



**Petra Albrecht**

---

## **Yoga hilft mir, auf Knopfdruck abzuschalten**

In:

Philip van der Eijk / Detlev Ganten / Roman Marek (Hrsg.): Was ist Gesundheit? :

Interdisziplinäre Perspektiven aus Medizin, Geschichte und Kultur

ISBN: 978-3-11-071333-6. - Berlin / Boston: De Gruyter, 2021

(Humanprojekt : Interdisziplinäre Anthropologie ; 18)

Teil 5: Gesundheit aus Sicht der Erkrankten und Angehörigen

S. 488-489

Persistent Identifier: [urn:nbn:de:kobv:b4-opus4-36921](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:kobv:b4-opus4-36921)

---

Die vorliegende Datei wird Ihnen von der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften unter einer Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (cc by-nc-sa 4.0) Licence zur Verfügung gestellt.



Petra Albrecht

## Yoga hilft mir, auf Knopfdruck abzuschalten

Mein Leben als Bluthochdruckpatientin begann in der Metro. Also nicht in der Bahn, sondern im Großmarkt. Ich war damals Ende dreißig und mein Blutdruck war mir bislang ziemlich egal. Aber in der Elektroabteilung waren gerade Blutdruckmessgeräte fürs Handgelenk im Angebot und aus purer Neugier habe ich mir eins umgeschnallt. Start, aufpumpen, warten und Ergebnis ablesen. WAS? WIE BITTE? 160/110? Klarer Fall, Gerät kaputt. Das sagte auch der inzwischen aufgetauchte Verkäufer und gab mir ein anderes. Neue Messung, die Aufregung über das Messergebnis tat das ihre dazu: 170/120. Ach Du Sch...

Wobei ich sagen muss, leicht erhöht war mein Blutdruck schon länger. Das fiel mir wieder ein, als ich die Werte realisiert hatte. Aber mit einer Konfektionsgröße 36 und noch nicht einmal vierzig schieben die Ärzte sowas gern auf das „Weißkittelsyndrom“. „Ist ja klar, beim Arzt ist man immer ein bisschen aufgeregt...“ Nee, ich nicht. Aber egal. Jedenfalls war mein Blutdruck bis dahin kein großes Thema.

Das änderte sich mit diesem Erlebnis schlagartig. Noch am selben Abend kam ein befreundeter Arzt vorbei und maß meinen Blutdruck. Der war inzwischen bei 220/160 und unser guter Freund war sehr alarmiert. Er gab mir etwas zur Beruhigung und einen Betablocker sowie die dringende Empfehlung, so schnell wie möglich bei einem Kardiologen vorstellig zu werden.

In der Folge lernte ich allerdings nicht nur einen, sondern mehrere Kardiologen kennen. Und ich muss es leider sagen, die richtigen Medikamente zu finden, die meinen Blutdruck wirklich senkten, gestaltete sich äußerst schwierig. Der Zufall spielte mir schließlich einen Nephrologen (Facharzt für Nierenerkrankungen) zu, den ich als Journalistin zu interviewen hatte. Nach unserem Gespräch, bei dem es auch um Bluthochdruck ging, erzählte ich ihm von meiner Krankengeschichte und den bisher nicht wirklich erfolgreichen Medikationen. Er forschte als Professor an der Düsseldorfer Uniklinik über die Zusammenhänge zwischen Bluthochdruck und Nierenstörungen und bat mich, ihn zu besuchen. Um es kurz zu machen, er fand das Medikament, das meinen Blutdruck senkte. Ich bin inzwischen perfekt eingestellt und beschwerdefrei.

Dennoch fragt man sich ja als Patient, was kann ich noch tun? Selbst wenn der Bluthochdruck eine organische Ursache hat, ist es ja nicht falsch, das seinige dazu zu tun, die Werte auf natürlichem Wege weiter zu senken. Und wieder half mir der Zufall. Eine Bekannte schwärmte mir über die Wohltaten von regelmäßigem Yoga vor und da sie nicht nur sehr gelassen, sondern auch ausgesprochen grazil und wohlgeformt war, wurde ich sehr neugierig. Ich vereinbarte eine Pro-

bestunde in ihrem Studio – und war infiziert. Es war der Beginn einer Lebensveränderung. Nicht mehr und nicht weniger.

Die unglaubliche Entspannung ist dabei nur EIN Effekt, den Yoga hervorbringt. Aber der ist für Bluthochdruckpatienten ein ganz wichtiger. Sich fokussieren zu können, quasi auf Knopfdruck abzuschalten – das ist ein wertvolles Instrument, wenn man spürt, dass der rasende Zug des Lebens mal wieder einen Zwischenstopp braucht.

Und damit nicht genug: Ein besseres Körpergefühl, Beweglichkeit und ein gesunder Rücken sind das Geschenkpaket obendrauf. Ich würde allerdings aus meiner Erfahrung und aus Gesprächen mit Fachleuten unbedingt dazu raten, Yoga unter Anleitung zu erlernen. Wenn man dann irgendwann sicher ist, die Asanas (überwiegend ruhende Körperstellungen im Yoga) korrekt auszuführen, kann man es auch mit einem Video oder ganz ohne Anleitung praktizieren. Denn auch Yoga hat Risiken und Nebenwirkungen. Aber der Nutzen ist um ein Vielfaches größer. Versprochen!

Petra Albrecht ist Journalistin, TV-Moderatorin und lebt in Düsseldorf. In dritter Ehe verheiratet und durch ein Studium auf dem zweiten Bildungsweg knapp an einem Leben im Katasteramt vorbeigeschrammt, ist sie ausgewiesene Spezialistin für Brüche und Neuanfänge. Aus ihrer Sicht gilt für jedes Alter: Es liegt bei uns, was wir daraus machen. Petra Albrecht hält viel von Genuss, Lebensfreude und der richtigen Mischung aus Bewegung und guter Pflege.