



## YOGATHERAPIE

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei jeder Behandlung gibt es Risiken. Diese Information soll Sie über die typischen Risiken bei einer Yogatherapie aufklären.

Als Therapeutin werde ich Sie eingehend untersuchen um Hinderungsgründe (Kontraindikationen) für eine solche Behandlung auszuschließen. Eine Gewähr für einen Erfolg kann, wie bei allen naturheilkundlichen Behandlungsmethoden, nicht übernommen werden.

Yogatherapie setzt sich – wie das „klassische“ Yoga auch – individuell aus Körper-, Atem- und Mentalübungen zusammen. Der Ansatz ist dabei immer prozessorientiert und ganzheitlich zu verstehen. Der yogische Therapieansatz ist besonders bei Erkrankungen indiziert, bei denen funktionelle Störungen im Vordergrund stehen. Diese Funktionsstörungen können in jedem funktionellen System stattfinden, zum Beispiel Muskelfehlspannungen, Fehlhaltungen oder Blockierungen im muskuloskelettalen System, Herzrhythmusstörungen oder Blutdruckstörungen im Herzkreislaufsystem, Reizdarm, Reizmagen oder Magenschleimhautentzündung im Verdauungssystem. Da Yoga die Funktion der verschiedenen Systeme positiv beeinflusst, können Funktionsstörungen sehr gut mit der Yogatherapie behandelt werden.

Aufgrund seiner breiten Wirkung ist Yoga geeignet in der Therapie unspezifischer Erkrankungen. Dies sind Erkrankungen, deren Ursachen schulmedizinisch nicht eindeutig erkennbar sind. Dazu würde man zum Beispiel Schlafstörungen unklarer Ursache, unspezifische Schmerzkrankungen, unklare Schwindel- oder Schwindelattacken zählen. Unter Zuhilfenahme des vedischen Verständnisses, der Yogaphilosophie, kann der Yoga auch in diesen Fällen eine gezielte und adäquate Therapie darstellen. Yogatherapie behandelt nicht Diagnosen, sondern den Menschen als Ganzes.

### Kontraindikationen

Es gibt keine absoluten Kontraindikationen für eine Yogatherapie. Zu den relativen Kontraindikationen gehören:

- Osteoporose
- akuter Bandscheibenvorfall
- akute Schmerzzustände oder unmittelbar nach Operationen
- Osteomalazie, Knochenerweichung, Knochenschwund
- degenerative Wirbelkörpererkrankungen
- Verdacht auf Knochenbruch
- Aneurysmen (krankhafte Erweiterung von Blutgefäßen)
- krankhaft erhöhter Augeninnendruck
- niedriger Blutdruck bei Atemtherapie
- akute, schwere Erkrankung wie z.B. eine Lungenentzündung
- akute psychische und psychiatrische Krankheiten und Schübe



## **Komplikationen und Risiken**

Bei jeder Art von Behandlung gibt es Risiken, über die ich Sie als Patient:in vorab aufklären möchte, damit Sie überzeugt in die Behandlung einwilligen können.

Die Nebenwirkungen im Einzelnen:

- Kreislaufbeschwerden
- Schwindel
- schmerzhafte Auffälligkeiten ähnlich einem Muskelkater
- Überdehnen der Muskulatur
- Lösen von Thromben oder Blutgerinnseln mit der Folge einer Thrombose (Verstopfung eines Blutgefäßes)
- Schädigungen der Nervenwurzeln bei krankhaft veränderten Bandscheiben oder Wirbelkörpern
- Lähmungen in den Extremitäten
- Auslösung einer Panikattacke/eines Schubes

## **Nachbehandlung**

Sollten Sie nach der Yogatherapie Behandlung über das übliche Maß hinausgehende Schmerzen haben oder sich unwohl fühlen, nehmen Sie bitte umgehend Kontakt mit mir auf.

## **Einwilligungserklärung**

Ich wurde über die Risiken der Yogatherapie informiert.

Ich habe das Aufklärungsgespräch verstanden und habe keine weiteren Fragen.

Ich willige hiermit nach ausreichender Bedenkzeit in die vorgeschlagene Behandlung ein.

---

Ort, Datum, Uhrzeit

---

Unterschrift der Patientin/des Patienten