn ein Mensch alt wird und lange lebt? Ist es für ihn selbst sinnvoll, den körperlich-geistigen Abbau mitzuerleben? Und weiter für die Gesellschaft: Sind unsere SeniorInnen denn für die Gesellschaft zu etwas nütze, wenn die Fortpflanzungsfähigkeit vorbei ist, ihnen Renten ausgezahlt werden müssen, ohne dass neue Einnahmen kommen, und die Krankenhäuser aufgrund der erhöhten Krankheitsanfälligkeit vor

allem von älteren Menschen frequentiert werden, so dass die Gesundheitskosten explodieren?

Diese Fragen klingen provokant und ketzerisch, aber sie sind der Autorin von ihren älteren PatientInnen wohl bekannt. Diese Fragen quälen sie öfter, als jüngere Menschen es für möglich halten.

Die vedischen Systeme, insbesondere der Ayurveda, sind aussagekräftig bei der Sinnfindung und beim Erkennen der spirituellen Bedeutung von Prozessen. So auch beim Alterungsprozess.

Die Sinnfrage wird im Ayurveda wie folgt beantwortet: Die Wünsche eines jeden Menschen lassen sich auf die folgenden vier Grundbedürfnisse zusammenfassen.

1. artha (Wohlstand): das Bedürfnis nach materieller Sicherheit.
2. dharma (Werke): das Bedürfnis, richtig zu handeln.
3. kāma (Wünsche): das Bedürfnis nach Erfüllung von wahren Wünschen.
4. moksha (Freiheit): die Sehnsucht nach spiritueller Erkenntnis.

Um diese Wünsche erfüllen zu können, ist ein ausreichend langes Leben in Gesundheit Voraussetzung.

Phasen des Lebens

Im Verlaufe des Lebens durchwandert ein Mensch verschiedene Phasen. Die Kindheit ist die Phase des Aufbaus, die von dem dosha kapha geleitet wird. Das sorgt für die Kraft zum Aufbauen und das tiefe Verfestigen der in der Kindheit erlernten und erlebten Dinge. In dieser Phase werden die Voraussetzungen geschaffen, dass die Grundbedürfnisse erfüllt werden können. Die Erfüllung der ersten Wünsche ist jedoch in dieser Phase abhängig von den Eltern beziehungsweise der Gesellschaft.

Das mittlere Alter ist die Phase des eigenen Umsetzens. Sie wird vom dosha pitta begleitet, das das Feuer für die Umwandlung stützt. In dieser Phase werden primär die ersten beiden Bedürfnisse nach materieller Sicherheit und sozialer Akzeptanz angegangen. Wenig Zeit und Möglichkeit bleibt im organisierten Alltag für die beiden weiteren Wünsche. Das höhere Alter ist die Phase der Feinheit und Transparenz. Sie steht unter dem Einfluss des dosha vāta. Körperlich ist diese Phase daher vom Abbau der Substanz und Elastizität geprägt. Auch der Verstand ist in Gefahr, weniger exakt zu funktionieren. Spirituell

gesehen ist diese Phase die Zeit der größten Freiheit. Die Pflichten gegenüber der Gesellschaft und eventuell der Familie sind erfüllt. Diese Zeit wird traditionell voll für die spirituelle Entwicklung eingesetzt, um dem dritten und vierten Grundwunsch des Menschen – kāma und moksha – näher zu kommen.

Das Erreichen und möglichst gesunde Erleben dieser dritten Lebensphase ist also wichtig. Für das Individuum für seine Entwicklung im Feineren. Und für die Gesellschaft, die durch die Erfahrungen und Erkenntnisse der älteren Generation gefördert werden kann.

Yoga für SeniorInnen

Yoga sollte immer so eingesetzt werden, dass die Übenden gestärkt werden. Zentral ist die Erhaltung der Funktionen von Körper, Organen, Sinnen und Geist durch achtsames Üben. Viel Wert sollte auf die Förderung von Stabilität und Gleichgewicht gelegt werden. Auch der Erhalt der Elastizität der Gewebe und des Denkens ist wichtig, nicht zuletzt die Förderung von Freude und Lebenskraft.

Der Yoga-Unterricht muss sich sehr genau an die individuellen Möglichkeiten anpassen. Ein gesunder, schon seit Jahren Yoga übender Achtzigjähriger kann in einem allgemeinen Yoga-Unterricht sehr gut zurechtkommen. Ein vorgealteter Fünfzigjähriger ohne Yoga-Erfahrung kann dagegen eventuell zunächst nur in Kleinstgruppen oder im Einzelunterricht angeleitet werden, um die konkreten Limitationen zu integrieren und spezifisch üben anzugehen.

In der Yoga-Praxis ist es ausgesprochen wichtig, zu bedenken, dass ältere Menschen sehr langsame Adaptationsprozesse haben.

