

Arbeitswelt Neue Studien weisen positive Effekte nach

Yoga auf dem klinischen Prüfstand

Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, ist in Krisenphasen wie der jetzigen ein zunehmend schwieriger Balanceakt. Dass da auch clevere Trendscouts das grosse Geschäft wittern, unzählige Yoga-Ratgeber auf den Markt werfen sowie Yoga-Trainings anbieten, ist nicht weiter erstaunlich. Denn mittels zügiger Ökonomisierung lassen sich Nachfragen rasch und profitabel befriedigen. Beflügelt wird dieser wirtschaftliche Mechanismus zudem durch ernstzunehmende wissenschaftliche Studien, die dem Yoga – bisweilen als Spielweise smarter Geschäftemacher und Dilettanten etwas in Verruf gekommen – eine wichtige Rolle im Heilungsprozess zuweisen. So präsentiert beispielsweise das Universitätsklinikum Jena eine neue Studie, die bei den von psychischen Erkrankungen Betroffenen berechtigte Hoffnung weckt. Gezielte Atem- und Körperübungen, also zentrale Bestandteile von Yoga, werden von den Experten als vielversprechender ergänzender Therapieansatz postuliert. Als weitere Vorteile erwähnen sie den Umstand, dass Yoga kostengünstig ist und kaum Risiken und Nebenwirkungen aufweist.

Signifikanter Effekt

Die ausgewerteten, grösstenteils in den USA und Indien durchgeführten Studien umfassten gut 1300 Probanden. Bei ihnen wurde Yoga zur Behandlung verschiedener psychischer Störungen angewandt. Dabei fokussierten die Untersuchungen grösstenteils auf Patienten mit Schizophrenien und Depression, Substanzabhängigkeiten, Angst- und anderen Störungen, bei denen Yoga-Übungen zu absolvieren waren. Dies geschah wohlverstanden immer in Gruppen und unter Anleitung eines Yoga-Lehrers. Auch wurde Yoga meistens ergänzend zu einer medikamentösen Behandlung praktiziert. Teilweise kam es zu anderen therapeutischen Interventionen, und zusätzlich gab es Studien mit Yoga als alleiniger Therapie. Diese Kontrollgruppen wiederum bekamen keine zusätzliche Behandlung. In weiteren Studien wurde Yoga mit Sport, Aufmerksamkeitskontrolle oder Psychotherapie verglichen. Die Untersuchungen zeigen, dass sich bei der Linderung der Störungssymptome insgesamt ein signifikanter Yoga-Effekt ergibt.

Allerdings variieren die Auswirkungen. So zeigte sich, dass Yoga im Vergleich zu Sport oder Aufmerksamkeitskontrolle effektiver wirkt. Etwa gleich wirksam wie eine psychotherapeuti-

sche Standardbehandlung war Yoga, wenn es ergänzend zur medikamentösen Behandlung eingesetzt wurde. Wie die Forscher monieren, dürfen jedoch weitere, noch unzureichend bekannte Einflussfaktoren nicht ausser Acht gelassen werden. Interessant ist der Umstand, dass jüngere Arbeiten einen geringeren positiven Effekt nachweisen. Dies wird von den Wissenschaftlern auf die zunehmende Standardisierung der Studien zurückgeführt.

Bemerkenswert ist die Tatsache, dass ambulant und stationär behandelte Probanden weniger von Yoga profitierten als jene, die sich nicht in einer Therapie befanden. Die Schwere der Störung könnte denn auch eine Rolle spielen. «Körperorientiertes Yoga sollte als ergänzende Behandlungsmöglichkeit bei psychischen Störungen in Betracht gezogen werden», betont die Forscherin Jenny Rosendahl. Es könne störungsspezifische Symptome reduzieren und zur Verbesserung von Wohlbefinden und Lebensqualität beitragen. Um die tatsächlichen Effekte jedoch besser bewerten und zielgruppenkonform anwenden zu können, brauche es weitere, qualitativ hochwertige Studien.

Wieweit sich psychische Beeinträchtigungen unter Einbezug von Yoga behandeln lassen, wird also bis auf weiteres für Diskussionen sorgen. