

Inhalt der Studie  
Yoga zur Prävention:

Zusammenfassung

Alterstruktur der  
Befragten

Geschlechts-  
verteilung

Motivation

Häufigkeit der  
Yogapraxis

Praxislänge

Beschwerden und  
Besserungen

Anhang

Kontakt

# Yoga zur Prävention 2003

Gesellschaft für Geisteswissenschaftliche Fortbildung e.V. Düsseldorf

Inhalt der Studie  
Yoga zur Prävention:

Zusammenfassung

Alterstruktur der  
Befragten

Geschlechts-  
verteilung

Motivation

Häufigkeit der  
Yogapraxis

Praxislänge

Beschwerden und  
Besserungen

Anhang

Kontakt

## Inhaltsverzeichnis der Studie

Zusammenfassung	Zusammenfassung	Chart	3 - 4
Alterstruktur der Befragten	Altersstruktur	Chart	5
Geschlechtsverteilung	Geschlechterverteilung	Chart	6
Motivation	Motivation	Chart	7
Häufigkeit der Yogapraxis	Häufigkeit der Yogapraxis	Chart	8 - 10
Praxislänge	Praxislänge	Chart	11 - 12
Beschwerden und Besserungen	Beschwerden und Besserungen	Chart	13 - 18
Anhang	Anhang	Chart	19
Kontakt	Kontakt	Chart	20

Inhalt der Studie Yoga zur Prävention:
Zusammenfassung
Alterstruktur der Befragten
Geschlechts- verteilung
Motivation
Häufigkeit der Yogapraxis
Praxislänge
Beschwerden und Besserungen
Anhang
Kontakt

## Zusammenfassung der Studie

Das Datenmaterial zeigt eine breite Beschwerdengrundlage (523 Nennungen), die die Befragten (N = 195) dazu bewogen hat, mit Yoga anzufangen. Lediglich bei zwei Personen waren keine krankhaften Beschwerden als Grund für den Start mit der Yogapraxis angegeben (persönliche, spirituelle Weiterbildung, Yoga als Lebenseinstellung), 8 Personen gaben als Grund „nur“ Entspannung an und eine weitere Person gab sowohl spirituelle Weiterbindung als auch Entspannung an.

Gesundheit, Wohlbefinden und das Fortbestehen der Leistungsfähigkeit durch präventive Maßnahmen zu erhalten oder auszubauen scheint auch hier nicht im Vordergrund zu stehen. Erst die leidvollen und oft schmerzhaften Erfahrungen einsetzender Erkrankungen sind die Beweggründe für die Betroffenen mit Hilfe von gezieltem Yoga zur Entspannung (76,7 %) und besserer psychisch-mentaler Befindlichkeit (68,4 %) zu gelangen.

In unserer heutigen, hektischen Zeit sind viele Menschen durch ständige Reizüberflutung, höhere Anforderungen und/oder Erwartungen sowie Zeitdruck in einem Spannungszustand, der es immer schwerer macht, das natürliche Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung in Balance zu halten. Stress ist die Folge. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation)\* hat Stress zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts erklärt. Man vermutet heute bei 75 – 80 % aller Hausarztbesuche Stress als Mitursache für die Leiden der Patienten\*<sup>2</sup>.

\* Quelle: Apotheken-Umschau 15.Februar2003  
<http://www.GesundheitPro.de>

\*<sup>2</sup> Quelle: Prof. Dr. med. Paul J. Rosch, Stress - Die Epidemie der modernen Gesellschaft  
<http://www.digipharm.de>

Inhalt der Studie Yoga zur Prävention:
Zusammenfassung
Alterstruktur der Befragten
Geschlechts- verteilung
Motivation
Häufigkeit der Yogapraxis
Praxislänge
Beschwerden und Besserungen
Anhang
Kontakt

## Zusammenfassung der Studie

Auf lang anhaltenden Stress reagiert der Körper mit unterschiedlichsten Beschwerden, die bei der Untersuchung von den Befragten folgendermaßen angegeben wurden:

- Rückenbeschwerden (56,5 %), Kopf- und Nackenschmerzen (19,2 %) durch Daueranspannung chronischer Überanstrengung der Muskulatur
- Schlafstörungen (20,2 %)
- erhöhter Blutdruck (7,8 %)
- andere Stressfolgeerkrankungen, z.B. Tinnitus (3,6 %), Magenbeschwerden (1,6 %).

Umso erfreulicher bestätigen die Antwortergebnisse (901 Nennungen) eine enorme Anzahl an körperlichen und psychisch-mentalenen Verbesserungen durch den Einsatz regelmäßiger Yogapraxis. Die Befragten berichten über weniger Schmerzen (55,1 % Rücken, 21,1 % Kopf), leiden kaum noch an Schlafstörungen (18,5 %), erfahren eine Blutdrucksenkung (4,1 %) und haben eine bessere Haltung (4,1 %). Die Befragten berichten in großer Anzahl ebenso über eine deutliche Besserung im psychisch-mentalenen Bereich. Mit gesteigerter Gelassenheit (73,7 %) und einem stabileren Befinden (54,6 %) ist eine größere Lebenszufriedenheit (63,4 %) erreicht. Das Selbstvertrauen steigt (45,4 %) und mit Hilfe von regelmäßigem Yoga haben die Klienten eine heilsame Methode für sich entdeckt, Stress als Zivilisationskrankheit mit all ihren Facetten wirksam entgegen zu treten.

