

Gesund

UNTERSUCHUNG

Nachtschichten als Gesundheitsrisiko

Aktuell veröffentlichte Studie bestätigt den Zusammenhang mit Herzproblemen. »FB



Stress, Depressionen und Ängste

Anteil der Befragten, die angeben, dass sie in den letzten 12 Monaten psychische Probleme hatten



46%



SWE

42%



USA

40%



BRA

38%



RUS

31%



GER

30%



AUT

28%



IND

27%



ESP

26%



FRA

22%



CHN

BASIS:
8194 BEFRAGTE

QUELLE:
STATISTA



Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene: Daniela Ranacher sorgt dafür, dass Übungen richtig gemacht werden. Oben rechts werfen sich Emilie, Judith und Anna ins Zeug. VN/PAULITSCH

Drei Generationen auf der Matte

Oma, Tochter und Enkelin praktizieren mit Iyengar Yoga eine besondere Form des Yoga.

HOHENEMS Emilie Heinzle ist mit ihren 80 Jahren immer noch fast so gelenkig wie ein Gummiband. Lange hielt sich die rüstige Seniorin beim Frauenturnen fit, inzwischen hat sie Yoga für sich entdeckt. Es ist aber nicht irgendein Yoga, das Emilie Heinzle praktiziert. Ihre Tochter, Anna Schimmerl (59), brachte sie zum Iyengar Yoga, einer besonders anspruchsvollen Form der körperlichen Ertüchtigung. Seitdem fühlt sie sich noch beweglicher. Damit nicht genug. Einem Schneeball-Effekt gleich kam über die Mutter auch Enkelin Judith (32) zum Iyengar Yoga. Seitdem stehen bei Daniela Ranacher in Hohenems regelmäßig drei Generationen auf der Matte. Ranacher ist eine von bislang nur drei Yoga-Lehrerinnen bzw. -Lehrern im Land, die Iyengar Yoga anbieten. Inzwischen ließ sich aber auch ihre Freundin Susanne (55) inspirieren. Sie wird im Herbst eine dreijährige Ausbildung in Wien beginnen.

Gut untersuchte Richtung

Eigentlich wollte Daniela Ranacher schon im vergangenen Jahr ein eigenes Studio eröffnen, aber Corona durchkreuzte auch ihre Pläne. Sie hat trotzdem jede einzelne Stunde gehalten. „Online eben“, bemerkt Ranacher. Einfach sei das nicht gewesen, räumt sie ein. Doch die

meisten Kunden belohnten die Bemühungen, indem sie blieben. Mit den Lockerungen kam dann wieder Bewegung in ihr und das Leben ihrer Kunden. Voll durchstarten wird Daniela Ranacher offiziell am 6. September.

Iyengar Yoga zählt zu den medizinisch und psychologisch am besten untersuchten Yogarichtungen. Es trainiert demnach nicht nur Mus-

keln und Gelenke, sondern zeigt ebenso positive Einwirkungen auf die Organe, so etwa das Gehirn. Zudem geht es um das Auf- und Ausrichten des Körpers. Gegründet wurde Iyengar Yoga von B.K.S. Iyengar. Er modifizierte Yoga Asanas durch den Einsatz von Hilfsmitteln, sodass es auch Menschen mit gesundheitlichen Problemen möglich wurde, Yoga zu therapeu-

te. Der Grund: Es wurden auch bis dato unbewegte Muskeln gehörig durchbewegt. Als Bauarbeiter weiß der das inzwischen aber zu schätzen: „Mein Rücken schmerzt nicht mehr so stark.“ Außerdem sei er entspannter geworden. Anna und Judith Schimmerl zeigten sich vorher ebenfalls skeptisch. Seit einem Probetraining geht bei Mutter und Tochter ohne Iyengar Yoga aber nichts mehr. „Und Papa ist in der Männergruppe“, ergänzt Judith, die meist zusammen mit Oma Emilie im Studio auftaucht. Alle sprechen von einem Muskeltraining, das in Kombination mit Dehnübungen sehr effektiv wirke. „So etwas habe ich gesucht“, sagt Judith und bemerkt noch lachend: „Sogar leichte Übungen sind schwer.“ Anna kann in den eineinhalb Stunden ganz bei sich sein, denn die Übungen fordern Konzentration.

