



# Yoga gegen Bauchschmerzen

»Das klingt zu schön, um wahr zu sein«, denken Sie jetzt vielleicht. Aber es ist wissenschaftlich erwiesen, dass bestimmte Yogaübungen helfen, Bauchschmerzen zu lindern – und das ganz ohne Nebenwirkungen.



# Wie entstehen Bauchschmerzen?

Bauchschmerzen sind unangenehm und können verschiedene Auslöser haben. Was genau passiert dabei im Körper? Welche Rolle spielen Stress und die Darm-Hirn-Achse? Und welche nebenwirkungsfreien Alternativen gibt es zur Einnahme von Medikamenten?

**B**auchschmerzen sind ein zentrales Symptom des Reizdarmsyndroms. Dabei können diese Bauchschmerzen unterschiedlich in Erscheinung treten. Ein dumpfer Dauerschmerz, der nicht genau lokalisiert werden kann, ein Spannungsgefühl, das den ganzen Bauch erfasst, oder wellenförmige krampfartige Schmerzen, die klar lokalisierbar sind oder auch den ganzen Unterbauch beteiligen. So unterschiedlich diese Schmerzarten sind, so individuell sind auch die einzelnen Betroffenen. Und dennoch haben die Schmerzen alle eine Gemeinsamkeit: die Zellen, die diese Schmerzen wahrnehmen, fortleiten, verarbeiten und spürbar werden lassen.

William K. Livingston, ein Forscher zu Beginn des letzten Jahrhunderts, ist den Bauchschmerzen auf den Grund gegangen und widmete sich der Frage, was unser Darm eigentlich spüren kann. Durch verschiedenste Experimente konnte er feststellen, dass unser Darm nicht viel spüren kann und nur auf wenige Reize mit einer Schmerzwahrnehmung antwortet. Hitze oder Kälte kann der Darm nicht wahrnehmen. Eine Pils durch eine Nadelspitze oder das Zwicken mit einer Zange verursacht keinen Schmerz. Der Kontakt mit einer Säure oder einer starken Lauge tut auch nicht weh. Nach jahrelangen Studien konnte William K. Livingston endlich herausfinden, dass unser Darm nur in zwei Situationen Schmerzen wahr-

nimmt: bei einer Dehnung von innen und bei Stromschlägen.

Rückblickend hat William K. Livingston herausgefunden, was beim Reizdarm Beschwerden verursacht und wie diese entstehen: Es braucht zur Schmerzentstehung einen adäquaten Reiz und dieser Reiz ist die Darmfüllung; das konnte Livingston mit einem Luftballon im Darm zeigen. Im Alltag kann diese Darmfüllung Stuhlgang sein, es kann sich aber auch um Darmgase handeln. Diese können insgesamt vermehrt sein oder nur in einem kurzen Darmsegment aufgestaut sein, ganz individuell und bei jedem anders. Die Dehnung allein reicht aber nicht als Auslöser. Es braucht noch Zellen zur Wahrnehmung und Fortlei-

tung. Diese Zellen sind Nervenzellen – das hat William K. Livingston mit seinen Stromschlag-Versuchen belegt. Diese Nervenzellen wurden im Laufe der letzten hundert Jahre als wahrnehmende Nervenzellen, als fortleitende Nervenzellen oder als verschaltende Nervenzellen genau beschrieben und finden sich im Darmnervensystem, das mit unserem Rückenmark und unserem Gehirn verbunden ist. Verschiedene Mechanismen wie eine herabgesetzte Wahrnehmungsschwelle und eine erniedrigte Schmerzschwelle – der empfindliche Darm – und eine erhöhte Sensitivität für allgemeine Belastungen sind die entscheidenden Ko-Faktoren beim Reizdarmsyndrom. Allesamt Erkenntnisse, die basierend auf William K.

Livingstons Forschungen im Laufe der Jahre dazugekommen sind.

