

# Yoga

## VERÄNDERT DEIN LEBEN



**ZURÜCK INS GLÜCK.** Die Journalistin Jessica Hirthe musste am eigenen Leib erfahren, wie sich eine schwere Depression anfühlt. Yoga half ihr dabei, in kleinen Schritten zurück zum Alltag zu finden und wieder am Leben teilzunehmen.

TEXT: KATHARINA FREIDL

FOTO: ISTOCK/GETTY IMAGES

Im Frühling spüren viele Aufbruchstimmung in sich: Endlich den Neujahrsvorsatz, mehr Sport zu machen, umsetzen, die Wohnung ausmisten, sich gesünder ernähren. Einfach frischen Wind ins Leben bringen. Der Wunsch nach Veränderung kann jedoch noch viel tiefer sitzen. Mit welcher Kraft, einem Vulkanausbruch gleich, eine solche innere Sehnsucht das Leben komplett umkrempeln kann, wenn man sie zu lange ignoriert, das erfuhr Jessica Hirthe

am eigenen Leib. Yoga half der jungen Karrierefrau nach ihrem Burn-out nicht nur ins Leben zurück, sondern wurde auch zu ihrer neuen Berufung. Die 35-Jährige raste mit 200 km/h durchs Leben, erfolgreich im Job als Redaktionsleiterin einer großen Tageszeitung – als eines Morgens im Herbst 2015 plötzlich nichts mehr ging. Eine schwere Depression lähmte sie mehrere Wochen so sehr, dass es morgens oft Stunden dauerte, bis sie nach dem Aufwachen überhaupt die

Augen öffnen konnte. Schwindel, Ohrensausen, Übelkeit, Panikattacken. „Ich hatte die Anzeichen meiner völligen Erschöpfung einfach viel zu lange ignoriert, habe weitergemacht, als wenn nichts wäre, mich durch jeden Tag gekämpft – bis mir meine Seele durch meinen Körper eindeutig sagte: So nicht mehr“, erzählt Jessica Hirthe. Zehn Monate war die junge Frau arbeitsunfähig, der Weg zurück in einen normalen Alltag ging nur langsam. ►

**Neue Kraft.** Was der mittlerweile glücklichen Mutter eines 7,5 Monate alten Sohnes Kraft gab? Yoga. „Yoga ist viel mehr als nur eine Trendsportart, bei der man sich möglichst toll verbiegen lernt – dahinter steckt eine jahrtausendealte Lebensphilosophie, die einen anderen Blickwinkel auf viele Dinge und vor allem in schweren Zeiten Kraft und Vertrauen ins Leben geben kann“, so die 35-Jährige, die mit ihrem Lebensgefährten und dem gemeinsamen Sohn in Pram im Hausruckviertel lebt. In einem Yogakurs suchte sie schon viele Jahre einmal pro Woche Entspannung – und Pause für den Kopf. „Das lernt man im Yoga: Körper, Geist und Atem in Einklang zu bringen und so ins viel zitierte Hier und Jetzt zu kommen. Sprich: Während man Körperübungen im Rhythmus der Atmung macht, versucht man ganz konzentriert auch mit dem Kopf dabei zu sein – und nicht gleichzeitig über das Problem im Büro oder

den Einkaufszettel fürs Abendessen nachzudenken.“ Ein Jahr vor ihrem Zusammenbruch wollte sie mehr, der Wunsch nach Veränderung drang schon an die Oberfläche: Sie begann eine vierjährige Yogalehrer-Ausbildung.

**Tatendrang.** „Dass wir nur einmal im Monat ein Ausbildungswochenende hatten, machte es nicht nur berufsbeleitend ohne Stress möglich, sondern Yoga sollte auch ein Weg der Erfahrung sein: Jeder Same, der einmal im Monat gesetzt wurde, hat so Zeit aufzugehen.“ Der Wunsch, tatsächlich auch Yoga zu unterrichten, reifte in der jungen Frau

erst im Laufe der Ausbildung. Sie startete ihren Blog [www.lettherebeom.blogspot.com](http://www.lettherebeom.blogspot.com) und gab erste Kurse, unter anderem im Schlosspark Schärding, der auch kommenden Sommer wieder stattfinden wird. Mittlerweile steht im Leben von Jessica Hirthe kein Stein mehr auf dem anderen. Sie kündigte nicht nur ihren Job als Redaktionsleiterin, um als freie Journalistin und Yogalehrerin zu arbeiten. Scheidung, neue Liebe, Baby. „Ganz schön viel für drei Jahre“, lacht die gebürtige Passauerin. Sie setzt zwin-kernd hinzu: „Keine Angst: Yoga verändert dein Leben – bringt aber nur in Bewegung, was längst in dir ist.“ ●

