

Yoga wirkt: Wie mit Yoga 49 Milliarden Euro eingespart werden können!

8. April 2013

**Wissenschaftliche Studien aus Deutschland (2009) und den USA (2008) belegen:
Erkrankungen am Rücken und Nacken verursachen als Volkskrankheit für Krankenkassen
und Volkswirtschaft Milliardenkosten.**

Wissenschaftler schätzen den volkswirtschaftlichen Gesamtschaden für Deutschland auf allein 49 Milliarden Euro. Laut Studie sind wichtige Prädiktoren sozioökonomische Faktoren wie Geschlecht, gesellschaftliche Position sowie Alter. In Zeiten von gesellschaftlichen Transformationsprozessen verursacht durch Geburtenrückgang mit einhergehender Überalterung stellt sich die Frage nach therapeutischen Interventionsmaßnahmen, welche sowohl aus medizinischer als auch aus volkswirtschaftlicher Perspektive eine optimale Lösung anbieten.

Yoga, bekannt und beworben in Rahmen von Präventionsprogrammen der Krankenkassen, bietet in diesem Bereich weitaus mehr als gemeinhin angenommen. In den vergangenen Jahren stieg die Zahl medizinischer Studien zum Thema therapeutischer Wirksamkeit von Yoga deutlich an. Für den Bereich der Wirbelsäule wurde von Prof. Andreas Michalsen und Kollegen im Jahre 2012 eine randomisierte und kontrollierte klinische Pilotstudie zum Thema Yoga bei chronischen Nackenschmerzen durchgeführt. Die statistische Auswertung der Studiendaten zeigen signifikante Unterschiede zwischen der Yoga- und der Kontrollgruppe. Die Studie zeigt, dass schon bei 90 Minuten pro Woche über einen neunwöchigen Zeitraum Yoga-Praktizierende gegenüber der Vergleichsgruppe im Vorteil sind. Chronische Nackenschmerzen in Ruhe und Bewegung wurden vor, während und nach Abschluss des neunwöchigen Yoga-Kurses erfasst. Im Vergleich zu der Kontrollgruppe konnte bei den Yoga-Praktizierenden eine deutliche Reduktion der Schmerzen und eine Zunahme des psychischen Wohlbefindens festgestellt werden. Die Studie von Prof. Michalsen und seinen Kollegen kommt zu dem Ergebnis, dass *„in this preliminary trial, yoga appears to be an effective treatment in chronic neck pain with possible additional effects on psychological well-being and QOL“*. Der Erfolg liegt darin begründet, dass Yoga ein multimethodales Verfahren zugrunde liegt, welches körperliche Bewegung mit isometrischer Kräftigung der

Muskulatur, Stretching und Flexibilität mit Methoden zur mentalen Fokussierung unter Berücksichtigung von Körperbewegungen und Atemmuster verbindet.

Warum Gesetzliche Krankenkassen auf diese Pilotstudie aufmerksam werden sollten, ist das hohe Niveau des Studiendesign, welches sich in der Qualität des strengen Randomisierungsverfahrens, der Einsatz von validen Bewertungsinstrumenten sowie in der Entwicklung von qualitativ hochwertigen Yoga-Protokollen zeigt.

All dies zusammengenommen verdeutlicht das Potential von Yoga und stützt Argumente, Yoga als therapeutisches Verfahren einzusetzen.

Professionell ausgebildete Yogalehrende, wie Yogalehrer/-innen BDY/EYU, können in enger Zusammenarbeit mit Ärzten und Krankenkassen eine optimale Voraussetzung schaffen, langfristig die Budgetbelastung der Krankenkassen bei gleichzeitiger Reduktion des volkswirtschaftlichen Gesamtschadens zu minimieren.

Der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) mit über 3600 Mitgliedern vertritt als traditionsübergreifender Verband seit 1967 hohe Maßstäbe im Bereich der Aus- und Weiterbildung im Yoga und bietet in Kooperation mit 37 BDY-Ausbildungsschulen vierjährige Ausbildungen zum Yogalehrer BDY/EYU an. Weitere Informationen unter www.yoga.de.

Literatur

Dagenais, Simon; Caro, Jaime; Haldeman, Scott (2008): A systematic review of low back pain cost of illness studies in the United States and internationally. In: The Spine Journal 8 (1), S. 8–20. DOI: 10.1016/j.spinee.2007.10.005.

Michalsen, Andreas; Traitteur, Hermann; Lüdtke, Rainer; Brunnhuber, Stefan; Meier, Larissa; Jeitler, Michael et al. (2012): Yoga for chronic neck pain: a pilot randomized controlled clinical trial. In: J Pain 13 (11), S. 1122–1130. DOI: 10.1016/j.jpain.2012.08.004.

Wenig, Christina M.; Schmidt, Carsten O.; Kohlmann, Thomas; Schweikert, Bernd (2009): Costs of back pain in Germany. In: European Journal of Pain 13 (3), S. 280–286. DOI: 10.1016/j.ejpain.2008.04.005.

Dr. Hans-Jörg Weber

Stv. Geschäftsführer