Die moderne Reizdarmtherapie stellt daher die Behandlung der Schmerzen oder der Schmerzursachen in den Fokus. Medikamente lindern die Schmerzen oder beeinflussen die Nervenzellen bei der Schmerzwahrnehmung. Dies ist aber mit dauerhaften Medikamenteneinnahmen und Nebenwirkungen verbunden. Maßnahmen wie die Yogatherapie können das Therapieziel Schmerzlinderung dauerhafter und nebenwirkungsfrei erreichen und sind daher als erstrangige Maßnahme anzusehen.

## Reizdarmsyndrom

Das Reizdarmsyndrom (RDS) ist eine sehr häufig diagnostizierte Erkrankung und tritt bei 10–15 % der Bevölkerung auf. Reizdarmbeschwerden treten bei Männern und Frauen gleichermaßen und in allen Altersgruppen auf. Am meisten belastet fühlen sich Betroffene der jüngeren und mittleren Altersklassen.

Charakterisierend sind Bauchbeschwerden und Stuhlgangsveränderungen. Die Bauchbeschwerden reichen von gelegentlichen bis zu krampfartigen Bauchschmerzen, von dauerhaften Bauchschmer-

zen bis hin zu Blähungsschmerzen mit stark aufgetriebenem Bauch. Die Stuhlgangsveränderungen können in weichem Stuhl, Durchfall, Verstopfung oder einem Wechsel der verschiedenen Stuhlformen bestehen.

Bei vielen Betroffenen sind diese Beschwerden von Dauer, bei anderen wechseln sich Phasen von starken Beschwerden und Phasen der Schmerzfreiheit ab. Bei manchen sind die Beschwerden im Urlaub deutlich besser oder sogar verschwunden, bei anderen wiederum schlimmer – jeder einzelne Mensch hat einen sehr individuellen Verlauf.

Bei zahlreichen Betroffenen besteht ein Zusammenhang mit der Ernährung oder eine Abhängigkeit der Beschwerden von der Nahrungsaufnahme – bei anderen lässt sich ein solcher Zusammenhang nicht erkennen. Tatsächlich bestehen bei vielen vom Reizdarm Betroffenen auch zusätzliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten, zum Beispiel eine Fruktoseintoleranz, eine Laktoseintoleranz, Getreideunverträglichkeiten, Histaminintoleranz, Nahrungsmittelallergien oder andere. Dies zu erkennen und darüber genau Bescheid zu wissen, ist wichtig, da Reizdarmbeschwerden durch diese Intoleranzen negativ beeinflusst und verstärkt werden.

Deshalb sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen, um mögliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten festzustellen. Sind Unverträglichkeiten bekannt, können Sie mit Hilfe einer Ernährungsberatung Ihre Ernährung anpassen bzw. umstellen. Sie werden sehen, danach geht es Ihnen schon viel besser. Möglicherweise bleiben Restbeschwerden – funktionelle Beschwerden oder Reizdarmbeschwerden genannt. Diese werden dann zusätzlich mit komplementären, alternativen Therapieverfahren wie der Yogatherapie behandelt und gelindert.

Reizdarmbeschwerden haben übrigens nahezu regelmäßig eine psychische Begleitkomponente, die aus Anfälligkeit für Stress, aus Ängstlichkeit, depressiven Gedanken und Verhaltensweisen und sogar aus neurotischen Verhaltensmustern bestehen kann. Dies bedeutet aber nicht, dass Reizdarmbeschwerden eine psychische Erkrankung sind. Sondern durch die Schwere und die Dauer der Beschwerden werden auch andere Funktionsbereiche des Körpers in Mitleidenschaft gezogen.

Gerade diese psychische Begleitkomponente wird durch medikamentöse Therapien nicht ausreichend gebessert und macht alternative Therapieverfahren, die Körper und Geist ansprechen können und damit das Krankheits-

bild oft besser in den Griff bekommen, so wichtig. Der Ausdruck »in den Griff bekommen« ist hier sehr bewusst gewählt, denn jeder, der Beschwerden hat, möchte gerne geheilt werden. Aber eine Erkrankung, deren Auslöser wir nicht kennen, können wir nicht heilen. In den Griff bekommen und deutlich bessern kann man die Beschwerden aber schon, wenn die richtigen Maßnahmen oder eine Kombination aus richtigen Maßnahmen individuell angepasst und vernünftig eingesetzt werden.