Wie der Münchner Gesundheitspark\* zeigen konnte, sind die drei Hauptfaktoren gegen das Fortschreiten von chronischen Krankheiten - wirksamer als Maschinen und Hightech - Ernährung, Bewegung und psychosoziale Kompetenz. Sinnvoller als Nachsorge scheint ein Präventiveinsatz mit geeigneten Methoden - unterstützt vom Gesundheitssystem -, sodass jeder Einzelne zu einem viel früheren Zeitpunkt aktiv werden könnte.

\* Quelle: Dr. Schmid-Neuhaus, Stressfreie Zukunft durch Gesundheitsförderung?  
<http://www.br-online.de/umwelt-gesundheit/thema/stress/ausblick.shtml>

Inhalt der Studie  
Yoga zur Prävention:

Zusammenfassung

Alterstruktur der  
Befragten

Geschlechts-  
verteilung

Motivation

Häufigkeit der  
Yogapraxis

Praxislänge

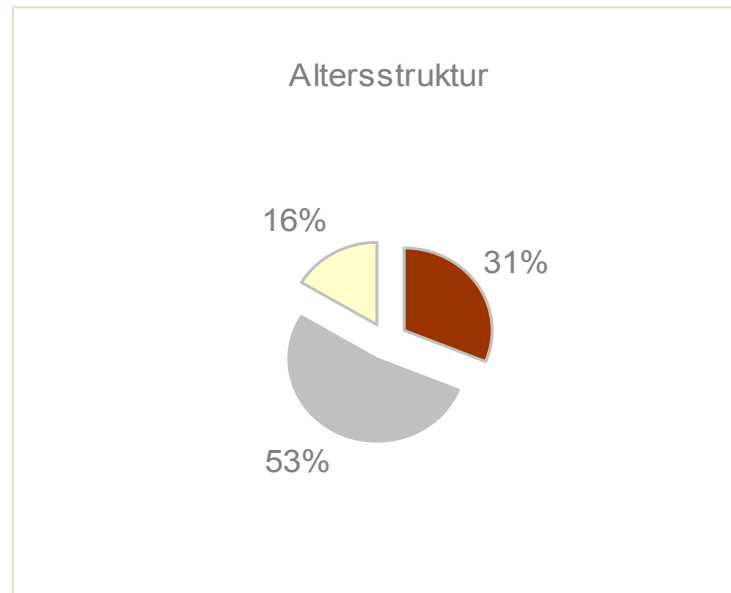
Beschwerden und  
Besserungen

Anhang

Kontakt

## Alterstruktur der Befragten

An der Umfrage haben insgesamt 195 Personen teilgenommen. In der Altersgruppe der 20 bis 40-jährigen befinden sich 31,4 %, 52,6 % sind zwischen 40-60 Jahre alt und über 60 Jahre haben 31,4 % angekreuzt. Keiner der Teilnehmer war unter 20 Jahren. Da die Alterskategorien relativ weit gesteckt sind, ist eine genauere Bestimmung (z. B. Yogapraxisbeginn nach Anzahl der Praxisjahre) nicht erfolgsversprechend.



Inhalt der Studie  
Yoga zur Prävention:

Zusammenfassung

Alterstruktur der  
Befragten

**Geschlechts-  
verteilung**

Motivation

Häufigkeit der  
Yogapraxis

Praxislänge

Beschwerden und  
Besserungen

Anhang

Kontakt

## Geschlechterverteilung

83,9 % der Befragten sind weiblichen Geschlechts (2). Männer sind mit 16,1 % unterdurchschnittlich vertreten (1).

Gründe für die Unterrepräsentation von Männern können vielschichtig sein:

- Männer bevorzugen eher andere Methoden sich zu entspannen wie Sauna, Sport oder klassische Massage.
- Es ist nicht davon auszugehen, dass Männer erheblich weniger Beschwerden aufweisen, diese werden vom Arzt aber eher als rein körperlich eingestuft. Frauen hingegen sind mit 73 % auch deutlich überrepräsentiert bei den Arztbesuchen, bekommen etwa ein Viertel mehr Medikamente verordnet, darunter im Geschlechtervergleich zu 109,6 % Mehrverbrauch bei Schlaf- bzw. Beruhigungsmitteln und 76,1 % mehr Psychopharmaka\*. Eine Erklärung könnte sein, dass Frauen sicherlich eine von Männern unterschiedliche Körperwahrnehmung haben, bei den geäußerten Beschwerden wird von Seiten der Ärzte wesentlich häufiger eine psychosomatische Komponente vermutet.
- Yoga gilt bei vielen Männern in Deutschland heute eher noch als „unmännlich“. Denkbar wären auch spezielle Vorbehalte (Angst vor Steifheit , Weichheit etc.).
- Unkenntnis über Yoga: Der mögliche Kontakt oder eine Verbindung zu einer religiösen Gesinnung bzw. Geisteshaltung mag im Vorfeld eine ablehnende Haltung erzeugen.

