



Nicht nur Rückenprobleme kann man beim Yoga mühelos hinter sich lassen, sondern auch den Stress des Alltags. Getankt wird neue Energie. Fotos: -ck-

„Alles Leben ist Yoga“

Im Verein Körper, Geist und Atem in Einklang bringen

„Jedem Teilnehmer soll es nach der Stunde besser gehen als vorher“, wünscht sich Yoga-Lehrerin Nina Tinnefeld. Und auch Jutta Paaßen, Geschäftsführerin der Yoga-Gruppe Essen, schätzt an Yoga die Tiefe der Entspannung und das Gefühl, ganz zu sich zu kommen.

Über körperliche Übungen gelangen die Teilnehmer zu einem neuen Körperbewusstsein. Man wird nicht nur beweglicher und entspannter, sondern lernt auch, Körper, Geist und Atem in Einklang zu bringen und so zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu gelangen.

Weg zu mehr Gelassenheit

„Yoga stabilisiert die Psyche und tut seelisch gut“, weiß auch Kursteilnehmerin Rita, die seit nunmehr fünf Jahren bei der Yoga-Gruppe Essen ist und nach dem Erproben eines Geschenkgutscheines dort „hängen blieb“: „Eine Zeit lang habe ich sogar zweimal pro Woche einen Kurs besucht und mache auch zuhause regelmäßig meine Übungen“.

„Man lernt, ganz zu sich zu kommen, die Außenwelt weg zu filtern, gelassener

zu werden und Dinge umfassender zu sehen“, erklärt Jutta Paaßen. Ob hausgemachter oder Berufsstress - die uralte Lehre des Yoga, adaptiert auf westliche Verhältnisse, kann jedem dienen, der sich darauf einlassen will.

1975 wurde die Yoga-Gruppe Essen von Helga Peters, einer Wegbereiterin des Yogas im Ruhrgebiet, gegründet. Als Verein hat man sich verpflichtet, die Idee des Yoga uneigennützig durch Übungsstunden, Weiterbildungsseminare und Kontaktpflege zu anderen Gruppen und Vereinen zu verbreiten. Die Gruppen des Yoga-Vereins sind in der Altersstruktur bunt gemischt. Hier treffen jüngere auf ältere Teilnehmer. Und auch die Yoga-Lehrer entstammen unterschiedlichen Geburtsjahrgängen.

Einmal mehr bleibt festzuhalten, dass Yoga sich an alle richtet. Die einzelnen Asanas (Körperhaltungen) wirken auf Kreislauf, Muskeltonus, Durchblutung und stärken die Widerstandskräfte. Angegliederte Atemübungen und Meditationen sollen Kraft und Lebensfreude schenken, die sich in alle Bereiche des Lebens mitnehmen lassen.

Gemäß dem indischen Yogi Sri Aurobindo heißt es dann auch: „Alles Leben ist Yoga“.

Infos und Kontakt zur „Yoga-Gruppe Essen e.V.“ über Jutta Paaßen unter der Telefonnummer 0201-492056.



Kreislauf und Muskulatur sollen durch die verschiedenen Asanas (Körperhaltungen) des Yoga gestärkt und die Widerstandskraft soll verbessert werden.

Die Uni hätte da mal ein paar Fragen...

... an junge Leute mit Schuppenflechte

Schuppenflechte - medizinisch „Psoriasis“ genannt - ist chronisch. Gerade Kinder und Jugendliche können sehr unter den Symptomen dieser entzündlichen Hauterkrankung leiden.

Aber wie geht es den jungen Betroffenen wirklich? Wie wirkt sich die Erkrankung auf Familie, Schule und Beruf aus? Wie hoch ist der Leidensdruck und welche Therapien kommen zum Einsatz? Dazu gibt es bisher kaum Informationen.

Aus diesem Grund führt die Universität Duisburg-Essen (UDE) bis Ende November eine Online-Befragung zur durch (mehr: www.uni-due.de/schuppenflechte). Mitmachen können Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern.

Die anonym erhobenen Angaben werden wissenschaftlich ausgewertet und sollen einen Beitrag zur Verbesserung der Situation von Patienten liefern. Das forschende Arzneimittelunternehmen Pfizer unterstützt dieses Studienprojekt.

Etwa zwei Millionen Menschen in Deutschland sind an Schuppenflechte erkrankt, jeder Zehnte davon ist Kind oder Jugendlicher. Es handelt sich um eine Autoimmunerkrankung, die nicht ansteckend und meist auch gut behandelbar ist.

Doch die Therapie erfordert viel Geduld und eine sorgfältige Hautpflege.

Die Krankheit tritt oft in Schüben auf: Dann ist die juckende, von Schuppenflechte befallene Haut hochrot und kann im Randbereich von kleinen, silbrigglänzenden Schuppen bedeckt sein. Bei leichteren Formen wird mit schuppenlösenden und entzündungshemmenden Salben behandelt. Bei schwerer Ausprägung der Erkrankung werden auch Medikamente eingesetzt, die in die Entzündungsprozesse eingreifen.

Fragebogen im Internet in Minuten ausfüllbar

Ärzte werden in einem gesonderten Teil der Studie befragt. Zu dem Forschungsprojekt unter Leitung von Professor Dr. Jürgen Wasem gehört ein Expertengremium, das mit Hautärzten, Kinderärzten und Patientenvertretern besetzt ist.

Der unter www.uni-due.de/schuppenflechte abrufbare Fragebogen kann in wenigen Minuten beantwortet werden. Interessierte können sich nach Abschluss der Befragung die Ergebnisse der Studie zuschicken lassen.

Hilfe bei Reizdarm

Marienhospital bietet Vortrag auf türkisch

Die Katholischen Kliniken Essen-Nord-West laden am Dienstag, 9. November, 18 Uhr zum Vortrag in türkischer Sprache ein. Im Kommunikations- und Gesundheitszentrum des Marienhospitals Altenessen, Hospitalstraße, spricht Dr. Ahmet Kocaoglu, Oberarzt der Medizinischen Klinik I am Philippusstift und Spezialist für Magen- und Darmerkrankungen, zum Thema „Reizdarmsyndrom“. Weitere Informationen zum Vortragsprogramm gibt es unter Telefon 0201-64001021.



Dr. Ahmet Kocaoglu referiert in türkischer Sprache über Symptome und Behandlung des Reizdarms. Foto: KKENN