Ideal ist hier die Yogatherapie, denn sie lässt sich gut in den normalen Tagesablauf integrieren und hat keine Nebenwirkungen. Sie brauchen in der Regel keine zusätzlichen Medikamente und müssen nicht regelmäßig Ihren Arzt aufsuchen. Und ganz wichtig: Die Wirksamkeit der Yogatherapie ist bei Reizdarmsyndrom wissenschaftlich belegt (Seite 18).

## Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

Bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) wie der Colitis ulcerosa und dem Morbus Crohn bestehen Entzündungen der Darmschleimhaut, die meistens einer medikamentösen Therapie bedürfen. Begleitend treten häufig ausge-

prägte Bauchbeschwerden auf, die die Lebensqualität sehr stark einschränken können – auch wenn die Darmentzündung mit diesen medikamentösen Maßnahmen gut unter Kontrolle ist oder sogar über das Stadium der aktiven Entzündung hinaus, wenn die entzündungshemmende Medikation schon beendet wurde. In diesem Fall spricht man von funktionellen Beschwerden, ausgelöst von einer chronischen Darmentzündung, oder von postinflammatorischen Beschwerden.

Diese post-inflammatorischen Beschwerden werden ähnlich wie Reizdarmbeschwerden behandelt, denn Maßnahmen, die Reizdarmpatienten helfen, sind auch in dieser Situation sehr hilfreich. Durch die Yogatherapie wird also nicht die Darmentzündung selbst, sondern die durch die Darmentzündung verursachten Belastungen wie Bauchschmerzen, Verdauungsstörungen, psychosoziale Beeinträchtigungen und anderweitige Einschränkungen der Lebensqualität positiv beeinflusst.

Besonders die Stressminderung ist hier ein wichtiges Behandlungsziel. Denn der Stress äußert sich bei Patienten mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung nicht als externer Stress, sondern als innerer oder selbst empfundener Stress, zum Beispiel als Angst vor einem

Rückfall. Dieser innere Stress geht nachweislich mit einer dreifach höheren Rückfallrate einher. Daher erhöht eine Verminderung dieses Stresses nicht nur die Lebensqualität, sondern ist zugleich eine präventive, also rückfallvermeidende Maßnahme. Dieser Aspekt ist besonders interessant, da Yoga im ursprünglichen Sinn nicht nur zur körperlichen Ertüchtigung und spirituellen Entfaltung, sondern gerade auch als Maßnahme zur Prävention und Behandlung angesehen wurde.

Auch hier gibt es aussagekräftige klinische Studien, die eine Wirksamkeit der speziellen Yogatherapie bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen bestätigen: Insbesondere Lebensqualität, Bauchbeschwerden, körperliche Symptome, Krankheitsaktivität und seelische Beschwerden bessern sich. Der direkte Beleg, dass die Entzündung positiv beeinflusst wird, konnte bisher nicht erbracht werden. Jedoch zeigt der indirekte Beleg, nämlich dass das Wieder-Auftreten der Entzündung reduziert wird, die positive Wirkung der Yogatherapie deutlich. In diesem Zusammenhang ist besonders interessant, dass durch die Yogatherapie neben den Beschwerden auch einzelne Entzündungsfaktoren, wie das wichtige Interleukin 6, gebessert werden.

Allerdings ist Yoga nicht in allen Stadien einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung empfehlenswert. Gute Anwendungszeitpunkte sind das Stadium der Remission oder das Stadium mit milder und moderater entzündlicher Aktivität. Bei schwerer Entzündung sollten Sie Yoga in Eigentherapie nicht ohne Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt anwenden.

