

Vorwort

An wen wendet sich dieses Buch?

- Zunächst einmal an gesundheitsbewusste Menschen, die durch einen gesunden Lebensstil der Entstehung von Bluthochdruck vorbeugen wollen. Dies gilt besonders für Menschen mit Risikofaktoren für Hochdruck wie genetischer Belastung oder Stress.
- An Menschen mit leichter Blutdruckerhöhung, bei denen eine Therapie ohne Medikamente möglich ist. Die aktuelle »Nationale Versorgungsleitlinie Bluthochdruck« empfiehlt neben salzarmer Ernährung und Sport insbesondere Entspannungsverfahren.
- An Patientinnen und Patienten, die bereits mit Medikamenten behandelt werden, ihre Therapie aber aktiv durch Entspannungsverfahren unterstützen wollen.
- An Patientinnen und Patienten, bei denen Stress bereits zu einer Erkrankung wie z. B. Herzinfarkt oder Burnout geführt hat.

Wenn ich mit Patient*innen aus meiner Hochdrucksprechstunde über Ursachen ihres Bluthochdrucks spreche, dann wird häufig Stress als auslösende Ursache genannt. Dass Stress einer der wichtigsten Faktoren für die Entstehung von Bluthochdruck ist, haben zahlreiche wissenschaftliche Studien eindeutig belegt. Wenn ich den Herzstress bei den Patient *innen aus meiner Sprechstunde messe, stelle ich sehr häufig ein Ungleichgewicht zwischen dem Ruhenerv und dem Stressnerv fest. Der Stressnerv ist zu stark, der Ruhenerv zu schwach. Dieses Ungleichgewicht kann zu Bluthochdruck, zu Herzinfarkt und gefährlichen Herzrhythmusstörungen führen.

Seit Jahrtausenden kennen wir zur Stressbehandlung sehr wirksame östliche Entspannungstechniken wie Meditation oder langsame Atmung. Diese östlichen Entspannungstechniken basieren auf einer jahrtausendealten Tradition und sind durch die Erfahrungsmedizin in ihrer Wirksamkeit bewiesen. Als klassisch ausgebildeter Schulmediziner brauchte ich eine Weile, um zu lernen, dass Meditationstechniken weit mehr sind als Esoterik mit Placebo-Effekt. Neuere Studien mithilfe

von moderner Bildgebung zeigen, dass durch Meditation Anpassungsprozesse in Hirnregionen auftreten, die für die Stressverarbeitung verantwortlich sind. Solche ausgeklügelten Techniken können jedoch oft überfordernd sein. Es braucht eine aufwendige Schulung sowie viel Disziplin und Organisationstalent, um das tägliche Meditationstraining über Jahre durchzuhalten.

Egal ob Yoga, transzendente Meditation, Achtsamkeit, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation oder Mantragesänge. Alle Techniken werden von einer langsamen Atemführung begleitet. Die langsame, entschleunigte Atmung scheint somit der kleinste gemeinsame Nenner aller Entspannungstechniken zu sein. Sie ist ohne Kurse leicht selbst zu erlernen. Der Einfachheit halber nennen wir sie in diesem Buch »Yoga-Atmung«. Yoga-Atmung in diesem Sinne ist eine bewusst langsame Atemführung mit Nutzung des Bauchraumes und des Brustkorbes.

Die Yoga-Atmung führt zu einer Harmonisierung von Atmung, Herzkreislauf und Blutdruck. Die blutdrucksenkende Wirkung durch die Yoga-Atmung ist vergleichbar effektiv wie eine Tablette eines Blutdrucksenkers.

Die Yoga-Lehrerin und Gesundheits-Coachin Ines Mikisek wird Sie in diesem Buch in die Technik der Yoga-Atmung einführen und mit praktischen Übungen schulen. Mit ihrem 4-Wochen-Programm erlernen Sie die Vollatmung, um die Bauchatmung mehr zu integrieren, und haben am Ende Ihre Atemfrequenz auf bis zu 6 Atemzüge/Minute gesenkt.

Eine anhaltende Wirkung auf den Blutdruck werden Sie nur erzielen, wenn Sie täglich üben und auch andauernd – über die nächsten Monate und Jahre – dranbleiben. Dabei helfen Ihnen Atem-Apps, die Ihr tägliches Training durch Atemtaktung unterstützen und die Erfolge aufzeichnen. Moderne Atem-Apps machen über Biofeedback den Puls oder den Blutdruck während der Übung für Sie sichtbar. Beim Biofeedback sehen Sie, wie Ihr Blutdruck in eine günstige Richtung geht und lernen daraus, wie Sie ihn durch Yoga-Atmung senken können.

Bleiben Sie neugierig und gesund!
Prof. Dr. med. Thomas Mengden