

## Yoga wirkt! Ergebnisse aus der Forschung

20. Februar 2013

**Die Wirkung von Yoga ist wissenschaftlich bewiesen, was eine Vielzahl an internationalen Studien aus den Bereichen der Medizin und Psychologie belegt. Yoga unterstützt den Heilungsprozess auch bei Depression, ADHS und chronischer Schizophrenie.**

Aktuelle Yoga-Studien werden zunehmend in einem RCT-Studiendesign (engl. Randomized Controlled Trial) entwickelt und durchgeführt. Besonders aussagekräftig sind dabei systematische Übersichtsarbeiten (engl. Systematic Reviews) von RCT-Studien. Solche Übersichtsarbeiten sichten und bewerten Studien zu einem spezifischen Thema anhand von exakten Kriterien. Ergebnisse dieser Übersichtsarbeiten haben die höchste Beweiskraft, wenn es um den Nachweis einer therapeutischen Wirksamkeit geht.

Anfang 2013 publizierte das Team des Psychiaters Dr. Meera Balasubramaniam von der Duke University in North Carolina eine solche systematische Übersichtsarbeit, basierend auf 16 RCT Studien, über die medizinische Wirksamkeit von Yoga (doi:10.3389/fpsyt.2012.00117). Die Auswertung dieser 16 Yoga-Studien ergab einen studienübergreifenden Nachweis der Wirksamkeit von Yoga als Therapieform (Evidenzklasse Grad B).

Es wurde nachgewiesen, dass Yoga bei Depression einen positiven Effekt erzeugt und somit eine Therapieempfehlung ausgesprochen werden konnte. Auch wurde Yoga als Zusatztherapie im Rahmen einer antipsychotischen Behandlung bei chronischer Schizophrenie nahegelegt, denn auch hier erbrachte die Anwendung des Yoga Vorteile in der Therapie mit sich. Selbst bei der Behandlung von ADHS besteht ein potenzieller Nutzen von Yoga als Ergänzung zur medikamentösen ADHS-Therapie.

Schon eine mehrwöchige Yoga-Praxis kann bei Depression helfen, diese zu verringern. Wurde Yoga länger als drei Monate praktiziert, reduzierte sich die Depression um bis zu 40 Prozent. Studienteilnehmer, welche fünf Wochen vorher mit einem GDS (Geriatric Depression Scale) von 12,77 als Depressiv diagnostiziert wurden, hatten fünf Wochen

später nur noch einen GDS-Wert von 3,90, was medizinisch als „normal“ und somit gesund bewertet wird.

Bei medikamentös behandelter Schizophrenie erzielte die mehrwöchige Yoga-Praxis eine Reduktion von bis zu 30 Prozent der schizophrenen Effekten auf der PANS-Skala (Positive and Negative Syndrome Scale). Auch bei ADHS konnten statistisch aussagekräftige Ergebnisse hinsichtlich der positiven Wirkweise des Yogas auf die ADHS-Erkrankung gewonnen werden.

Daraus ergibt sich ein großes Potential, die therapeutische Wirkung von „konventionellen“ Therapien bei ADHS, Schizophrenie und Depression positiv zu unterstützen und eine langfristige Reduktion des Medikamenteneinsatzes zu erreichen. Nimmt man das Beispiel der Volkskrankheit Depression, welche laut RWI für Wirtschaftsforschung e.V. den wirtschaftlichen Schaden zwischen 15 und 22 Milliarden Euro pro Jahr beziffert, ergibt sich eine weitere Perspektive sowohl für Krankenkassen als für Unternehmen. Wie die Ergebnisse der systematischen Übersichtsarbeit von Dr. Meera Balasubramaniam verdeutlichen, kann Yoga - präventiv eingesetzt - diese Kosten bei minimalen Investitionen deutlich senken.

Somit stellt Yoga eine wichtige Ressource für Wirtschaftsunternehmen und den Gesundheitssektor dar. Präventive Yoga-Praxis sollte deswegen zunehmend in den gesellschaftlichen Fokus gerückt werden, BDY zertifizierte Yogalehrende bieten sich für dieses Vorhaben aufgrund ihrer professionellen Ausbildung an.

Dr. Hans-Jörg Weber  
Stv. Geschäftsführer