## Menstruationsbeschwerden

Menstruationsbeschwerden und Reizdarmbeschwerden haben große Ähnlichkeiten und beeinflussen sich gegenseitig. Das liegt unter anderem daran, dass es sich bei beiden Schmerzformen um Eingeweideschmerzen handelt und die Schmerzfortleitung, Schmerzverarbeitung und Schmerzwahrnehmung ähnliche Nervenbahnen beanspruchen. Dadurch kommt es zur gegenseitigen Steigerung der Wahrnehmung und zur Herabsetzung der Schmerzschwelle. Da Frauen signifikant häufiger Reizdarmbeschwerden haben als Männer, wird angenommen, dass auch die Hormonspiegelschwankungen im Rahmen des Menstruationszyklus möglicherweise Mitverursacher sind.

Hierzu bestehen wissenschaftlich gute Hinweise, denn die weib-

lichen Sexualhormone sind nicht nur für eine erhöhte Schmerzwahrnehmung durch Herabsetzung der Schmerzschwelle verantwortlich, sondern die Hormone verändern auch die Transportgeschwindigkeit im Darm. Vielen von Ihnen ist sicher schon aufgefallen, dass sich das Stuhlgangsverhalten in Abhängigkeit von der Zyklusphase verändert. Zu guter Letzt haben auch die Stimmungsschwankungen, die im Rahmen des Menstruationszyklus auftreten, direkten Einfluss auf die Reizdarmbeschwerden und deren Wahrnehmung. Insofern ist es nicht überraschend, dass Menstruationsbeschwerden und eine Vielzahl von assoziierten Begleitbeschwerden durch die Yogatherapie günstig beeinflusst werden.

## Welche Rolle spielt Stress?

Stress hat in Zusammenhang mit Bauchschmerzen – egal welcher Art – eine zentrale Bedeutung, denn Stress macht uns empfindlich gegen Störfaktoren. Jeder von uns hat nur eine begrenzte Energie, die Belastungen des Tages zu bewältigen. Wenn diese Energie aufgebraucht ist, ermüden wir, werden empfindlich und benötigen Erholung. Stress jeder Art nagt an dieser Energie und braucht sie auf, sodass wir früher erschöpft und abgeschlagen

sind und unser Körper dazu neigt, Situationen als belastender wahrzunehmen, als sie tatsächlich sind. Jeder von uns hat eine Körperfunktion oder eine Körperregion, an der diese durch Stress getriggerten Beschwerden sichtbar werden. Menschen, bei denen der Bauch oder der Darm diese Schwachstelle ist, haben dann oft reizdarmartige Beschwerden.

Selbst wenn die meisten von uns nicht den durch den reinen Überlebenskampf verursachten Stress verspüren, so ist unser Alltag auch in der modernen Welt von vielen Stressfaktoren gekennzeichnet. Dies schlägt nicht nur auf den Bauch, sondern wird auch durch viele andere stressartige Beschwerden erkennbar, zum Beispiel Erschöpfungszustände, Burn-out, Überlastung.

Gerade weil der negative Einfluss von Stress so gut bekannt und so zentral ist, sind wichtige Punkte der Yogatherapie die Stärkung der eigenen Wahrnehmung und des Ichs durch die Akzeptanz des eigenen Körpers. Diese Akzeptanz befreit uns von den vielen Stressfaktoren, die auf uns einwirken, zum Beispiel wenn es um das Erreichen von anspruchsvollen Zielen geht – aber auch wenn wir viel grübeln und überlegen, weil wir unzufrieden sind, weil wir unsere Wünsche

und die Realität nicht unter einen Hut bekommen.

## Darm-Hirn-Achse

Sicher haben Sie schon gehört oder gelesen, dass nicht genau bekannt ist, was der Auslöser für das Reizdarmsyndrom ist. Vermutlich gibt es auch keinen einzelnen Auslöser, sondern eine Vielzahl von Auslösern, die in größerem oder in geringerem Ausmaß an der Entstehung teilhaben.