\* Quelle: Arzneimittelverordnungs-Report 2002

Geschlechterverteilung in %



Inhalt der Studie  
Yoga zur Prävention:

Zusammenfassung

Alterstruktur der  
BefragtenGeschlechts-  
verteilung

Motivation

Häufigkeit der  
Yogapraxis

Praxislänge

Beschwerden und  
Besserungen

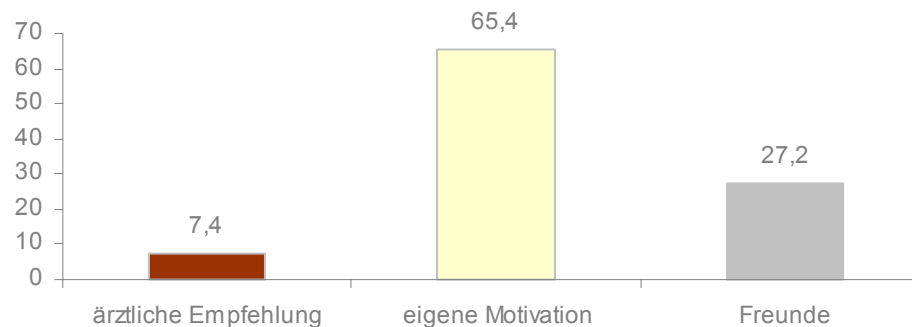
Anhang

Kontakt

## Motivation

Nur 7,4 % der Teilnehmer haben auf ärztliche Empfehlung mit dem Yoga begonnen. Der überwiegende Teil (65,4 %) begann aus eigenem Antrieb, während 27,2 % sich durch Freunde motivieren ließen. Mag uns 7,4 % ärztlich Empfehlung eher gering vorkommen, so scheint diese Zahl bei Ärzten überraschend hoch (Befragung einer Ärztin\*, die Yoga beiden Geschlechtern gleichermaßen empfiehlt). Ärzte\* empfehlen zur Entspannung noch eher Sport, Autogenes Training oder schon mal Feldenkrais in Abhängigkeit von der Fachrichtung (Hausärzte, Orthopäden und Neurologen sind Yoga wohl eher zugetan). Obwohl positive Ergebnisse beruhend auf dem Energetischen Prinzip zu erwarten und erzielen sind, fehlt vielen Ärzten die ausreichend wissenschaftliche Fundierung. Das Problem ist bekannt, bezahlen doch die Krankenkassen (meist) keine Behandlungen wie Akupunktur, Homöopathie und andere hilfreiche Verfahren. Aber im Zuge der Kostenexplosion bei den Krankenkassen setzt ein Umdenkungsprozess hinsichtlich der Prävention von Krankheiten ein.

Motivation zum Beginn mit der Yogapraxis in %



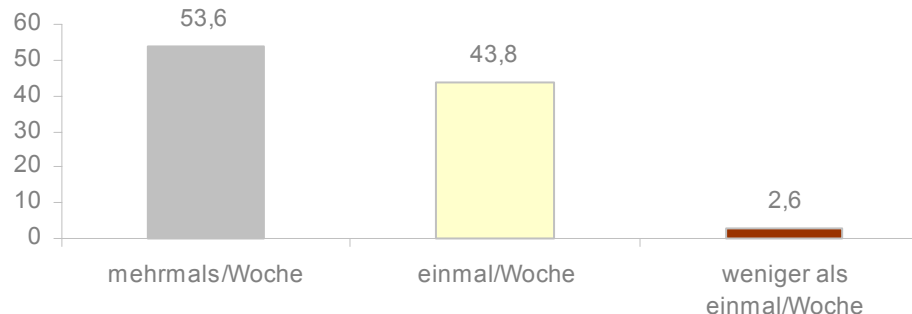
\* Quelle: Gemeinschaftspraxis Dr. Peterson, Wildenbruchstr. 113, 40545 Düsseldorf

- Inhalt der Studie  
Yoga zur Prävention
- Zusammenfassung
- Alterstruktur der  
Befragten
- Geschlechts-  
verteilung
- Motivation
- Häufigkeit der  
Yogapraxis**
- Praxislänge
- Beschwerden und  
Besserungen
- Anhang
- Kontakt

## Häufigkeit der Yogapraxis

53,6 % praktizieren Yoga regelmäßig mehrmals in der Woche und 43,6 % einmal pro Woche. Weniger als einmal wöchentliches Yoga haben nur 2,6 % angegeben. Eine interessante Fragestellung betrifft die Besserung der Beschwerden bei ein bzw. mehrmaligem Training pro Woche. Um Aussagen über die Intensität der Beschwerden/Veränderungen treffen zu können, müssen Beschwerdeausprägungen oder vorher/nachher-Messungen durchgeführt werden.

