



Christiane Gelitz
Redaktionsleiterin
gelitz@gehirn-und-geist.de

Stressabbau mit Baum und Krähe

Die Schulmedizin gilt vielen als einseitig: Sie widme sich einzelnen physischen oder psychischen Stellschrauben, anstatt den ganzen Menschen zu behandeln. Yoga hingegen erhebt in seiner ursprünglichen Form den Anspruch, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Die Asanas (Yoga-Übungen) in Fitnessstudios zielen zwar eher auf Beweglichkeit und Ausdauer ab. Aber nicht nur deshalb gelten sie längst nicht mehr als esoterische Praktiken von nach Selbsterfahrung strebenden elitären Grüppchen. Jede zweite Frau und jeder vierte Mann in Deutschland soll schon einmal Yoga ausprobiert haben.

Auch die meisten GuG-Redakteure absolvieren zumindest ein paar Probestunden – doch allein Redaktionsassistentin Inga Merk beherrscht den König der Asanas, den Kopfstand. Auf der Suche nach den Heilkräften des Yoga hat sich unsere Autorin Miriam Berger ebenfalls auf die Matte getraut und mag seitdem gar nicht mehr aufhören. Ihre innere Mitte hat sie im Kopfstand noch nicht gefunden, aber »Baum« (siehe S. 39) und

»Krähe« (in der Hocke auf den Unterarmen balancieren) meistert sie schon wie ein Yogi.

Wem solche Namen zu malerisch klingen, der wird auf blumige Mantras und den spirituellen Überbau wohl lieber verzichten. Varianten gibt es genug, vom populären »Hatha« und »Kundalini« bis hin zu »Bikram« und »Jivamukti«. Nach der passenden Methode zu suchen zahlt sich aus: Yoga baut erwiesenermaßen Stress ab. Wie genau sich die Übungen im Gehirn auswirken, darüber berichten wir ab S. 36.

Warum Stressvorsorge überhaupt so wichtig ist, schildern die Medizin-Nobelpreisträgerin Elizabeth Blackburn und ihre Kollegin Elissa Epel ab S. 68. Sie zeigen, wie Stress die Enden der Chromosomen im Zellkern verkürzt und damit den Prozess des Alterns beschleunigt. Lauter gute Gründe, sich mit »Baum« und »Krähe« von der Hektik des Alltags zu befreien! Einen langen Atem und eine entspannte Lektüre wünscht

Ihre



Jetzt neu: Das GuG-Sonderheft »Die Entfaltung der Sinne«

Sprechen, Laufen, Balancieren, Lesen, Schreiben – wie können wir Kinder dabei unterstützen, all diese Fähigkeiten zu erwerben? Und was tun, wenn ein Kind in einem Bereich weit hinterherhinkt? Im achten und letzten Teil unserer **Sonderheft-Serie zur Kindesentwicklung** erfahren Sie, welche Fördermöglichkeiten wirklich helfen.

Themen: Ergotherapie – Frühtests für Legasthenie und Autismus – Eingewöhnung in die Krippe – Therapien gegen Stottern – und vieles mehr

Autoren in diesem Heft



Was kennzeichnet die Gehirne von Menschen, die bis ins hohe Alter geistig fit bleiben? Der Neuropsychiater **André Aleman** von der Universität Groningen schildert ab S. 58 überraschende Erkenntnisse.



Warum wir manchen Versuchungen einfach nicht widerstehen können, erklären die Entscheidungsforscher **Tobias Kalenschner** und **Tina Strombach** ab S. 62.



Nobelpreisträgerin **Elizabeth Blackburn** und ihre Kollegin **Elissa Epel** warnen vor den gesundheitlichen Folgen von Stress: Er verkürzt die Schutzkappen der Chromosomen und erhöht so das Krebsrisiko (S. 68).