Yoga gegen Bluthochdruck (Hypertonie)



In Europa leidet etwa jede dritte Person an hohem Blutdruck. Hypertonie gehört somit zu den Zivilisationskrankheiten. Da nur wenige Betroffene Symptome haben, bleibt Bluthochdruck oft jahrelang unentdeckt. Es ist wichtig, frühzeitig etwas gegen Bluthochdruck zu unternehmen, damit keine Schäden an den Blutgefässen entstehen und dass die Gefahr eines Herzinfarkts, Schlaganfalls oder Nierenschadens gemindert werden kann. Dazu sind nicht immer Medikamente notwendig, denn in vielen Fällen lässt sich der Blutdruck durch eine gesunde Lebensweise senken.

Inhaltsverzeichnis

- Inhaltsverzeichnis
- Einleitung
- Bluthochdruck (Hypertonie)
    - Regulation des Blutdrucks
    - Blutdruckwerte
    - Symptome bei hohem Blutdruck
    - Gesundheitliche Folgen bei Bluthochdruck
    - Blutdruck regelmässig messen
    - Diagnose Bluthochdruck
- Allgemeine Tipps zur natürlichen Blutdrucksenkung
    - Ausreichend Bewegung
    - Vermeidung von Übergewicht
    - Gesunde Ernährung
    - Alkoholkonsum reduzieren
    - Auf das Rauchen verzichten
    - Abbau von Stress
- Blutdrucksenkende Lebensmittel
    - Olivenöl

    - Randen (rote Bete) und grünes Blattgemüse
    - Bananen und andere Kaliumlieferanten
    - Heidelbeeren und anderes Beerenobst
    - Dunkle Schokolade
    - Knoblauch
    - Ingwer
    - Hafer
- Yoga-Übungen gegen Bluthochdruck
    - Allgemeine Erläuterungen
    - Empfohlene Yoga-Übungen
    - Yoga-Übungen, welche bei Bluthochdruck nicht praktiziert werden sollten
- Fazit

Einleitung

Die modernen Lebensgewohnheiten haben sich leider immer mehr in Richtung eines ungesunden Lebensstils entwickelt. Dies ist der Grund, wieso so viele Menschen von Bluthochdruck, aber auch von anderen Zivilisationskrankheiten betroffen sind.

Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Übergewicht, Stress, Genuss von Alkohol und Nikotin sind Risikofaktoren, welche für einen erhöhten Blutdruck verantwortlich sind. Zu Bluthochdruck kann aber auch eine erbliche Veranlagung führen.

Dieser Blog-Beitrag befasst sich mit Methoden, welche hohen Blutdruck verhindern und erhöhten Blutdruck natürlich senken können. Falls Sie bereits blutdrucksenkende Medikamente nehmen, ist eine Reduzierung oder Absetzung dieser Medikamente nur in Absprache mit Ihrem Arzt empfohlen.

Bitte beachten Sie, dass die Empfehlungen und Tipps in diesem Blog-Beitrag keinen Arztbesuch ersetzen!

Bluthochdruck (Hypertonie)

Damit das Blut in den arteriellen Blutgefässen optimal fliessen kann, ist ein gewisser Druck notwendig. Bei jedem Herzschlag entsteht eine Druckwelle, wodurch das Blut in die Arterien geleitet wird. Der notwendige Druck, der in den Arterien entsteht, wird durch einen komplexen Regulationsvorgang im Körper gelenkt.

Folgende Faktoren haben einen Einfluss auf den Blutdruck:

- Die Gefässweite
- Das Blutvolumen
- Die Herzleistung

Bei einem Blutdruck von **140 / 90 mmHg oder höher**, spricht man von hohem Blutdruck (Hypertonie).

Regulation des Blutdrucks

Unterschiedliche Belastungen des Körpers und wechselnde Umstände in unserem Alltag bedingen eine ständige Anpassung des Blutdrucks entsprechend der aktuellen Lebensumstände.

