

Von der Forschung in die Praxis

Wie wirksam ist Yoga?

Besseres Wohlbefinden und Stressreduktion schon nach 3 Monaten intensiven Trainings

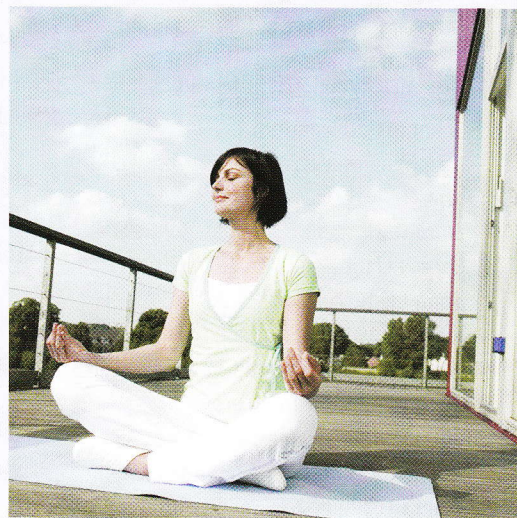
Die psychische Gesundheit ist ein integraler Bestandteil der Gesamtgesundheit, des Wohlbefindens und der Lebensqualität des Menschen. Sie wird allerdings oft erst dann als relevant angesehen, wenn sie eingeschränkt ist. Besonders häufig wurde in letzter Zeit über berufsbedingte psychische Belastungen, vor allem Stress, berichtet. Ein hoher Anteil der Fehlzeiten in Unternehmen ist auf diese Ursache zurückzuführen. Dieser negative Stress – in Abgrenzung an den Stress mit positiven Folgen, „Eustress“ genannt, auch als „Distress“ bezeichnet – ist oft wiederum ein Risikofaktor für eine Vielzahl von Erkrankungen, insbesondere des Herzkreislauf-Systems. Wie aber lässt sich die psychische Gesundheit fördern und wie lässt sich Stress reduzieren? Viele Menschen schwören auf die positive Wirkung von Verfahren der Entspannungstherapie, insbesondere von Yoga.

Eine Forschergruppe um Andreas Michalsen, Stiftungsprofessor für Naturheilkunde an der Berliner Charité, ist dem in einer klinischen Studie nachgegangen. Die Wissenschaftler untersuchten die Auswirkungen von Iyengar Hatha Yoga auf die psychische Gesundheit. Es handelt sich hierbei um die in den USA und in Europa am häufigsten praktizierte Yogamethode, die nach ihrem Gründer Iyengar benannt ist. Die Teilnehmerinnen der Studie wurden durch eine Zeitungsanzeige informiert, in denen ihnen ein zwölfwöchiges kostenloses Yogatraining angeboten wurde. An der kontrollierten prospektiven Studie nahmen insgesamt 24 Frauen teil. Sie waren im Alter von 26 bis 51 Jahren (Durchschnittsalter 38 Jahre) und litten

nach eigener Aussage unter Stress. Unterteilt in zwei Gruppen nahmen 16 Personen an dem ersten dreimonatigen Yogaprogramm, zweimal pro Woche für 90 Minuten, teil. Die übrigen 8 Teilnehmerinnen wurden auf die Warteliste gesetzt und sollten am zweiten Kurs teilnehmen. Vor und nach der Teilnahme des Yogakurses wurden verschiedene Parameter rund ums Thema psychische Gesundheit gemessen, darunter Skalen zur Stresswahrnehmung, zur Depression sowie zum Wohlbefinden.

Nach dem Ende des ersten dreimonatigen Kurses wurden die 16 Teilnehmerinnen mit den Frauen verglichen, die noch auf der Warteliste standen. Bei den Teilnehmerinnen, die sofort Yoga durchführten, fanden sich starke Unterschiede im Vergleich mit der Wartelistengruppe, die sich auf das dreimonatige Yogaprogramm zurückführen lassen. Signifikante Verbesserungen in der Yoga-Gruppe gegenüber der Wartelistengruppe wurden erreicht in der wahrgenommenen Stressbelastung, dem üblicherweise bestehenden und dem aktuellen Angstempfinden, dem Wohlbefinden, der Vitalität, der Müdigkeit und in Parametern, mit Hilfe derer eine Depression bestimmt werden kann. Auch das körperliche Wohlbefinden verbesserte sich. Sogar diejenigen, die unter Kopf- und Rückenschmerzen litten, berichteten einen leichten Schmerzrückgang. Darüber hinaus erfolgte ein Rückgang des Stresshormons Cortisol, das zwar lebensnotwendig ist, in hohen Mengen jedoch negative Wirkungen auf das Immunsystem haben kann und das Risiko an einer Depression zu erkranken erhöht.

Mit den Ergebnissen dieser qualitativ



hochwertigen wissenschaftlichen Studie finden sich nun Hinweise, dass Yoga einen Therapieeffekt bei Frauen, die unter psychischem Stress leiden, hat. Beim Yoga handelt sich um eine sehr sichere und zumeist kostengünstige Methode, mit der Stress reduziert oder auch vorgebeugt werden kann. Auf Basis dieser Erkenntnisse sollte die Rolle von Yoga in der Prävention sowie in der Therapie stressbezogener Erkrankungen weiter erforscht werden.

*Prof. Dr. Benno Brinkhaus
Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie
und Gesundheitsökonomie,
Charité – Universitätsmedizin Berlin*

*Judith Rennkamp, M. Sc.
Kneipp-Bund e.V. Bundesverband für
Gesundheitsförderung und Prävention,
Berliner Büro*

Michalsen A., Grossman P., Acil A., Langhorst J., Lüdtker R., Esch T., Stefano G., Dobos G.: Rapid stress reduction and anxiety among distressed women as a consequence of a three-month intensive yoga program. *Med Sci Monit*, 2005; 11(12): CR555-561