**Praxishäufigkeit in %**



In vorliegenden Fall kann aber zumindest festgehalten werden, dass die Häufigkeit der Nennungen zwischen den Gruppen ein- bzw. mehrmals Training pro Woche im Detail unterschiedlich beantwortet worden ist: die durchschnittliche pro Kopf Nennung bei Frage 4 lag in beiden Kategorien bei 2,5. Bei Frage 5 wurden 5,0 Antworten aus der Gruppe der mehrmals pro Woche trainierenden abgegeben, im Vergleich zu 4,0 Antworten bei einmal Training pro Woche.

Inhalt der Studie  
Yoga zur Prävention:

Zusammenfassung

Alterstruktur der Befragten

Geschlechtsverteilung

Motivation

Häufigkeit der Yogapraxis

Praxislänge

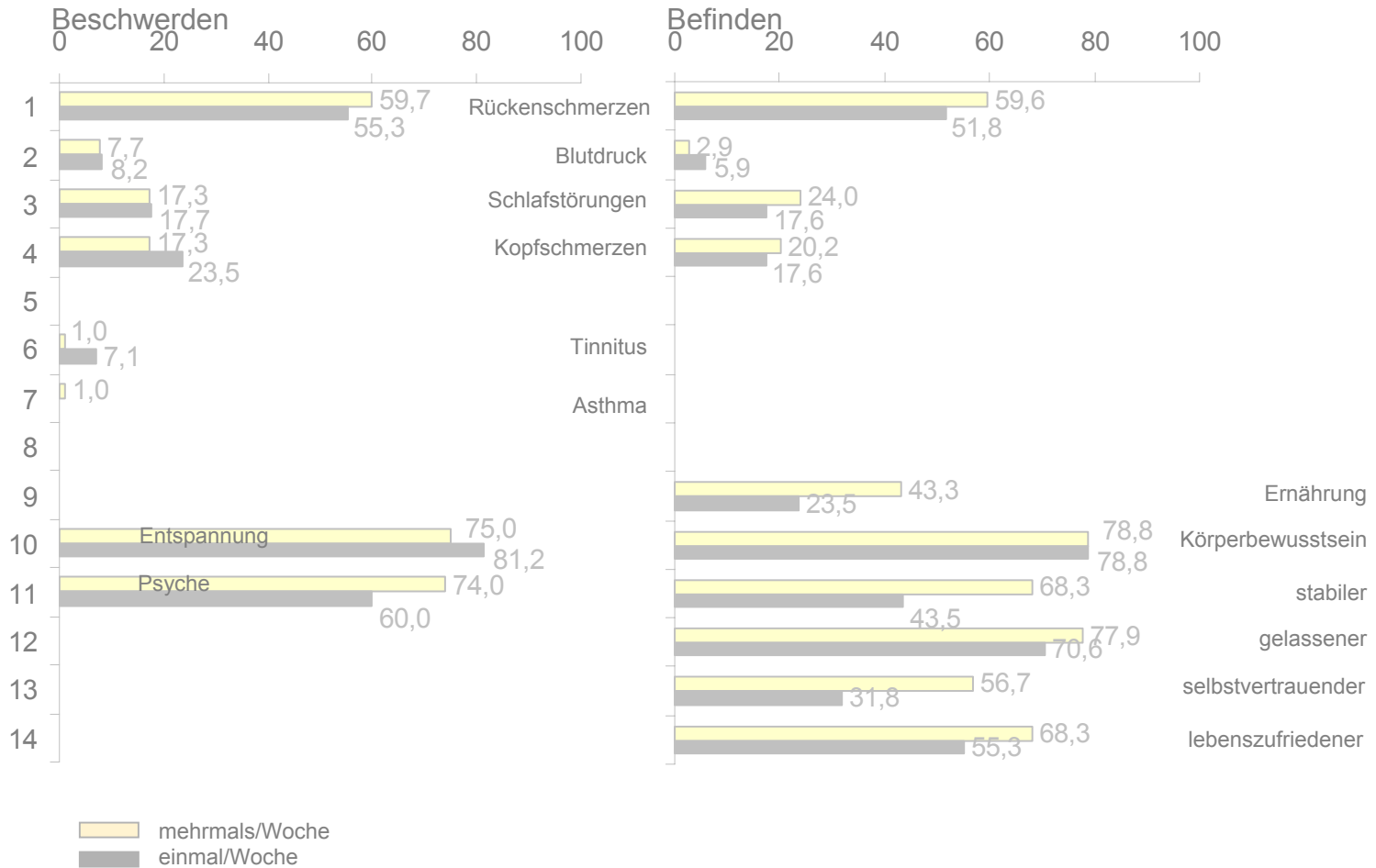
Beschwerden und Besserungen

Anhang

Kontakt

## Häufigkeit Yogapraxis in Abhängigkeit von Beschwerden/Befinden in %

Den Erklärungstext zu diesen Tabellen finden Sie auf Chart 10



Inhalt der Studie Yoga zur Prävention:
Zusammenfassung
Alterstruktur der Befragten
Geschlechts- verteilung
Motivation
Häufigkeit der Yogapraxis
Praxislänge
Beschwerden und Besserungen
Anhang
Kontakt

