

## Vier Yoga-Übungen erhöhen Augeninnendruck Freitag, 8. Januar 2016



Herabschauender Hund dpa

New York – Der Augeninnendruck des Menschen steigt im Liegen und bei einer Tiefhaltung des Kopfes. Eine Untersuchung in *PLOS ONE* (2015; doi: 10.1371/journal.pone.0144505) hat dies jetzt für vier beliebte Yoga-Positionen nachgewiesen.

Yoga erfreut sich seit einigen Jahren steigender Beliebtheit. Die auf der indischen Philosophie beruhenden körperlichen Übungen und Atemtechniken gelten nicht als gesundheitsgefährdend, doch Menschen mit einem erhöhten Augeninnendruck (IOP) sollten vorsichtig sein, meint Robert Ritch von der New York Eye and Ear Infirmary of Mount Sinai.

Bereits jetzt werde Glaukom-Patienten empfohlen, bestimmte andere sportliche Tätigkeiten wie Klimmzüge oder Gewichtheben zu vermeiden, weil es bei ihnen zu einem deutlichen Anstieg des Augeninnendrucks kommt. Auch ein Kopfstand, eine beliebte Yoga-Position, gilt als bedenklich. Die Auswirkungen anderer Yoga-Positionen waren bisher nicht bekannt.

Die Forscher haben bei zehn gesunden Probanden und bei zehn Patienten mit Offenwinkelglaukom den Augeninnendruck vor, während und nach vier bestimmten Yoga-Positionen mehrfach gemessen. Der IOP-Wert war vor den Übungen in beiden Gruppen gleich (ein erhöhter IOP ist ein Risikofaktor für das Glaukom, nicht aber die Ursache).

Am stärksten waren die Ausschläge in der Position Adho Mukha Svanasana, die auch als herabschauender Hund bezeichnet wird. Der Yogi oder die Yogini stehen auf beiden Händen und Füßen, während bei gestreckten Armen und Beinen der Po möglichst weit nach oben gehoben wird. Der IOP stieg beim Glaukom-Patienten von 17 auf 28 mmHg und beim Gesunden von 17 auf 29 mmHg.

Der zweihöchste Anstieg wurde in der Position Uttanasana (Stehende Vorwärtsbeuge) gemessen. Yogi/Yogini stehen auf beiden Beinen und beugen sich nach vorne, während die Arme über dem hängenden Kopf verschränkt sind. Der IOP stieg bei den Glaukom-Patienten von 17 auf 27 mmHg und beim Gesunden von 18 auf 26 mmHg. Bei der Position Halasana (Yoga-Pflug) liegen Yogi/Yogini auf dem Rücken. Dann werden die Beine nach oben gestreckt (während die Arme auf der Matte liegen bleiben). Anschließend sollen die Fußspitzen hinter dem Kopf die Matte berühren. Der IOP stieg bei Glaukom-Patienten von 18 auf 24 mmHg und beim Gesunden von 18 auf 22 mmHg. Die geringsten Ausschläge des IOP gab es in der Position Viparita Karani (Umkehrhaltung). Yogi/Yogini liegen auf dem Rücken und heben zuerst die Beine und dann den Unterkörper nach oben. Die Hände stützen dabei das Becken: Der IOP stieg bei Glaukom-Patienten von 17 auf 21 mmHg und bei Gesunden von 17 auf 21 mmHg.

## **zum Thema**

- [Abstract der Studie](#)
- [Pressemitteilung des Mount Sinai Hospitals](#)
- [Registrierung der Studie](#)
- [Adho Mukha Svanasana](#)
- [Uttanasana](#)
- [Halasana](#)
- [Viparita Karani](#)

Die Anstiege des IOPs waren damit bei Gesunden und Glaukom-Patienten nahezu identisch. Nach dem Ende sank der IOP in beiden Gruppen auf den Ausgangswert. Dennoch sieht Ritch eine potenzielle Gefährdung für Glaukom-Patienten. Ein erhöhter IOP sei der wichtigste bekannte Risikofaktor für die Entstehung und das Fortschreiten der Nervenschäden am Auge, mahnt der Ophthalmologe. Ritch will und kann den Patienten die Freude am Yoga nicht nehmen, er rät ihnen aber, zusammen mit ihren Lehrern nach Übungen zu suchen, die geringe Auswirkungen auf den Augeninnendruck haben. © *rme/aerzteblatt.de*

Themen:

[Augenheilkunde](#)

[Yoga](#)