

# Yoga und Meditation wirken. Aber wie?!

Aktuelle Forschungsergebnisse zu den Wirkungsweisen von Yoga und Meditation

## Wirkungen von Yoga und Meditation bei seelischen Erkrankungen und Belastungen

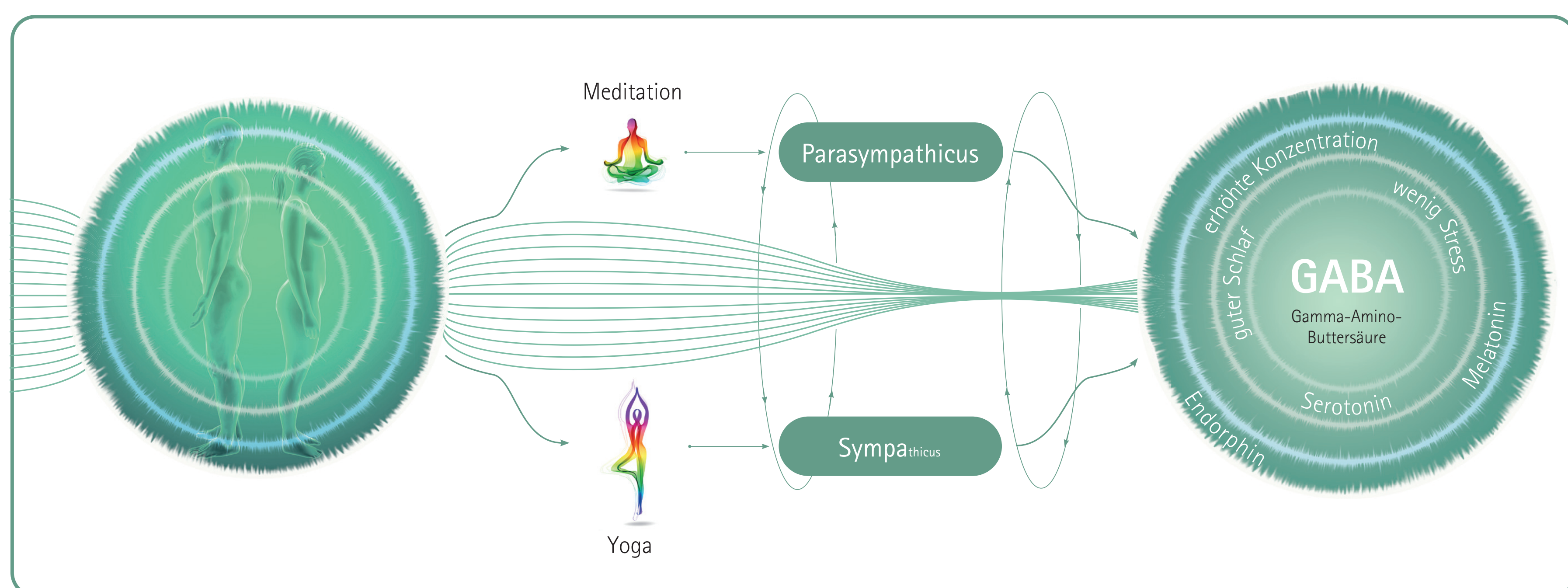
### Depression und Angststörungen



Menschen, die meditieren, haben weniger Symptome bei Ängsten und Depression. Eine aufrechte, entspannte Sitzposition der Wirbelsäule ist wesentlich.



Bei Depression und Angststörungen wirken Yoga und Meditation unterstützend. Meditation bewirkt positive Veränderungen in den neuronalen Strukturen im Gehirn. Dies zeigt sich in Bereichen, die mit Lernen, Aufmerksamkeit, Emotions- und Stressregulation und Erinnerungsleistung in Verbindung stehen. Bei Meditation, Entspannungstechniken, Achtsamkeits- und Atemübungen steigt die Ausschüttung wichtiger Botenstoffe im Gehirn, die antidepressiv wirken.