Durch bestimmte Rezeptoren (Barorezeptoren), welche sich im Herzen und in den grossen Arterien befinden, wird der Blutdruck kontrolliert. Diese Rezeptoren registrieren die, durch den Blutdruck erzeugte, Gefässwanddehnung und übermitteln diese Werte an die Medulla oblangata (verlängertes Mark im Gehirn). Dort werden Massnahmen eingeleitet, um den Blutdruck zu senken oder zu erhöhen.

Damit einzelne Organe und die Gefässwände nicht geschädigt werden, darf sich der Blutdruck nur in relativ engen Grenzen nach oben und unten verändern.

Je nach Situation kommen Vorgänge der Blutdruckregulation zum Einsatz, welche kurzfristig, mittelfristig oder langfristig wie folgt wirken (Auszüge aus DocCheck Flexikon):

- **Kurzfristige Blutdruckregulation:**
  „Durch das Signal der Barorezeptoren oder auch durch Dehnungsrezeptoren in den Herzvorhöfen wird in der Medulla oblongata der Sympathikus kontrolliert. Kommt es zu einem Blutdruckabfall, erhöht sich die Aktivität des Sympathikus, was den Blutdruck wieder steigen lässt. Ebenso funktioniert es in umgekehrter Weise."
- **Mittelfristige Blutdruckregulation:**
  „Hierbei spielen Rezeptoren, die die Durchblutung der Niere kontrollieren, eine große Rolle. Sinkt die Durchblutung, so wird vermehrt Renin freigesetzt, was eine Ausschüttung von Angiotensin II bewirkt. Dies bewirkt eine Verengung der Gefäße und lässt den Blutdruck steigen."
- **Langfristige Blutdruckregulation:**

  „Die langfristige, aber auch trägste Regulation des Blutdruckes basiert auf der Änderung des Blutvolumens. Auch hier spielt die Niere eine große Rolle, da sie kontrolliert, wie viel Wasser mit dem Urin ausgeschieden wird. … Manche Änderungen des Blutdrucks spielen sich über mehrere Stunden ab. Auch hier wirken die Nieren mit, indem sie Wasser und Salz (Natrium) im Körper zurückhalten. Dadurch nimmt die Menge an Blut im Körper zu und der Blutdruck steigt."

Blutdruckwerte

Bei der Blutdruckmessung werden zwei Werte unterschieden:

- **Der systolische (obere) Wert:**
  Der Druck, der in den Gefässen herrscht, wenn das Herz sich zusammenzieht und das Blut in die Gefässe ausströmen lässt (Anspannungs- und Austreibungsphase).
- **Der diastolische (untere) Wert:**

Der Druck, der in den Gefässen herrscht, wenn der Herzmuskel erschlafft und sich erneut mit Blut füllt (Entspannungs- und Füllungsphase).

Die Werte werden in mmHg (Millimeter-Quecksilbersäule) angegeben.

Ab wann spricht man von hohem Blutdruck (Hypertonie)?
Die Schweizer Herzstiftung gibt auf Ihrer Website folgende Blutdruckwerte für Erwachsene ab 18 Jahren an, welche den Richtlinien der Schweizerischen Gesellschaft für Hypertonie entnommen sind:

Blutdruck	systolischer Wert	diastolischer Wert
Optimaler Blutdruck	unter 120 mmHg	unter 80 mmHg
Normaler Blutdruck	120 bis 129 mmHg	80 bis 84 mmHg
Hochnormaler Blutdruck	130 bis 139 mmHg	85 bis 89 mmHg
Leichter Bluthochdruck	140 bis 159 mmHg	90 bis 99 mmHg
Mässiger Bluthochdruck	160 bis 179 mmHg	100 bis 109 mmHg
Schwerer Bluthochdruck	ab 180 mmHg	ab 110 mmHg

Symptome bei hohem Blutdruck

Ein Drittel aller Personen mit Bluthochdruck haben keine Beschwerden.