## Häufigkeit der Yogapraxis in Abhängigkeit von Beschwerden/Befinden in %

Während die Klienten, die einmal wöchentlich Yoga betreiben, eher etwas mehr Entspannung suchen (81,2 zu 75,0 %), liegt der Anteil derer, die ihre psychisch-mentale Situation verbessern möchten deutlich höher bei denen, die mehrmals pro Woche zum Yoga gehen (74,0 zu 60,0 %). Genau diese zuletzt genannte Gruppe profitiert nach eigenen Angaben in allen folgenden separat aufgeführten Bereichen:

gelassener	77,9 zu 70,6 %
lebenszufriedener	68,3 zu 55,3 %
stabiler	68,3 zu 43,5 %
selbstvertrauender	56,7 zu 31,8 %

Auch fällt das veränderte Ernährungsbewusstsein deutlicher in der Gruppe der mehrmals Trainierenden auf (43,3 zu 23,5 %). Die erhöhten Angaben zur Kopfschmerzlinderung finden sich nur in der Gruppe mehrmals/pro Woche Yoga, während die Rückenschmerzenbesserung in der Gruppe 1x wöchentlich Yoga etwas geringer ausfällt.

Bei den Schlafstörungen ist ein verändertes Ergebnis in beiden Gruppen zu verzeichnen: Training 1x wöchentlich: 23,5 % kamen wegen Schlafstörungen, aber nur 17,6 % erfuhren eine Besserung. Training mehrmals: 17,3 % kamen wegen Schlafstörungen, dagegen gaben 20,2 % eine Besserungen an.

Die Blutdruckergebnisse sind wegen zu geringer Fallzahl nicht interpretierbar.

Inhalt der Studie  
Yoga zur Prävention:

Zusammenfassung

Alterstruktur der  
Befragten

Geschlechts-  
verteilung

Motivation

Häufigkeit der  
Yogapraxis

**Praxislänge**

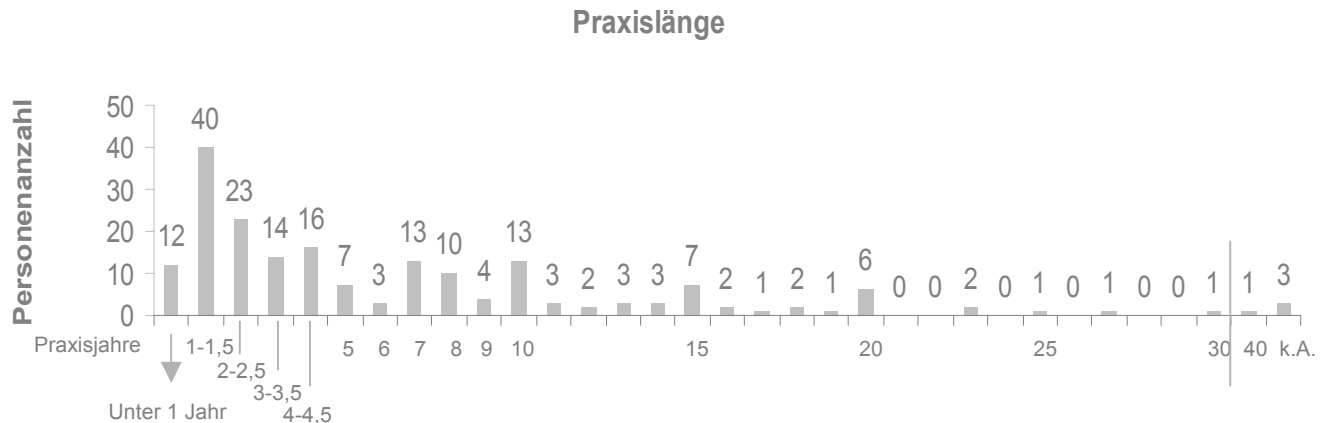
Beschwerden und  
Besserungen

Anhang

Kontakt

## Praxislänge

12 Personen praktizieren Yoga weniger als 1 Jahr, während 40 Personen 1 bis 1 ½ Jahre Praxis aufweisen. 23 Personen gaben eine Yoga-Praxis von 2 bis 2 ½ Jahren an, 14 betreiben seit 3 bis 3 ½ Jahren zum Yoga, 16 Personen 4 bis 4 ½ Jahre. Bei 5 Jahren Yogapraxis sinkt die Kurve das erste Mal unter 10 Personen (7). Angaben zwischen 6 und 10 Jahren wurden von weiteren 44 Personen gemacht, zwischen 11 und 20 Jahren Praxis gaben insgesamt 30 Personen an. Die letzten 6 Nennungen verteilen sich auf über 22 Jahre, wobei eine Person 30 Jahre und eine weitere 40 Jahre Yoga praktiziert. 3 Personen haben keine Angabe gemacht.