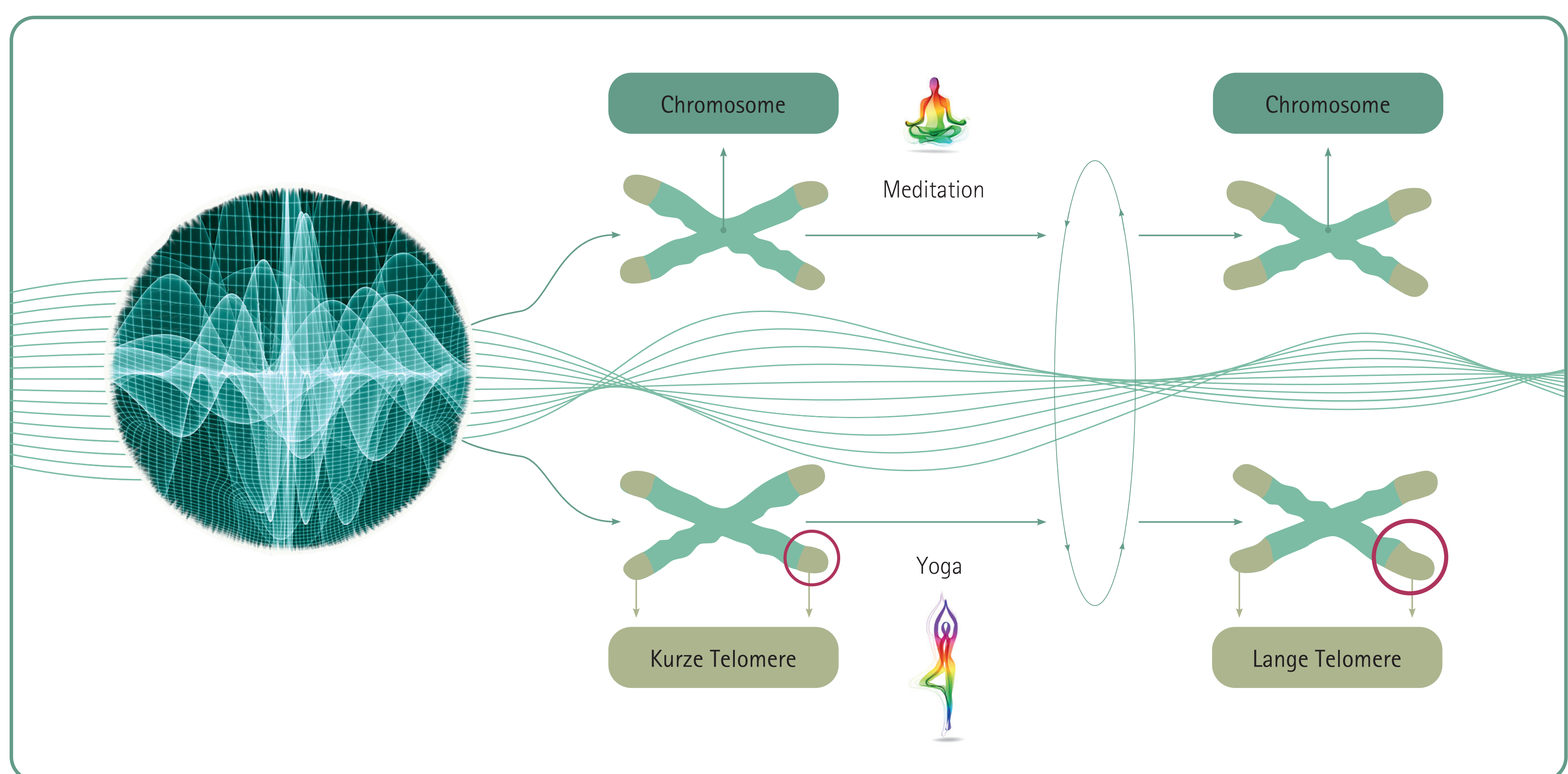
Der Parasympathicus, der den Körper beruhigende Teil des autonomen Nervensystems, wird aktiviert und Endorphine, Serotonin, Melatonin sowie GABA werden ausgeschüttet.

