

Anzeige

**Lesen, was Diabetiker interessiert.**

Jeden Monat neu in Ihrer Apotheke.



[www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de)

[Home](#) [Krankheiten A-Z](#) [Symptome](#) [Medikamente](#) [Diagnose & Therapie](#) [Adressen & Lexikon](#)
[» Startseite](#) [» Besser Leben](#) [» Wellness & Kosmetik](#) [» Entspannung](#)
[Drucken](#) | [Bookmarks](#) | [Weiterempfehlen](#)

## Yoga: Im Einklang mit dem eigenen Körper

**Bewegungsprogramme wie Yoga, die Körper und Geist gleichermaßen fordern, schaffen eine größere Selbstzufriedenheit als so manche andere Sportart, sagen US-Forscher**



Yoga verbessert das Körpergefühl

Erscheinungsbild und bauen negative Gefühle ab – sogar in größerem Umfang als beispielsweise Aerobicübungen, Laufen oder Trainings- Einheiten auf Sportgeräten. Zu diesem Ergebnis kommt eine US-amerikanische Studie des Preventive Medicine Research Institutes.

Die Wissenschaftler untersuchten die Einstellung von drei Gruppen Frauen zum Thema Sport. Gruppe eins praktizierte Yoga, Gruppe zwei nahm regelmäßig an Aerobicstunden teil und die dritte Gruppe hatte seit mehr als zwei Jahren keinerlei Sport getrieben. 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. Bei den Frauen, die Aerobicstunden nahmen, war das nicht der Fall – eher im Gegenteil. Ihr Risiko, eine Essstörung zu entwickeln, stieg.

Beim Yoga trete die Sorge über das physische Erscheinungsbild in den Hintergrund. Diese positive Sichtweise des Körpers gehe einher mit einer gesünderen Ernährungsweise, resümiert Studienleiterin Jennifer Daubenmier.

[pressetext.at/GesundheitPro.de](http://pressetext.at/GesundheitPro.de)

Bewusst praktizierte Yogaübungen steigern die Zufriedenheit mit dem eigenen körperlichen

**Alle aktuellen Themen der letzten Tage**

**Zum Thema**

[Klick ins Lexikon: Yoga](#)

[Früh übt sich: Yoga für k](#)

**Speziels – ausführliche Hintergrundinformati**



**Aus Mit Wel Mal runt seel und Ges wick**

	7	5	8	9	1	3	
8	4		1	5	3		
1	2	3	6	4		9	5
5		7			9		1
	9	4			1	8	6
6	1	5	8	1	9		

**Sud Die Kno Vari**



**News Dosis Hier l und i sein**

presstext.at/GesundheitPro.de; 19.05.2005, aktualisiert am 16.05.2006  
PhotoDisc/ RYF

**Artikel bewerten** - Dieser Artikel wurde 16 mal bewertet

---

[Drucken](#) | [Bookmarken](#) | [Weiterempfehlen](#)

### Anzeige

#### Themen-Specials für Ihre Gesundheit:



**mental-aktiv**  
Fit im Kopf bleiben!



**Magen-Darm**  
Hilfe bei  
Beschwerden



**Atemwege**  
Gesund durch den  
Winter

[Newsletter](#) | [RSS](#) | [Kontakt](#)

[Impressum](#) | [Datenschutz](#) | [Nutzungsbedingungen](#) | [Wissenschaftlicher Beirat](#) | [Ethische Grundlagen](#) | [Werberichtlinien](#) | [Presse-Service](#) | [Apotheke](#)