Dieses „bei sich sein“ ist auch Daniela Ranacher wichtig. „Dadurch lernen die Schüler, Wesentliches von Unwesentlichem leichter zu unterscheiden, sie können ihre Aufmerksamkeit fokussiert halten und Emotionen besser kontrollieren“, listet sie die Vorteile auf. Allerdings macht auch nur da Kontinuität die Musik. Ein Semester dauert ein halbes Jahr. **VN-MM**

Weitere Infos unter www.iyengar-yoga-west.at

„Beim Iyengar Yoga geht es vorrangig um das **Aufrichten und Ausrichten** des Körpers.“

Daniela Ranacher
Iyengar-Yoga-Lehrerin

tischen Zwecken auszuüben. „Es kann jedoch jeder seinen Möglichkeiten entsprechend Yoga machen“, erklärt Daniela Ranacher, die Iyengar Yoga seit vielen Jahren praktiziert und damit bislang vor allen in Unternehmen präsent war.

Effektives Training

Auch Alex (26) kam auf diese Weise zum Iyengar Yoga. „Ich habe es mir einfacher vorgestellt“, gibt er zu und erzählt von einem Muskelkater nach der ersten Stunde, der sich gewaschen



Meinung
Marlies Mohr

Tierisch

Es war Mittag und brütend heiß draußen. Ich hantierte in der Küche, als ich aus dem Augenwinkel plötzlich eine Bewegung wahrnahm. Marschierte da doch glatt ein Igel-Pärchen durch die Terrassentür ins Wohnzimmer. Bei der Hitze und um diese Tageszeit sollten sich die doch irgendwo verstecken, oder? Mein Hund war natürlich auch sofort zur Stelle, um die ungewöhnlichen Besucher zu beschnuppern. Einem Igel gefiel das gar nicht. Der machte gleich kehrt und verschwand wieder nach draußen. Der andere trippelte, grad so, als ob er da zu Hause wäre, weiter hinein in den Raum, wohl auf der Suche nach einer dunklen Ecke unter dem Sofa. Das wussten wir zu verhindern, obwohl Igel ziemlich bockig sein können. Mein Sohn hielt ihn so lange in Schach, bis ich einen Korb geholt hatte. Als Nächstes Anruf bei der Tierrettung. Was tun? Eine Schachtel mit Stroh ausstatten, den Igel hineinlegen, warten, bis es Abend und kühler wird und dann den stacheligen Gesellen in die Freiheit entlassen, lautete die Antwort.

Gesagt. Getan. Den restlichen Tag igelte sich der Pummel im Stroh ein und ließ den lieben Gott einen guten Mann sein. Natürlich linsten wir immer wieder einmal in die Schachtel, aber da lag einer, der den Schlaf des Gerechten schlief, wie es so schön heißt. Fragte sich nur, wo der zweite Igel abgeblieben war. Offenbar nicht weit weg, denn als ich nächstens die Schachtel samt Igel auf das Feld hinaus tragen wollte, erregte etwas im Schein der Taschenlampe meine Aufmerksamkeit. Mitten im Garten saß – ein Igel. Hatte er auf seinen Freund gewartet. Igel sollen ja ziemlich treu und ortsbezogen sein. Wie auch immer, ich legte den Karton samt Inhalt vor dem anderen Igel ab und verdrückte mich. Gleiches taten die Igel. Warum ich Ihnen diese Geschichte erzähle? Weil ein bisschen freudvolle Ablenkung in Zeiten wie diesen nicht schaden kann.

MARLIES MOHR
marlies.mohr@vn.at
05572 501-385

IHRE MEINUNG IST GEFRAGT!

Vorarlbergs meistgelesenes Diskussionsforum. leserbriefe@vn.at