

Yoga bringt größeren sportlichen Nutzen als Aerobic

Einklang von Körper und Geist fördert positive Gefühle und reduziert Essstörungen

Sausalito, Kalifornien (pte/19.05.2005/07:25) - Jüngsten Forschungsergebnissen zu Folge schaffen Bewegungsprogramme wie Yoga, die sowohl den Geist als auch den Körper mit einbeziehen, eine größere Körperzufriedenheit und verringern das Risiko an Essstörungen zu erkranken. Denn anders als bei Aerobicübungen, beim Laufen oder bei Trainingseinheiten auf diversen Sportgeräten werden durch das bewusste Praktizieren von Yogaübungen die Selbstzufriedenheit mit dem eigenen körperlichen Erscheinungsbild gesteigert und negative Gefühle abgebaut. Durch die Schaffung eines Einklangs mit dem Körpers werden Essstörungen reduziert. Zu diesem Ergebnis kommt eine US-amerikanische Studie des Preventive Medicine Research Institutes <http://www.pMRI.org>, die in der aktuellen Ausgabe der Psychology of Women Quarterly <http://www.blackwellpublishing.com> publiziert wurde.

Mittels eines Fragebogens wurde die Einstellung von drei Gruppen Frauen zum Thema Sport erhoben. Gruppe eins praktizierte Yoga, Gruppe zwei nahm regelmäßig an Aerobicstunden teil und die dritte Gruppe hatte seit mehr als zwei Jahren keinerlei Sport getrieben. Die Auswertung der Fragebögen brachte ein überraschendes Ergebnis. Denn es zeigte sich, dass mit der Anzahl der praktizierten Yogastunden auch die positiven Effekte auf den Körper stiegen. Die Frauen wurden zunehmend sensibler gegenüber ihren körperlichen Empfindungen, lernten auf das Feedback ihres Körpers zu hören und ernährten sich gesünder. Anders beim Aerobic: Je mehr Stunden mit Aerobic verbracht wurden desto schlechter war das Körpergefühl und umso größer das Risiko eine Essstörung zu entwickeln.

"Die Ausübung von Yoga steht in direktem Zusammenhang mit der geringeren Bekümmerung über das physische Erscheinungsbild des Körpers, einer positiveren Sichtweise des Körpers und einer gesünderen Ernährungsweise", resümierte Studienleiterin Jennifer Daubenmier. (Ende)