Typische Symptome bei hohem Blutdruck sind unter anderem:

- innere Unruhe und Nervosität
- Schlafstörungen
- Nasenbluten
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Übelkeit
- Ohrensausen
- Hitzewallungen
- Rötung des Gesichts
- Potenzprobleme

Gesundheitliche Folgen bei Bluthochdruck

Über Monate und Jahre anhaltender Bluthochdruck kann dem Herz-Kreislaufsystem aber auch dem Gehirn und den Nieren schaden. Da Hypertonie oft jahrelang ohne Beschwerden verläuft, wird diese oft erst spät entdeckt. Eine frühzeitige Diagnose und die entsprechende Behandlung kann die nachstehenden möglichen Folgekrankheiten von länger andauerndem Bluthochdruck verhindern:

- Vergrösserung der linken Herzkammer, was zu einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz) führen kann.
- Förderung von Arterienverkalkung (Arteriosklerose) in den Herzkranzgefässen und in anderen Regionen des Körpers, wodurch das Risiko für folgende Krankheiten steigt:
  - Brustenge (Angina pectoris)
  - Koronare Herzerkrankungen

    - Herzinfarkt
    - Aussackung der Hauptschlagader (Aortenaneurysma)
    - Durchblutungsstörungen in den Beinen
- Komplikationen, welche das Gehirn betreffen, z.B. Hirnschlag (Schlaganfall).
- Schädigung der Nierengefässe, wodurch Nierengewebe absterben kann und sich dadurch die Nierenfunktion verschlechtert.

Blutdruck regelmässig messen

Ab dem 18. Altersjahr sollte der Blutdruck mindestens einmal jährlich gemessen werden.

Wird der Blutdruck in der Arztpraxis gemessen, trifft oft der sog. Weisskitteleffekt auf, bei dem der systolische Blutdruck um 20-30 mmHg höher sein kann, als wenn man die Blutdruckmessung zuhause selber vornimmt.

Deshalb empfiehlt es sich, den Blutdruck regelmässig zuhause zu messen. Eine Blutdruckmessung sollte immer in einer Ruhesituation ausgeführt werden. Nach einer körperlichen Aktivität oder Aufregung kann der Blutdruck vermehrt ansteigen.

Es ist wichtig, dass man bei der Blutdruckmessung Aufregung vermeidet. Eine Erwartungsangst vor zu hohen Werten bei der Messung, kann den Blutdruck bis zu 30 mmHg ansteigen lassen. Deshalb wird empfohlen, eine Messung mehrmals zu wiederholen, wobei die niedrigsten Werte für die Beurteilung massgebend sind. Quelle: Aufregung beim Blutdruck messen vermeiden.

Weitere Tipps der deutschen Herzstiftung für die Blutdruckmessung: Blutdruck messen: So bekommen Sie verlässliche Werte.

Diagnose Bluthochdruck

Wird im Rahmen einer ärztlichen Untersuchung Bluthochdruck diagnostiziert, wird bei der Behandlung meistens ein individueller **Blutdruckzielwert** festgelegt, welcher von Vorerkrankungen und vom Alter des Patienten abhängig ist.

Eine Senkung des Blutdrucks kann durch **Änderungen des Lebensstils** (siehe allgemeine Tipps zur natürlichen Blutdrucksenkung) und/oder durch **Medikamente** erreicht werden.

Bei leicht erhöhtem Blutdruck wird eher eine gesunde Lebensweise angestrebt, da diese nachhaltig blutdrucksenkend wirkt.

Bei schweren Fällen von Hypertonie sollte mit der medikamentösen Behandlung (Blutdrucksenker) ohne Verzögerung begonnen werden, damit eine Schädigung von Arterien, Herz, Nieren und Gehirn verhindert werden kann. Eine Änderung der Lebensgewohnheiten sollte aber dennoch angestrebt werden, damit sich der Blutdruck nicht noch mehr erhöht und idealerweise zusätzlich abgesenkt werden kann.