„Ich hatte die Anzeichen meiner völligen Erschöpfung einfach viel zu lange ignoriert, habe weitergemacht, als wenn nichts wäre.“

JESSICA HIRTHE

## Yogaschule

Im Herbst startet Jessica Hirthe zusammen mit einem ihrer Lehrer, Dirk Glogau, an der Yogaschule Oberösterreich in Walding eine vierjährige Ausbildung zum Yogalehrer BYO/EYO nach den Richtlinien des Berufsverbands der Yogalehrenden in Österreich und der Europäischen Yoga Union. Auf dem Stundenplan stehen Asana, Pranayama, Meditation, Philosophie, medizinische Grundlagen und Unterrichtsgestaltung. Am 19. Mai 2019 findet ein Info-Tag an der Schule statt. Alle Infos zur Ausbildung: [www.yogaschule-oberoesterreich.at](http://www.yogaschule-oberoesterreich.at)

FOTO: JESSICA HIRTHE

## FITNESS

# Coach GERHARD ALTENBURGER

Gerhard Altenburger ist seit 17 Jahren Fitnesstrainer und arbeitet seit 2011 als selbstständiger Personal Trainer in Linz. Exklusiv für moments versorgt er uns regelmäßig mit Tipps rund um Fitness, Ernährung und einen gesunden Lifestyle. [personaltrainerlinz.at](http://personaltrainerlinz.at)



## Schlank bleiben – auch nach der Fastenzeit

**1** Im Taucheranzug, wie hier im Bild, würden ein paar Extrakilos zwar nicht auffallen, aber wir wollen doch auch sonst fit, gesund und mit Wunschgewicht durchs Leben gehen – auch nach der Fastenzeit. Deshalb hier meine persönlichen Ernährungstipps.

**1 Würze.** Gewürze je nach Empfinden und Bedarf auswählen, z.B. so: Habe ich wenig Feuer in mir, dann öfter mal etwas leicht Scharfes einbauen.

**2 Wunderkraut.** Für die positive Unterstützung der Schleimhäute im Körper Eibischblatt über Nacht in lauwarmes Wasser in einer Teekanne einlegen und dann über den Tag verteilt gefiltert (am einfachsten mit Teebeutel) trinken.

**3 Essensplan.** Um die Effekte des Fastens zu verlängern: Zwei bis drei Mahlzeiten täglich essen. Die Hälfte davon sollte aus Gemüse oder Salat bestehen, ein Viertel aus Fisch, Fleisch oder Eiern und ein Viertel aus Linsen oder Bohnen.

**4 Trinkfest.** Optimieren Sie Ihre tägliche Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 Litern mit wirkungsvollen Kräutern, z.B. Lebertee oder Magen-Darm-Tee.

**Körperanalyse.** Diese Tipps sollten schon mal helfen. Jetzt wäre auch der optimale Zeitpunkt, um zu wissen, wo Sie körperlich genau stehen. „Innere Werte“ sind vielfach messbar, z.B. durch eine Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA). Dabei

wird schwacher elektrischer Strom mittels Kontakten an Händen und Füßen durch den Körper geleitet und so die Körperzusammensetzung ermittelt. Die Ergebnisse werden in Relation zu Alter, Körpergröße und Geschlecht gesetzt, auch der Körperfettanteil. Ein gewisser Anteil ist lebenswichtig für die Körperfunktionen, schützt Organe, „polstert“ Gelenke, regelt die Körpertemperatur, speichert Vitamine und dient dem Körper als wichtiger Energiespeicher. Zu wenig oder zu viel Körperfett kann Stoffwechsel- oder Herzkreislauf-Erkrankungen auslösen. ●

moments  
Leser  
bekommen die Messung bei  
mir im April (Wert: € 80,-)  
GRATIS!

FOTO: WWW.PERSONALTRAINERLINZ.AT