Männer. Yoga?

Na klar! Wie ich mit 43 Jahren als Mann zum Yoga kam. Ein Bericht von Tobias von der Straten, Versicherter der Audi BKK

Mit 43 hat man schon mal das eine oder andere Wehwehchen. Bei mir war es der Rücken. Meine Arbeit als Krankenpfleger hat mir drei Bandscheibenvorfälle beschert. Die Ärzte verschrieben mir das übliche Programm: Krankengymnastik und Schmerztabletten – dauerhafte Besserung war trotzdem nicht in Sicht. „Mit Ihnen stimmt im Ganzen etwas nicht," meinte mein Chiropraktor eines Tages. „Sie schwitzen viel zu stark und Stress spielt bei Ihnen eine große Rolle." Zum Ende der Behandlung drückte er mir eine Karte in die Hand – von einem kleinen Yogazentrum in der Stadt. Sollte Yoga die Lösung sein?

Zugegeben, so ein bisschen Dehnung und Stretching täte meinem Körper sicher ganz gut. Aber Yoga, mit Mantrensingen und Om und so? Als Jugendlicher habe ich 20 Jahre Geräteturnen gemacht. Später bin ich zum Laufsport gewechselt und bis vor sechs Jahren hab ich noch aktiv am Marathon und Halbmarathon teilgenommen.

Und heute? … da wünsche ich mir nichts sehnlicher, als mal eine Zeitlang schmerzfrei durchs Leben zu kommen, um endlich mal wieder richtig trainieren zu können. Also gut, Yoga. Der erste Schnuppertermin stand an. Wir waren zwei Männer und sieben Frauen, zur Begrüßung gab es Tee.

Die Gruppe war nett. Ich fühlte mich sofort gut integriert. Und dann ging's auch schon los. Nach einer kurzen Einweisung fand ich mich im „herabschauenden Hund" wieder. Hände und Füße am Boden, den Hintern zur Decke gestreckt, den Rücken gerade. Die Dehnung war extrem, die Atmung hatte ich vorübergehend eingestellt. Wer denkt sich sowas aus? Auf den Hund folgten etliche andere Figuren. Der Tänzer, der halbe Stuhl, der Baum, der Drehsitz. Der Schweiß lief mir nicht nur den Rücken runter. Jede Übung für sich war eine Herausforderung und erforderte volle Konzentration. Doch trotz der Anstrengung kam ich sehr schnell zur Ruhe. Wow, dachte ich, wann hatte ich

mich das letzte Mal so ausgepowert und gleichzeitig entspannt gefühlt?

Nein, Yoga ist ganz sicher keine gemütliche Gymnastik nur für Frauen. Und ja: Ich werde auf jeden Fall nächste Woche wieder auf der Matte stehen. Meinetwegen auch mit Om. Hauptsache endlich wieder trainieren ;-)

Wir unterstützen Sie bei Ihrem Yoga-Kurs.
Alle Infos dazu finden Sie hier:
www.audibkk.de/gesundheitskurse

Wie alt sind Sie wirklich?

Biologisches Alter

Biologisch betrachtet, kann ein Mittvierziger locker Ende zwanzig sein. Aber auch älter als 50. Wie schnell die biologische Uhr tickt, bestimmen wir selbst.

US-Forscher der Duke University sind in einer umfangreichen Studie über vier Jahrzehnte zu einem spannenden Ergebnis gekommen: Das biologische Alter der 38-Jährigen lag bis zu 33 Jahre auseinander! Die Gene allein sind nicht verantwortlich. Sie machen gerade mal 20 Prozent des Alterungsprozesses aus. Der große Rest sei eine Frage von Umweltfaktoren und Lebensstil. Heißt also: Jeder kann etwas tun! Wer seine biologische Uhr zurückdrehen will, sollte auf Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichend Entspannung achten. So stehen die Chancen auf Verjüngung gut.

Wie alt sind Sie wirklich?
Machen Sie den Test:
www.audibkk.de/gesundheit/biologischesalter