



**PD Dr. med.  
Christoph Dehnert**  
Allgemeine Innere  
Medizin und Kardiologie FMH, Sport-  
medizin DGSP des  
Medbase Checkup  
Center

«Laut Schätzungen hat jede und jeder Vierte in der Schweiz einen erhöhten Blutdruck – oft, ohne dies zu wissen oder zu spüren. Das ist problematisch, denn langfristig setzt der erhöhte Druck den Gefässen zu und es drohen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Dauerstress kann eine Ursache für Bluthochdruck sein: Bestimmte Stresshormone, die Katecholamine, bewirken, dass sich die Muskulatur der Blutgefässe zusammenzieht. Dadurch steigt der Widerstand der Blutgefässe und der Blutdruck erhöht sich. Zudem reagieren Menschen mit Bluthochdruck besonders empfindlich auf diese Stresshormone – ein Teufelskreis. Abschliessend erforscht ist der Zusammenhang zwischen Stress und Bluthochdruck jedoch noch nicht.»



**Bruno Dietziker**, 58, ist ein international renommierter Yogalehrer und führte Ashtanga Vinyasa Yoga in der Schweiz ein.

### «Wichtig ist, dass ich mit Herzblut dabei bin»

«Als ich 19 Jahre alt war, riet mir mein Arzt, den Beruf zu wechseln. Er habe noch niemanden in meinem Alter gesehen, dessen Nerven so überstrapaziert seien. Damals arbeitete ich als Devisenhändler. Nach einem Jahr im Handelsraum zitterte ich am ganzen Körper, konnte nicht mehr schlafen, nicht abschalten. Ich befolgte den Rat, kündigte und packte meinen Rucksack. Meine Reise führte mich tief in die Wälder Amerikas, nach Indien, Nepal, Tibet, in buddhistische Klöster in Sri Lanka und Burma und letzten Endes nach Irland. Dort begann ich, Yoga zu unterrichten – innert kurzer Zeit besuchten wöchentlich an die tausend Leute meine Klassen. Zu meinen Schülern gehörten weltbekannte Künstler wie Sting und Bono von U2. Gestresst fühlte ich mich nie. Denn was ich tat, tat ich mit Hingabe und Freude.

Nach 17 Jahren kam ich zurück in die Schweiz. Und wieder wurden meine Yogaklassen regelrecht überrannt. Als ich nach intensiven Jahren merkte, dass ich nicht mehr mit demselben Herzblut bei der Sache war, wusste ich, was zu tun war: Ich gab das Studio auf und nahm eine Auszeit. Aber als ich ein Jahr später eine viereinhalbjährige Yoga-Ausbildung ins Leben rief, ging ich weit über meine Grenzen. Ich hatte den Aufwand unterschätzt: ein umfassendes Skript schreiben, den Ablauf planen, Schüler, Gastdozenten und Schulungsräume

koordinieren. Oft arbeitete ich bis drei Uhr morgens. Um vier Uhr stand ich wieder auf, um selbst Yoga zu praktizieren. Ich hatte keine Freizeit, war oft erkältet, mein Körper ausgelaugt. Dieses Mal gab es den Ausweg, alles abzubrechen, nicht, ich hatte einen Fünfjahresvertrag mit meinen Schülern.

Mittlerweile habe ich wieder zu einer vernünftigeren Work-Life-Balance gefunden und kann das Ausbilden und zusätzliche Unterrichten – einmal pro Woche – geniessen. Ich mache nur noch, was mir Freude bereitet, und gehe mit Belastung bewusst um. Yoga lebe ich heute weniger auf der Matte, dafür umso mehr im täglichen Leben, denn Yoga ermöglicht es uns, einen Schritt zurückzutreten und uns selbst zu beobachten. Was passiert, wenn ich agiere statt reagiere? Deshalb will ich Leute ausbilden: Sie sollen sich und ihren Mitmenschen helfen können, ein sinnvolles Leben zu leben. Im Alltag Yoga anzuwenden, das ist die grosse Kunst.»

#### Psychische Balance

**Hilfe bei psychischer Belastung**  
Mit dem Gesundheitsprogramm Psychische Balance (nur Deutsch verfügbar) bietet Sanitas einfachen und anonymen Zugang zu unkomplizierter und wirksamer Hilfe in belastenden Lebenslagen.  
[sanitas.com/online-fragebogen](https://www.sanitas.com/online-fragebogen)