Allgemeine Tipps zur natürlichen Blutdrucksenkung

Um eine natürliche Blutdrucksenkung zu erreichen, ist meist eine radikale Änderung des Lebensstils und der Lebensgewohnheiten notwendig. Dazu benötigt man einen starken Willen zur Veränderung und Disziplin in der Durchführung.

Durch folgende Veränderungen der Lebensgewohnheiten lässt sich der Blutdruck natürlich senken:

- Ausreichende körperliche Bewegung
- Gewichtsabnahme
- Ernährungsumstellung
- Alkoholreduzierung
- Tabakverzicht
- Stressabbau

Ausreichend Bewegung

Durch Bewegungsmangel und Übergewicht (siehe unten) kann es mit der Zeit zu einer Arterienverengung (Arteriosklerose) kommen. Durch diese Verengung der Blutwege steigt der Blutdruck an.

Man sollte daher regelmässige körperliche Aktivitäten in den Lebensalltag integrieren (z.B. durch Spaziergänge, Walking, Radfahren, Schwimmen, usw.). Durch ausreichend Bewegung im Alltag lässt sich der obere Blutdruck (Systole) um 5-9 mmHg und der untere Blutdruck (Diastole) bis zu 3-5 mmHg senken.

Das tägliche Praktizieren von mehreren Runden der Yoga-Übung Sūrya Namaskāra (Sonnengruss) regt den Herzkreislauf an und man erreicht ebenfalls eine blutdrucksenkende Wirkung.

Eine weitere effektive Yoga-Übung ist Prāṇāyāma im Gehen, welche im Kapitel Yoga-Übungen gegen Bluthochdruck erwähnt wird.

Vermeidung von Übergewicht

Einer der bedeutendsten Bluthochdruck-Risikofaktoren ist Übergewicht. Die Blutgefässe werden weniger elastisch und die Nieren schütten Botenstoffe aus, wodurch der Blutdruck erhöht wird.

Eine Reduktion des Körpergewichts wirkt sich direkt auf die Senkung des Blutdrucks aus. Studien haben gezeigt, dass mit jedem abgespeckten Kilogramm der Blutdruck um 1-2 mmHg gesenkt werden kann.

Ideal ist, wenn man ein normales Körpergewicht erhalten oder erreichen kann. Der Taillenumfang sollte ebenfalls beachtet werden, da zu viel Bauchfett (Viszeralfett) mit einem höheren Risiko für Erkrankungen des Herz-Kreislaufs verbunden ist. Es wird empfohlen, dass bei Frauen der Taillenumfang unter 88 cm und bei Männern unter 102 cm betragen sollte.

Gesunde Ernährung

Zur Vorbeugung und Behandlung von Bluthochdruck wird eine gesunde und salzarme Ernährung empfohlen.

Eine mediterrane Ernährung oder eine Sonderform davon, die DASH-Diät, ist die ideale Kost bei Hypertonie oder für deren Vorbeugung. Die Abkürzung DASH steht für „Diätetischer Ansatz zum Stopp von Hochdruck“.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung beinhaltet mehr Gemüse und frisches Obst, Vollkornprodukte, Fisch und Nüsse, Olivenöl als bevorzugte Fettquelle und fettarme Milchprodukte sowie weniger rotes Fleisch.

Besonderes Augenmerk sollte auf den Salzkonsum gelegt werden. Bei vielen Menschen steigt der Blutdruck bei erhöhter Kochsalzaufnahme an. Wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge besteht ein Zusammenhang zwischen der Aufnahme vom im Salz (Natriumchlorid) enthaltenden Natrium und Bluthochdruck.

Salz kann eingespart werden, indem man Fertigprodukte, Pökelwaren und Fischmarinaden meidet, Wurstprodukte, Schinken und Käse sparsam konsumiert und beim Kochen Gewürze anstatt Salz verwendet.

Alkoholkonsum reduzieren

Durch Alkohol steigt der Blutdruck an, der Puls wird erhöht und es wird mehr Blut in die Arterien gepumpt. Da dazu schon geringe Mengen Alkohol ausreichen, lohnt es sich, den Alkoholkonsum zu reduzieren.

Gemäss der Deutschen Herzstiftung werden folgende Werte empfohlen: „Männer sollten pro Tag nicht mehr als 20 Gramm Alkohol trinken, Frauen nicht mehr als zehn Gramm. Zehn bis zwölf Gramm Alkohol entsprechen einem „Standardglas“, also 0,25 Liter Bier, 0,1 Liter Wein, 0,1 Liter Sekt oder 0,33 Liter Biermixgetränk. Menschen, die zuvor regelmäßig viel Alkohol konsumiert haben, können so eine Blutdrucksenkung von 4-7 mmHg systolisch und 3-5 mmHg diastolisch erreichen.“

Auf das Rauchen verzichten

Es ist erwiesen, dass der Blutdruck bei Rauchern höher ist, als bei Nichtrauchern. Zudem erhöht der Zigarettenkonsum das Risiko für Herzinfarkte sowie Schlaganfälle und schädigt die Blutgefässe.

Verzichten Sie auf das Rauchen.
So kann der Blutdruck gesenkt und das Risiko für Folgeerkrankungen minimiert werden.

Abbau von Stress

Bei Stress werden Stresshormone (Katecholamine, wie z.B. Adrenalin und Noradrenalin) ausgeschüttet, welche dafür sorgen, dass sich die Muskulatur der Blutgefässe zusammenzieht. Durch den grösseren Gefässwiderstand steigt

der Blutdruck an.

Bei ständiger Anspannung und andauerndem Stress im Berufs- oder Privatleben bleibt der Blutdruck erhöht. Es ist daher notwendig, auf genügend Entspannungsphasen und ausreichend Schlaf zu achten, damit der Blutdruck wieder sinken kann.

Mehr zu diesem Thema siehe mein Blog-Beitrag Yoga gegen Stress.

Blutdrucksenkende Lebensmittel

Nach den allgemeinen Tipps zur natürlichen Senkung der Blutdruckwerte, wenden wir uns jetzt einigen blutdrucksenkenden Lebensmitteln zu. Wie bereits früher erwähnt, eignen sich bei Bluthochdruck besonders Lebensmittel, welche in der mediterranen Küche zur Anwendung kommen.

In diesem Zusammenhang empfehle ich folgendes Video auf YouTube: Bluthochdruck natürlich senken: Mit diesen 7 Lebensmitteln & wichtigen Nährstoffen kann es gelingen.

Olivenöl

Olivenöl kann als Herzstück einer mediterranen Küche bezeichnet werden und ist besonders gesund, da es viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthält. Besonders die Kombination von Olivenöl mit nitrathaltigem Gemüse (z.B. Spinat, Mangold, Rucola, Radieschen, usw.) entstehen Nitro-Fettsäuren, welche den Blutdruck senken können, aber auch anderen Kreislauferkrankungen vorbeugen können.

Randen (rote Bete) und grünes Blattgemüse

Nitratreiche Ernährung hilft, den Blutdruck zu senken. Nach der Einnahme von nitratreichen Lebensmitteln wird das Nitrat in Stickstoffmonoxid (NO) umgewandelt, welches gefässerweiternd wirkt.

Randen (rote Bete) weisen einen hohen Nitratgehalt auf und sind daher bei hohem Blutdruck sehr zu empfehlen.

Auch grünes Blattgemüse, wie Mangold, Spinat, Grünkohl oder Bärlauch haben einen hohen Nitratgehalt, enthalten aber auch viel Kalium (siehe unten) und Vitamin C.

Bananen und andere Kaliumlieferanten

Kalium ist ein Mineralstoff, welcher die Blutdruckwerte sinken lässt, da die Ausscheidung von Natrium gefördert wird. Besonders bei einem hohen Natriumkonsum durch Kochsalz (Natriumchlorid) ist die Kaliumzufuhr sehr wichtig. Kalium stärkt den Herzmuskel und stabilisiert den Blutdruck.

Gute Kaliumlieferanten sind unter anderem:

- Bananen

- Aprikosen
- Karotten
- Kartoffeln
- Kohlrabi
- Avocado
- Tomaten
- Mandeln
- Nüsse (Haselnüsse, Cashewkerne, Erdnüsse)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, weisse Bohnen, Sojabohnen)
- einige Mehlsorten (Dinkel-, Roggen-, Buchweizenvollkornmehl)
- usw.

Heidelbeeren und anderes Beerenobst

Beerenobst wie z. B. Heidelbeeren enthalten Anthocyane, welche gefässerweiternd und entzündungshemmend wirken und dadurch zur Regulierung des Blutdrucks beitragen.

Dunkle Schokolade

Dunkle Schokolade, welche einen grösseren Kakaogehalt als 70% aufweist, hat eine leicht blutdrucksenkende Wirkung. Kakao enthält sekundäre Pflanzenstoffe (Flavanole), welche Stickstoffmonoxid (NO) freisetzen und eine gefässerweiternde Wirkung haben (siehe oben).

Knoblauch

Knoblauch hat ebenfalls eine gute blutdrucksenkende Wirkung. Das im Knoblauch enthaltene Allicin sorgt für eine bessere Blutzirkulation und für eine Erweiterung der Blutgefässe.
Der Knoblauch sollte frisch (nicht gebraten) oder in getrockneter Form konsumiert werden.

Ingwer

Ingwer hat eine leicht gefässerweiternde und blutverdünnende Wirkung und kann sich ebenso positiv auf den Blutdruck auswirken.
Ingwer regt zwar das Herz-Kreislaufsystem an und kann den Blutdruck zunächst leicht ansteigen lassen, doch dieser Effekt hält nur kurze Zeit an, da durch die Erweiterung der Blutgefässe der Blutdruck danach tiefer sinken kann, als vor dem Konsum von Ingwer.

Hafer

Hafer hat einen hohen Anteil des pflanzlichen Ballaststoffs Beta-Glucan. Beta-Glucan hat eine vielfältige Wirkung auf den Stoffwechsel, wie z.B. die Senkung des Blutzuckerspiegels, des Cholesterinspiegels und des Blutdrucks. Die Blutgefässe werden vor schädlichen Ablagerungen geschützt und eine Verkalkung der Arterien (Arteriosklerose) wird verhindert.

Yoga-Übungen gegen Bluthochdruck

Allgemeine Erläuterungen

Bei der Auswahl der Übungen gegen Bluthochdruck ist es vorteilhaft zu wissen, welche Organe bei der Blutdruckregulation beteiligt sind, damit diese nachhaltig beeinflusst und harmonisiert werden können. Auch sollte man darüber Kenntnis haben, wie bei Stress durch nervliche Reaktionen des Sympathikus in den Nebennieren die Freisetzung von Stresshormonen bewirkt wird.

Bei der Blutdruckregulation sind vor allem folgende Organe beteiligt:

- Herz
- Nieren
- Dehnungsrezeptoren in den grösseren Blutgefässen
- Gehirn
- Nebennieren

Damit die Yoga-Übungen optimal wirken, sollten genügend Entspannungsphasen nach jeder Runde und nach jeder Übung enthalten sein. Auch ist die bewusste Atmung während dem Praktizieren der Übungen sehr wichtig.
Yoga-Stile, welche keine oder wenig Entspannungsphasen enthalten und den achtsamen Atemfluss nicht mit einbeziehen, haben wenig nachhaltige Wirkung bei Bluthochdruck.