Āsana

Alle Übungspraxis sollte langsam eingeführt werden. Ein fortgeschrittener Yoga-Übender kann auch in höherem Alter schwierige, anstrengende und komplexe āsana durchführen. Wer aber erst in höherem Alter anfängt, sollte mit einfachen und vor allem sicheren Āsana-Variationen beginnen. Balance-Übungen sind gut geeignet, um die Standfestigkeit und das Gleichgewicht zu üben, aber sie müssen so gewählt werden, dass keine Sturzgefahr daraus hervorgeht. Die Muskeln sollen sanft gedehnt und alle Gelenke locker in möglichst vielen Bewegungsrichtungen durchbewegt werden. Der Kreislauf darf sanft aktiviert werden. Nach längeren Liegephasen wie bei shavāsana oder yoga-nidrā sollte darauf geachtet werden, dass die Aufrichtung zum Stand langsam und schrittweise

erfolgt, um kreislaufbedingten Schwindelattacken vorzubeugen. Insbesondere Umkehrhaltungen und āsana, in denen mit den Händen und Armen das Gewicht abgenommen wird, sollen langsam und achtsam eingeführt werden.

Prānāyāma

Vor allem die tiefe Atmung, vollständige Atmung mit Belüftung aller Atemräume sowie Shodhana-Atemtechniken sollten geübt werden. Heftige forcierte Atmung in schnellem Rhythmus kann zum Umkippen führen und sollte daher vermieden werden. Stark verzögernde Atmung darf nur sehr langsam eingeführt werden.

Feine Techniken

Meditations- und Konzentrationsübungen, Visualisierung, Mantras und yoga-nidrā sind hervorragende Verfahren, wenn es der Kreislauf zulässt. Die SeniorInnen sollten dabei eine Position einnehmen, in der sie sicher und ohne Beschwerden sitzen oder liegen können. Eventuell können dafür Lagerungstechniken eingesetzt werden.

Auch Übungen im Lachyoga sind für SeniorInnen durchaus geeignet, um Leichtigkeit und Freude zu fördern.

Unterstützung durch Ayurveda

Gerade bei SeniorInnen können einfache ayurvedische Empfehlungen die Yoga-Praxis sehr gut unterstützen, um den Alterungsprozess in Gesundheit und Kraft zu begleiten. Hier sind vor allem drei Aspekte im Alltag wichtig.

- Ernährung
Die tägliche Ernährung hat in ihrer Summation einen großen Einfluss auf die doshas. Die Ernährung sollte warm, frisch, eher feucht, prāna-reich, abwechslungsreich und sanft gewürzt sein. Suppen oder Gemüse sollten den Tag abschließen. Warme Getränke sind wichtig, um den zu Trockenheit neigenden Körper mit leicht aufnehmbarem Wasser zu versorgen. Warme Gewürzmilch, Ghee und Honig sollten regelmäßig eingenommen werden.
- Verhalten
Das Verhalten in Worten, Gedanken und Taten beeinflusst die doshas enorm. Es wird empfohlen, den Tag zu rhythmisieren, die täglichen Aufgaben in Ruhe und Achtsamkeit auszuführen, regelmäßige Pausen einzuplanen, täglich in die Natur zu gehen und seine Yoga-Praxis zu üben. Wärme

allgemein und warme Ölmassagen speziell reduzieren vāta und wirken aufbauend und fördernd. Die Gedanken sollten beobachtet werden und Gedankenkreisen sollte unterbrochen werden. Gerade alleinstehende SeniorInnen sollten sicherstellen, dass sie täglich einen freundlichen menschlichen Kontakt haben.

- Rasāyana
ist die Kunst der Rejuvenation. Ein ganzer Zweig der ayurvedischen Therapie beschäftigt sich damit. Das Geheimnis von rasāyana ist, dass man möglichst früh beginnt, dem Verfall vorzubeugen. Dazu versucht man, in frühem Stadium Übererregungen von vāta zu verhindern und immer wieder die doshas im Gleichgewicht zu halten. Der svasthavrta (die Empfehlungen zur Gesunderhaltung) bildet dafür mit den oben genannten Empfehlungen die Grundlagen. Daneben gibt es den sadvrta, den ethischen Verhaltenskodex, in dem Empfehlungen für das Verhalten in der Gesellschaft beschrieben werden.

Nicht zuletzt werden bestimmte Pflanzen empfohlen, Rasāyana-Medikamente, die die Funktion der Körpergewebe und den Erhalt der Körpersäfte fördern. Dabei sind viele hundert verschiedene Pflanzen beschrieben, die unterschiedliche Wirkungsschwerpunkte haben, zum Beispiel ashvagandhā auf das Nervensystem oder shatāvārī auf das weibliche Reproduktionssystem.

Zusammenfassung

Altern ist ein langsamer Prozess, der bereits in jungen Jahren beginnt. Er betrifft alle Systeme des Körpers und sorgt dafür, dass diese an Elastizität, Genauigkeit und Anpassungsfähigkeit verlieren. Yoga ist ein geeignetes Mittel, die Auswirkungen des Alterungsprozesses zu verringern. Dazu ist es wichtig, die Yoga-Praxis individuell anzupassen und sicher zu gestalten. Der Ayurveda kann die Yoga-Begleitung sinnvoll unterstützen.



DR. MED. HEDWIG H. GUPTA
Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie,
Ayurveda, therapeutischer Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin,
Leiterin der »vidya sagar Akademie für Ayurveda und Yogatherapie«, Seestr. 5, 71638 Ludwigsburg.
ausbildung@vidya-sagar.de, www.vidya-sagar.de