- Endorphine:** körpereigenes Schmerzmittel
- Serotonin:** Glückshormon
- Melatonin:** Schlafhormon
- GABA:** wirkt entspannend, schlaffördernd, angstlösend, schmerz- und krampflindernd sowie blutdruckstabilisierend

## Yoga und Meditation als Vorbeugung

### Alterungsprozesse

Präventives Yoga, insbesondere Meditation, führt zu verlangsamten Alterungsprozessen. Zu Alterserscheinungen kommt es u.a., wenn sich die Telomere am Ende der Chromosomen verkürzen. Die Telomere sind für die Zellteilung verantwortlich und schützen die Erbinformation. Meditation kann den Prozess der Verkürzung der Telomere verlangsamen und bewirkt eine höhere Aktivität des Enzyms Telomerase, das verkürzte Chromosomenenden wiederherstellen kann.



Telomere sind Schutzkappen am Ende der Chromosome, welche die Erbinformation schützen.



Berufsverband der Yoga Vidya  
Lehrer/innen e.V.

[yoga-vidya.de/byv](http://yoga-vidya.de/byv)

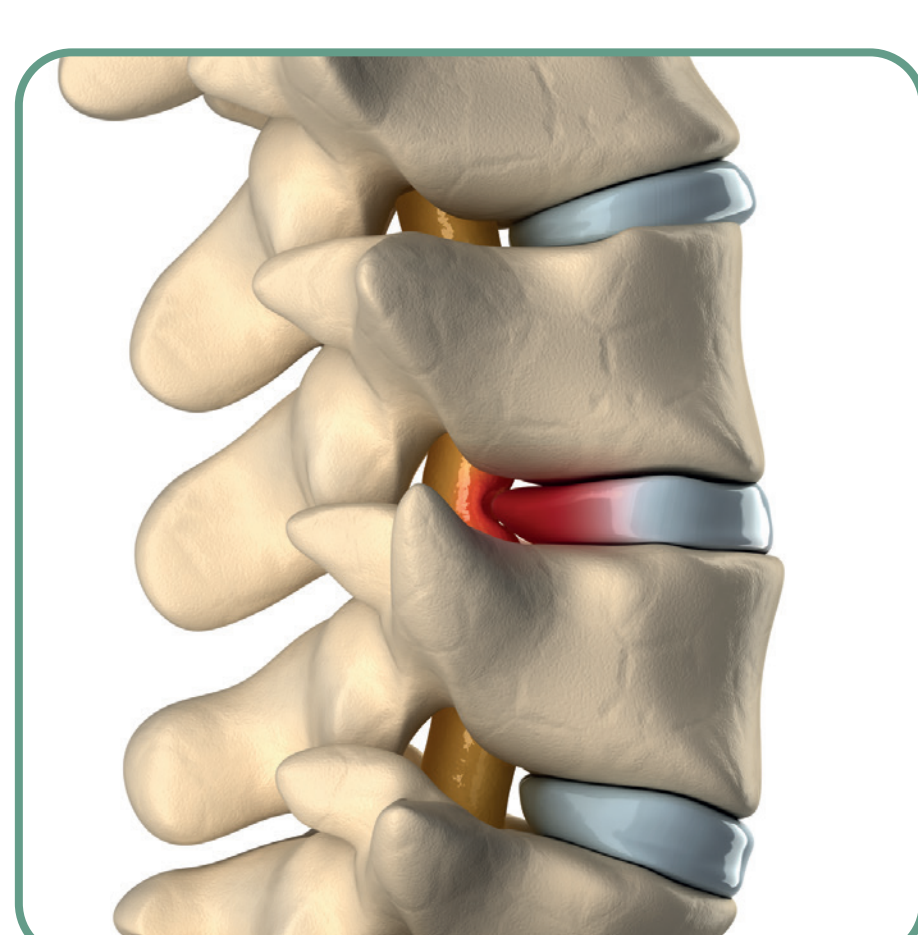