- Inhalt der Studie  
Yoga zur Prävention:
- Zusammenfassung
- Alterstruktur der  
Befragten
- Geschlechts-  
verteilung
- Motivation
- Häufigkeit der  
Yogapraxis
- Praxislänge**
- Beschwerden und  
Besserungen
- Anhang
- Kontakt

## Praxislänge

Die Praxislänge gliedert sich nach einer Zusammenfassung der Einzelgruppen wie folgt:

Unter 1 Jahr bis 5 Jahre	= 112	58,3 %
6 bis 10 Jahre	= 44	22,9 %
11 bis 15 Jahre	= 18	9,4 %
16 bis 20 Jahre	= 12	6,3 %
21 bis 40 Jahre	= 6	3,1 %
keine Angaben	= 3	

58,3 % betreiben Yoga unter 1 bis 5 Jahre, fast 23 % immerhin 6 bis 10 Jahre lang. In die Gruppe von 11 bis 15 Jahren fallen weitere 9,4 % und 6,3 % entspannen sich schon 16 bis 20 Jahre lang durch Yoga. Die letzten 3,1 % haben zwischen 21 und 40 Jahren Yogapraxis und diese fest in ihr Leben integriert.

Inhalt der Studie  
Yoga zur Prävention:

Zusammenfassung

Alterstruktur der  
Befragten

Geschlechts-  
verteilung

Motivation

Häufigkeit der  
Yogapraxis

Praxislänge

Beschwerden und  
Besserungen

Anhang

Kontakt

## Beschwerden (Gründe) und Besserungen (Befinden)

Beschwerden (Gründe): 523 Antworten  
Antwortdurchschnitt pro Person: 2,7

Besserungen (Befinden): 901 Antw.  
Antwortdurchschnitt: 4,6

Die durchschnittliche Mehrantwort bei Befinden ist nicht in dem Sinne interpretierbar – deutlich mehr Besserungen als Beschwerden, da die Antwortkategorien innerhalb des Befragungsbogens nicht identisch waren. Diese Werte dienen hier als Hinweis. Zum Zwecke besseren Verständnisses der Zusammenhänge jedoch wurde eine Gegenüberstellung der einzelnen Kategorien (Frage 4 und 5) vorgenommen.

Frage 4:	Anzahl	%	Frage 5:	Anzahl	%
Rückenschmerzen	109	56,5	weniger Rücken.	107	55,1
Bluthochdruck	15	7,8	geringerer RR	8	4,1
Kopfschmerzen	34	17,6	weniger Kopf.	41	21,1
Schlafstörungen	39	20,2	kaum Schlafst.	36	18,5
andere	29 (27 mit Bem.)	15	andere	26 mit Bem.	13,4
Tinnitus	7	3,6			
Asthma	2	1,0			
And. spez. Beschw.	10 (9 mit Bem.)	5,2	Sonstige Bemerkungen	5	2,6

Inhalt der Studie Yoga zur Prävention
Zusammenfassung
Alterstruktur der Befragten
Geschlechts- verteilung
Motivation
Häufigkeit der Yogapraxis
Praxislänge
Beschwerden und Besserungen
Anhang
Kontakt

## Beschwerden (Gründe) und Besserungen (Befinden)

Auffällig: 56,5 % kommen wegen Rückenschmerzen und erreichen zu 55,1 % (also fast vollständig) Besserung, wobei die Ausprägung der Besserung nicht bekannt ist (Linderung oder völlige Beschwerdefreiheit).

Die nächst höhere Gruppe leidet unter Schlafstörungen (20,2 %) und wird nach der Yogapraxis zu 18,5 % kaum noch durch Schlafstörungen belästigt.

Wegen Kopfschmerzen fingen 17,6 % mit Yoga an, erstaunlicherweise haben aber 21,1 % weniger Kopfschmerzen nach der Praxis angegeben. Wenngleich Kopfschmerzen also nicht die Hauptursache für den Beginn darstellte, haben doch weitere 3,5 % die Verringerung derselben zur Kenntnis genommen.

Weniger eindeutig waren die Ergebnisse beim Blutdruck: bei 7,8 % gab dies den Anstoß zu Yoga, allerdings gaben nur 4,1 % eine Blutdrucksenkung an. Mögliche Erklärung: eine Blutdrucksenkung kann normalerweise nicht unmittelbar durch Körperreaktionen festgestellt werden, d.h. Vergleichswerte müssen mittels Blutdruckmessgerät bestimmt werden. Dieses haben aber nicht alle zu Hause parat und bis zur nächsten Arzt-(Apotheken)-Messung ist bereits wieder eine Zeit vergangen, sodass keine direkte Messung vorgenommen werden kann.