Ein ganz zentraler Mitverursacher ist die Darm-Hirn-Achse. Diese besteht aus dem zentralen Nervensystem, dem Darmnervensystem und den Nervenzellen, die diese beiden Nervensysteme verknüpfen – ein echtes Netzwerk, das Informationen in alle Richtungen leiten kann und das eine Bewertung dieser Informationen ermöglicht. Gerade die Bewertung der Informationen (zum Beispiel: Habe ich leichte, mittlere oder starke Schmerzen?) wird in der Darm-Hirn-Achse getroffen und beeinflusst unsere Wahrnehmung von Symptomen und damit die Beeinträchtigung der Lebensqualität. Dabei werden unterschiedlichste Informationsverknüpfungen und Fehlinformationen gespeichert und als Antwort auf eine normale Darmfunktion oftmals ein Symptom verspürt. Streng genommen bedeu-

tet dies, dass Patienten mit einem Reizdarmsyndrom normale Körperfunktionen als störendes Symptom verspüren, weil sich in der Darm-Hirn-Achse ein fehlerhafter Soll-Zustand gespeichert hat, der mit verschiedenen Therapien wie der Yogatherapie, der Darmhypnose oder Achtsamkeitsmeditation für den Darm wieder normalisiert werden kann. Zusätzliche Einflüsse wie Angst vor Schmerz und erlerntes Fehlverhalten, wie das Meiden von vermuteten beschwerdeauslösenden Lebensmitteln oder Situationen, lassen die Fehlregulationen in der Darm-Hirn-Achse in den Vordergrund treten.

Neben den vermuteten und bekannten Mitverursachern von Reizdarmbeschwerden finden sich auch zahlreiche psychosoziale Stressoren. Diese beeinflussen uns auch über einen Ansatz an der Darm-Hirn-Achse. Daher ist es nicht überraschend, dass Patienten mit Reizdarmbeschwerden auch viele Symptome anderer Funktionsbereiche zeigen, bei denen psychosoziale Stressoren ebenfalls bedeutend sind. Zu diesen Beschwerdekplexen zählen zum Beispiel die Fibromyalgie, Kopfschmerzen, Erschöpfungszustände, Depressionen und Angsterkrankungen.

Gerade weil die Yogatherapie starke positive Einflüsse auf den psycho-

sozialen Stresslevel zeigt, profitieren auch diese anderen Beschwerdekompexe von der psychosozialen Entspannung durch die Yogatherapie. Ein durchaus positiver Effekt der netzwerkartigen Zusammenhänge, die das Darmnervensystem (peripheres Nervensystem) und das zentrale Nervensystem bilden.

## Gibt es Alternativen zu Medikamenten?

Bauchbeschwerden sind nicht einfach zu behandeln. Dies liegt an den unterschiedlichen Ursachen, den verschiedenen individuellen Ko-Faktoren und der psychischen Komponente, die regelmäßig beteiligt ist, gerade wenn Schmerzen Teil des Problems sind.

Medikamente setzen nicht an den Ursachen an, denn diese sind nicht bekannt, sondern sie lindern ein Symptom, denn dafür wurden sie entwickelt. Allerdings besteht meistens nicht nur ein Symptom, sondern eine Vielzahl von Symptomen in individueller Ausprägung.

Komplementäre Therapieverfahren wie die Yogatherapie gehen verglichen mit Medikamenten einen anderen Weg: den Weg über Körper und Geist. Sie setzen an der

## Darmhypnose – wie geht das?

Die Darmhypnose ist ein alternativmedizinisches Verfahren, bei dem zunächst ein Trance-Zustand erreicht wird. In diesem Zustand können mit gezielten Suggestionen Fehlregulationen im Nervensystem korrigiert werden. Eine Darmhypnose kann unterstützt durch einen Therapeuten angewendet werden, dies ist aber sehr zeit- und planungsaufwendig. Einfacher ist die selbst erlernbare Darmhypnose, bei der die Hypnose daheim von einer CD

(Serviceteil, Seite 126) abgepielt werden kann. Damit haben Sie ausreichend Flexibilität, um diese Hypnose regelmäßig anzuwenden und in den Vorzug der symptomkontrollierenden Wirkung zu kommen. Darmhypnosen sind gerade bei Reizdarmbeschwerden – neben Yoga, Achtsamkeitsmeditationen und der Ernährungsumstellung – eine der wirkungsvollsten Maßnahmen.