# Yoga und Meditation wirken. Aber wie?!

Aktuelle Forschungsergebnisse zu den Wirkungsweisen  
von Yoga und Meditation

## Wirkungen von Yoga und Meditation bei körperlichen Beschwerden

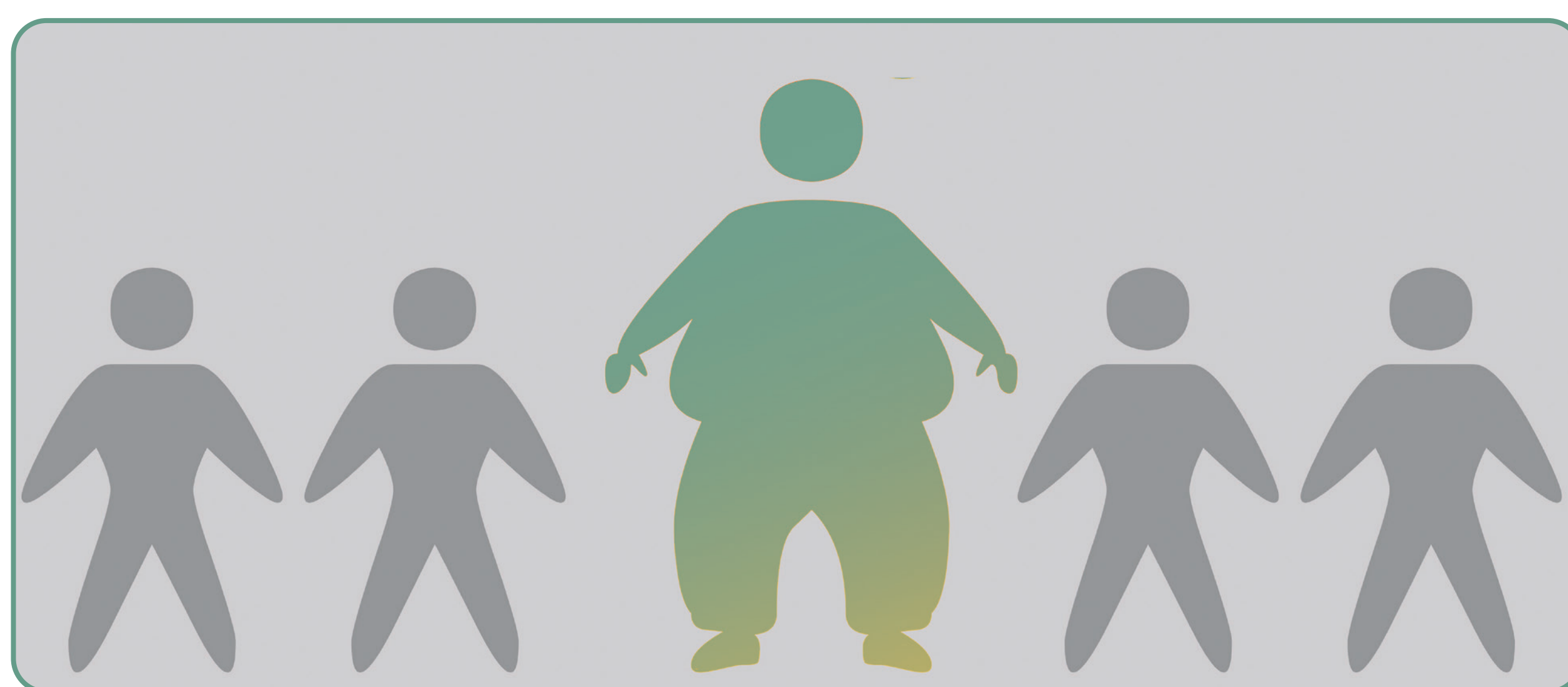
### Rücken- und Nackenschmerzen



Yoga hilft bei Rücken- und Nackenschmerzen. Die Körperübungen wirken u.a. Schmerzen in Muskulatur, Skelettmuskulatur und Sehnen entgegen. Zwei Drittel der Yogäbenden von einem Yogakurs profitieren von den Übungen. Wird das Üben fortgesetzt, sind die Erfolge nachhaltig.



### Übergewicht



Yoga hilft bei Übergewicht und Adipositas. Bauchumfang, Gewicht, BMI und Körperfettanteil werden deutlich geringer. Die Muskelmasse steigt an und Wohlbefinden, Selbstwertgefühl und Körperwahrnehmung verbessern sich. Dies kann bereits nach 12 Wochen Wirkung zeigen.



Berufsverband der Yoga Vidya  
Lehrer/innen e.V.

[yoga-vidya.de/byv](http://yoga-vidya.de/byv)



YOGA  
Vidya