Empfohlene Yoga-Übungen

Die unten stehenden Yoga-Übungen können im Yogalehrbuch ‚Yogamrita' meines Lehrers Yogi Paramapadma Dhirananda nachgelesen werden. Das Buch, welches vom KRIYA-Verlag Jean-Pierre Wicht als Online-Publikation herausgegeben wurde, kann hier gratis als pdf-Datei heruntergeladen oder online gelesen werden.

Gute Übungen bei hohem Blutdruck sind:

- Bhujaṁgāsana (Kobrastellung, Seite 80 f.)
- Dhanurāsana (Bogenstellung, Seite 82)
- Ardha Uṣṭrāsana (halbe Kamelstellung, Seite 52)
- Pavanamuktāsana (gegen Blähungen, Seite 73 f.)
- Ardha Candrāsana (Halbmondstellung nach hinten, Seite 87)
- Sūrya Namaskāra (Sonnengruss, Seite 107 ff.) -> regt den Blutkreislauf optimal an und kann so den Blutdruck nachhaltig senken.
- Śavāsana (Totenstellung, Seite 110 f.) -> sollte nach jeder Übung geübt werden *)
- Einfache Atemübungen (Seiten 152 – 156), besonders geeignet sind:
  - 4. Atemübung (Seite 154)
  - 8. Atemübung (Seite 155)
  - 10. Atemübung (Seite 155 f.)
- Prāṇāyāma im Gehen (Seite 156 f.)
- Śītalī Prāṇāyāma (Seite 159)

*) Yogi Paramapadma Dhirananda schreibt in seinem Buch Yogamrita auf Seite

22:
„Die Dauer für die anschließende Entspannung in Śavāsana (Totenstellung), sollte etwa gleich lang sein, wie diejenige des zuvor geübten āsanas.“

Yoga-Übungen, welche bei Bluthochdruck nicht praktiziert werden sollten

Folgende Übungen, welche im Buch Yogamrita enthalten sind, sollten bei hohem Blutdruck nicht praktiziert werden:

- Śaśāṅgāsana (Hasenstellung, Seite 54)
- Dolāsana (Schaukelstellung, Seite 67)
- Vṛścikāsana (Skorpionstellung, Seite 62)
- Sarvāṅgāsana (Kerze, Seite 68 f.)
- Halāsana (Pflugstellung, Seite 70)
- Karṇa-Pīḍāsana (Ohr-Kniestellung, Seite 71)
- Pūrṇa Cakrāsana (volle Radstellung, Seite 83)
- Hastapādāsana (Hand-Fußstellung, Seite 85 f.)
- Variation zu Vīrāsana (Variation zu Heldstellung, Seite 94)
- Prasārita Pādottānāsana (Kopf-zur-Erdestellung, Seite 99 f.)
- Śīrṣāsana (Kopfstand, Seite 104 f.)

- Generell ist bei allen Vorwärtsbeugeübungen Vorsicht geboten

Fazit

Die modernen Lebensgewohnheiten wirken sich ungünstig auf den Blutdruck aus. Jede dritte Person in Europa leidet an hohem Blutdruck. Nur wenige merken etwas davon, wodurch der Bluthochdruck oft lange Zeit unentdeckt bleibt und es so leider mit der Zeit zu ernsten Folgeerkrankungen kommen kann.

Abhilfe schafft nur eine Lebensumstellung, wie sie in diesem Beitrag beschrieben wurde. Eine gesunde Lebensweise und Ernährung sowie das Praktizieren von Yoga-Übungen lohnt sich sehr.

Für Yoga-Anfängerinnen und -Anfänger ist es einfacher, die verschiedenen Yoga-Stellungen in einem Yogakurs zu erlernen. Hier eine Übersicht unserer **Yogakurse in der Region Brugg & Baden**.



Beitrag von Jean-Pierre Wicht