Aktivität der Darm-Hirn-Achse an und bessern dadurch körperliche Symptome und seelische Begleitbeschwerden. Im weitesten Sinne kann die Yogatherapie daher als ganzheitliches Therapieverfahren angesehen werden.

Dieser Vorteil eines mehrdimensionalen Therapieansatzes ist übrigens nicht nur für die Yogatherapie belegt, sondern auch für weitere Körper-Geist-Therapien wie Achtsamkeitstraining, Entspannungsverfahren oder Hypnosen, wie die Darmhypnose zeigt. Die meisten dieser Körper-Geist-Therapien sind für die Selbstanwendung ideal ge-

eignet und erlauben Ihnen, die für Sie geeigneten Verfahren oder Kombinationen auszusuchen.

Kriterien bei der Auswahl sollten dabei nicht nur die belegte Wirksamkeit sein – diese ist selbstverständlich Grundvoraussetzung –, sondern auch Ihre individuellen Vorlieben und die Integrierbarkeit in den Alltag. Denn auch die beste Therapie kann Ihnen nicht helfen, wenn Sie sie nicht positiv angehen und belastungsfrei in den Alltag integrieren können. Und stressen sollten Sie sich auf keinen Fall.



# Kann Yoga bei Bauchschmerzen helfen?

Vielleicht haben Sie von Freunden und Bekannten gehört, dass sie Yoga praktizieren und sich seitdem ihre Beschwerden verbessert haben. Und jetzt fragen Sie sich, was Yoga eigentlich ist und ob es auch bei Ihren Darmproblemen helfen könnte.

**E**igentlich ist Yoga eine Philosophie, bei der eine Kombination aus körperlichen, geistigen und seelischen Verfahren eingesetzt wird, um den Gesundheitszustand zu verbessern und das Wohlbefinden zu erhöhen. Es ist tatsächlich so, dass mit Yoga viele Beschwerden sehr gut behandelt werden können. Die Wirksamkeit von Yoga ist wissenschaftlich erwiesen und akzeptiert. Aus diesem Grund wird die Yogatherapie auch in medizinischen Behandlungsrichtlinien empfohlen.

Lassen Sie uns daher die Hintergründe und die Anwendungsmöglichkeiten ein wenig beleuchten. Es gibt in der Anwendung von Yoga verschiedenste Schulen und Ausrichtungen. Darüber hinaus sind Yoga-Meditationen zentraler Be-

standteil in verschiedener Religionen wie dem Buddhismus und dem Hinduismus. Am bekanntesten sind die Yogaschulen, die Hata Yoga, Iyengar Yoga oder Raja Yoga vermitteln. Insgesamt gibt es aber, je nach Anspruch, hunderte verschiedene Yoga-Ausrichtungen.

Yoga wird weltweit als körperbetontes Trainingsverfahren angeboten. Etwas weniger bekannt ist, dass Yoga auch als sehr wirkungsvolles medizinisch-komplementäres Verfahren zur Behandlung und Prävention von Beschwerden und Krankheiten eingesetzt wird. Eine repräsentative Bevölkerungsbefragung aus dem Jahre 2012 ergab, dass 9% der Bevölkerung der USA Yoga teilweise auch unter medizinischen Aspekten anwenden.

Die wichtigsten Einsatzfelder sind Schmerzen, selbst wahrgenommener Stress und krankheitsbedingte psychosoziale Stressoren.