Inhalt der Studie Yoga zur Prävention:
Zusammenfassung
Alterstruktur der Befragten
Geschlechts- verteilung
Motivation
Häufigkeit der Yogapraxis
Praxislänge
Beschwerden und Besserungen
Anhang
Kontakt

## Beschwerden (Gründe) und Besserungen (Befinden)

Andere körperliche Beschwerden 29 Nennungen (27 mit Bemerkungen):

- 1 persönliche Entwicklung
- 1 **Schulter-Halsbeschwerden**
- 1 Unterleibsbeschwerden
- 1 Körperhaltung
- 1 Hüften
- 1 **Nackenschmerzen**
- 1 allgemeines Wohlbefinden
- 1 körperliche Müdigkeit
- 1 Neurodermitis
- 1 Rheuma
- 1 Panikstörung
- 2 Gelenkprobleme, Arthrose
- 2 **Stressabbau,-linderung**
- 1 allgemein, Sehnenabriss, Oberschenkel
- 1 hoher Puls, innere Unruhe
- 1 Verspannungen
- 1 Hüftdysplasie
- 1 Schilddrüse, Wechseljahrsbeschwerden
- 1 Burnout, Körpererfahrung, **geistige-** und körperl. **Weiterentwicklung**, **Stressreduktion**
- 1 **Nackenbeschwerden**
- 1 Gastritis, **Stress**, Magenbeschwerden
- 1 Harmonisierung, Fokussierung, Psycho-Hygiene
- 1 Yoga als Lebenseinstellung
- 2 **spirituelle Weiterentwicklung**

Vier mal wurde als Grund **Stress** angegeben, **Nacken-**(Schulter-Hals)-**beschwerden** wurden dreimal genannt, ebenso wie **spirituelle (geistige) Weiterentwicklung** (3x), gefolgt von Problemen mit den Hüften (2x) und Gelenken (2x).

Inhalt der Studie Yoga zur Prävention:
Zusammenfassung
Alterstruktur der Befragten
Geschlechts- verteilung
Motivation
Häufigkeit der Yogapraxis
Praxislänge
Beschwerden und Besserungen
Anhang
Kontakt

## Beschwerden (Gründe) und Besserungen (Befinden)

Andere Veränderungen des körperlichen Befindens 26 Nennungen (26 mit Bemerkungen):

- 1 Wahrnehmung der Organe
- 1 entspannter
- 1 keine Unterleibsschmerzen mehr
- 1 allg. Beweglichkeit
- 1 weniger **Atemwegsinfekte** und Nackenschmerzen
- 1 mehr Energie
- 3 bessere Körperhaltung**
- 1 besserer Stressabbau
- 1 sitze, gehe und stehe besser**
- 1 Gelenkigkeit, Belastbarkeit
- 1 sehr gute Verbesserung von dem was oben stand (allgemein, Sehnenabriss, Oberschenkel)
- 1 ich spüre den Körper besser
- 1 Haltung**, Beweglichkeit
- 1 innerlich ruhiger**, **bessere Atmung**
- 1 Rauchen aufgegeben
- 1 Leistungsfähiger
- 1 keine Hüftschmerzen mehr
- 1 Kräftigung der gesamten Muskulatur
- 1 liebevollerer Umgang mit dem Körper anstelle von Leistungsdenken
- 1 **Innere Ruhe** und Ausgeglichenheit
- 1 Gang, **Haltung**, Sitzen
- 1 Haltung**
- 1 Anspannungen werden bewusst, z.B. bei Schreibtischarbeit und Sitzhaltung
- 1 Aufrichtung**, Schulterbereich, größere **Atmungskapazität** durch Dehnung des Brustkorbs

Seit Beginn der Yogapraxis geben 8 der 26 Nennungen positive Veränderungen in der **Körperhaltung** an. Bei drei Nennungen werden positive Auswirkungen auf den **Atemapparat** geäußert, zwei Angaben nehmen Bezug auf die **innere Ruhe**.

Inhalt der Studie Yoga zur Prävention:
Zusammenfassung
Alterstruktur der Befragten
Geschlechts- verteilung
Motivation
Häufigkeit der Yogapraxis
Praxislänge
Beschwerden und Besserungen
Anhang
Kontakt

## Beschwerden (Gründe) und Besserungen (Befinden)

Bei anderen speziellen Beschwerden gaben 3,6 % Tinnitus an, 1,0 % der Befragten kam ursächlich wegen Asthma zum Yoga. Ob hier eine Besserung seit der Yogapraxis eingetreten ist, konnte den Ergebnissen nicht entnommen werden, da genau diese Klienten keine zusätzlichen Nennungen hierzu abgegeben haben.

Andere spezielle Beschwerden 10 Nennungen (9 mit Bemerkung):

- 1 Torticollis
- 1 körperliche Beweglichkeit
- 1 schnelle Atmung
- 1 Rheuma
- 1 vorher Schmerzen im Hüftbereich
- 1 Gleichgewichtsstörung und anderes durch MS
- 1 Magen-Darm
- 1 Trauer, Depression
- 1 "Biologische" Krebsabwehr nach Erkrankung

Andere Veränderungen im psychisch-mentalem Bereich 5 Bemerkungen:

- 1 Yoga ist für mich eine Lebenseinstellung
- 1 zentrierter
- 1 Entspannung beim Arzt, Fliegen usw.
- 1 Ich fühle mich nach jeder Stunde wohl
- 1 Stressunempfindlicher

