



Ohne Yoga bin ich nur ein halber Mensch. Mit oder ohne Stoma – ich kenne nichts, das mich ausgeglichener und fröhlicher macht. Darüber hinaus ist Yoga auch noch das ideale Bewegungsprogramm für Stomaträger:innen.

## Abschauender Hund, Cobra & Kopfstand mit Stoma!

Yoga ist meine große Leidenschaft. In einer sehr stressigen Phase meines Lebens vor über zwanzig Jahren habe ich die alte, aus Indien stammende Gesundheitspraxis kennengelernt. Damals war ich eigentlich bloß auf der Suche nach einer neuen Sportart, gefunden habe ich aber so viel mehr. Die sanfte Art sich zu bewegen, das tiefe, kontrollierte, regelmäßige Atmen und die Konzentration auf mich selbst – auf Körper und Geist – hat mich von Anfang an ungemein fasziniert. Egal wie viel Stress ich hatte, in meinen Yoga-Stunden war ich immer ganz bei mir, konnte abschalten und für die Herausforderungen des Lebens auftanken.

Die Faszination war sogar so groß, dass ich mich zur Yoga-Lehrerin ausbilden ließ. Die Wochen im Ashram in Indien zählen zu den schönsten und wichtigsten Erfahrungen meines Lebens. Mit der Zeit habe ich mir basierend auf meiner Yoga-Ausbildung sogar ein neues Standbein aufgebaut und meinen stressigen Job in der Werbung hinter mir gelassen. Heute bin ich nicht nur Autorin („Gut leben mit Beutel am Bauch“ und „Endometriose – Ein Selbsthilfebuch“), sondern betreibe auch eine Praxis für ganzheitliche Gesundheits- und Bewusstseinsbildung ([www.ritahofmeister.com](http://www.ritahofmeister.com)). Yoga ist also nicht nur für mich privat wichtig, sondern auch ein

wesentlicher Bestandteil meines Berufslebens.

Umso größer war natürlich die Angst, dass meine Stoma-Anlage vor nunmehr über zwei Jahren meinem Leben als Yogini ein Ende setzen könnte. Ich war mir nicht sicher, ob ich mit Stoma weiterhin meine Bauchmuskulatur belasten, mich auf den Bauch legen, oder große Dehn- und Drehbewegungen würde machen können. Aber ich war entschlossen, es zu versuchen.

Bald nachdem mein Stoma eingehelt war und ich das ärztliche OK bekommen hatte, versuchte ich, mich langsam an mein altes Yoga-Programm heranzutasten. Ich merkte bald, dass ich dafür auf ein einteiliges Versorgungssystem umsteigen musste. Die harten Zweiteiler waren mir zu unflexibel. Aber mit den neuen Einteilern war sogar die Bauchlage auf der Matte kein Problem. Schon bald konnte ich wieder alle Asanas (so nennt man die Stellungen bzw. Übungen im Yoga) machen, und heute fühle ich mich in meiner Yogapraxis überhaupt nicht mehr eingeschränkt. Sonnengruß, abschauender Hund, Cobra, Schulterstand – ja sogar Kopfstand – alles kein Problem.



Fotos: Rita Hofmeister

Im Gegenteil! Schon in Krankheits- und Schmerzzeiten (ich litt an Endometriose, Abszessen und Fisteln) haben mir die langsamen, vorsichtigen, bewussten Bewegungen immer Erleichterung verschafft. Wenn ich auf der Yoga-Matte bin, werden Beschwerden erträglicher, Schmerzen verschwinden oft komplett, und ich kann neue Kraft tanken. So hilft mir Yoga heute, meine Narben und Verwachsungen am und im Bauch weich und geschmeidig zu halten. Das Dehnen und tiefe Atmen, aber auch die kräftigenden Yoga-Übungen sind nicht nur ein wunderbarer Ausgleich sondern auch aktive Hernien-Prävention und ideales Beckenbodentraining. Yoga hält mich aktiv, beweglich, ausgeglichen und, ja sogar jung. Ich kann es allen Stomaträger:innen nur wärmstens empfehlen. Probiert es einfach einmal aus!

*Rita Hofmeister*