Um eine medizinische Yogatherapie sinnvoll und erfolgreich einzusetzen, ist es erforderlich, dass Sie die Hintergründe verstehen, Ihre Erwartungshaltung mit dem wissenschaftlichen Kenntnisstand abgleichen sowie die für Sie geeigneten Übungen und Übungsabläufe erlernen und dann auch regelmäßig anwenden.

## Yoga – der Hintergrund

Die Yogalehre stammt ursprünglich aus Indien und wurde etwa 1000 Jahre vor unserer Zeitrechnung

erstmal erwähnt. Erst im 19. und 20. Jahrhundert wurde Yoga auch in der westlichen Welt bekannter, als sogenannte Yoga-Gurus das Wissen aus dem asiatischen Raum mitbrachten. Ab etwa 1980 wurde Yoga in der westlichen Welt populär, anfänglich im Wesentlichen durch die körperbetonten Übungen, die ein gesteigertes Körpergefühl, Flexibilität und muskuläre Kräftigung auf sanfte Art ermöglichen. Die medizinischen und meditativen Komponenten sind bis heute relativ unbekannt und werden eher selten angewendet.

### Die Philosophie hinter Yoga

»Yoga« meint die fließende Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Dabei wird durch geistige und kör-

perliche Tätigkeit der bestmögliche Gesundheitszustand angestrebt. Das wird durch eine Kombination von körperlichen Übungen, Atemübungen und Meditation erreicht.

Während die moderne Wissenschaft eher an der äußeren Welt interessiert ist, ist die Philosophie hinter Yoga mehr an der inneren Welt interessiert, genauer gesagt am Geist und Verstand. Durch das Fokussieren auf das Innenleben werden positive Gedanken und Energien freigesetzt, die zu einer Steigerung von Wohlbefinden und Gesundheit führen. Angestrebt wird ein Zustand, der Samadhi genannt wird, ein Zustand, in dem Geist und Selbst in perfektem Einklang stehen, ein Zustand, der oftmals mit Erleuchtung beschrieben wird.

Im modernen medizinischen Yoga ist aber nicht nur Samadhi das Ziel. Vielmehr werden die verschiedenen Techniken des Yoga, die den Einzelnen zu diesem Ziel führen, angewendet, um medizinisch positive Wirkungen zu erzielen. Streng betrachtet ist also der Weg das Ziel, eine Herangehensweise, die ähnlich auch von vielen anderen Therapieverfahren oder Philosophien gesehen wird.

### Grahani und Agni, Eckpfeiler des Verdauungsfeuers

Etwa 3500 Jahre vor unserer Zeitrechnung wurde in der ayurvedischen Medizin ein Verdauungsorgan und ein Beschwerdekomples mit dem Namen Grahani beschrieben, das in seiner Beschreibung dem heutigen Reizdarmsyndrom sehr stark ähnelt. Als Ursache für die Störungen im Organ Grahani wurde eine Fehlfunktion von Agni, dem Verdauungsfeuer, angesehen, die zu Verdauungsbeschwerden und Stuhlgangsveränderungen führt.

Agni ist in der ayurvedischen Medizin einer der wichtigsten Faktoren, wenn es um Stoffwechselfvorgänge, Verdauungsvorgänge und die Erhaltung der Gesundheit geht. Völlerei, unregelmäßige Nahrungsaufnahme, exzessives Fasten oder ungesunde Ernährung haben ebenso wie starker Gewichtsverlust, erhöhter Stress, Unterdrückung von natürlichen Körperfunktionen oder Anpassungsschwierigkeiten in Bezug auf Ort, Zeit oder Jahreszeit negative Einflüsse auf Agni. Im Zusammenhang mit Agni wurden verschiedene Veränderungen detailliert beschrieben, wie zum Beispiel Manda Agni, Vishama Agni oder Tikshana Agni, die allesamt sehr große Ähnlichkeiten mit den verschiedenen Aspekten des Reizdarmsyndroms, wie es in der westlichen Medizin charakterisiert wird, aufweisen.