Inhalt der Studie Yoga zur Prävention:
Zusammenfassung
Alterstruktur der Befragten
Geschlechts- verteilung
Motivation
Häufigkeit der Yogapraxis
Praxislänge
<b>Beschwerden und Besserungen</b>
Anhang
Kontakt

## Beschwerden (Gründe) und Besserungen (Befinden)

Verändertes Ernährungsbewusstsein als positive Begleiterscheinung der Yogapraxis wurde von 34,0 %, also ca. einem Drittel der Befragten angekreuzt. Das Streben nach Ausgleich und Harmonie im Bezug auf das Ernährungsverhalten führt zur ausgewogeneren und bekömmlicheren Ernährungsweise. Dieses Ergebnis ist begrüßenswert, gilt doch in Deutschland jeder Zweite als zu dick und ein Fünftel der Bevölkerung als fettleibig, Tendenz steigend\*. Auch der Einfluss gesunder Ernährung auf das alltägliche Leistungsniveau, sowie zur Prävention oder Verbesserung bestehender Krankheiten, wird immer noch unterschätzt.

Den Wunsch mit Hilfe von Yoga zur Entspannung zu finden wurde von erstaunlichen 76,7 % der Befragten geäußert. Dieses Ergebnis wurde nur noch von den Veränderungen des verbesserten Körperbewusstseins (78,3 %) als Folge der Yogabetätigung übertroffen.

Immerhin 68,4 % der Klienten praktiziert Yoga auch aus Gründen ihrer psychisch-mentale Befindlichkeit, 7 davon (3,6 % der Gesamtstichprobe) gaben dies als alleinigen Hauptgrund an. Demgegenüber stehen deutlich ausgeprägte, subjektive Verbesserungen im psychisch-mentalen Bereich:

73,7 % fühlen sich gelassener,  
63,4 % sind lebenszufriedener,  
54,6 % gaben ein stabileres Befinden an und  
45,4 % können sich selbst mehr vertrauen.

\* Quelle: Die Sprechstunde: Der Kampf gegen die Pfunde - neue Wege zum Wunschgewicht?  
<http://www.br-online.de/umwelt-gesundheit/sprechstunde/200204/st20020423.shtml>

## Anhang: Verteilung Wohnsitz der Befragten

Inhalt der Studie Yoga zur Prävention
Zusammenfassung
Alterstruktur der Befragten
Geschlechts- verteilung
Motivation
Häufigkeit der Yogapraxis
Praxislänge
Beschwerden und Besserungen
Anhang
Kontakt

keine Angabe	71
Düsseldorf	35
Essen	14
Willich	8
Mülheim	8
Duisburg	6
Wermelskirchen	6
Remscheid	5
Frankfurt	4
Viersen	4
Meerbusch	3
Dortmund	2
Mettmann	2
Oberhausen	2
Bielefeld	2
Grevenbroich	2
Kaarst	1
Nürnberg	1
Menggen	1
Erkelenz	1
Tönnisvorst	1
Monschau	1
Radevormwald	1
Wuppertal	1
Mönchengladbach	1
Ratingen	1
Aldenhofen	1
Dorsten	1
Schwetzingen	1
Friedrichsdorf	1
Haan	1
Ofenhofen	1
Freiburg	1
Odethal	1
Emmendingen	1
Petersfehn 2	1
Krefeld	1

Keine Angabe zum Wohnort machten 36 % der Befragten (71 Nennungen), gefolgt von 35 Personen die aus Düsseldorf kommend, 14 wohnen in Essen, jeweils 8 in Willich und Mülheim. Aus Duisburg und Wermelskirchen kamen jeweils 6 der Befragten, 5 aus Remscheid, 4 aus Frankfurt und Viersen, 3 aus Meerbusch. Von den sonstigen aufgeführten Orten (siehe Tabelle) nahmen weniger als 3 Personen an der Befragung teil.

## Kontakt

Inhalt der Studie  
Yoga zur Prävention:

Zusammenfassung

Alterstruktur der  
Befragten

Geschlechts-  
verteilung

Motivation

Häufigkeit der  
Yogapraxis

Praxislänge

Beschwerden und  
Besserungen

Anhang

Kontakt

Gesellschaft zur Geisteswissenschaftlichen Fortbildung e.V.  
Ulmenstr. 87  
40576 Düsseldorf

Geschäftsführerin:  
Margot Seidel

Telefon 0211 - 48 34 97  
Fax: 0211 - 48 10 25

[www.ggfyoga.de](http://www.ggfyoga.de)  
E-Mail: [info@ggfyoga.de](mailto:info@ggfyoga.de)

Inhalt der Studie  
Yoga zur Prävention:

Zusammenfassung

Alterstruktur der  
Befragten

Geschlechts-  
verteilung

Motivation

Häufigkeit der  
Yogapraxis

Praxislänge

Beschwerden und  
Besserungen

Anhang

Kontakt

**Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**

Gesellschaft für Geisteswissenschaftliche Fortbildung e.V. Düsseldorf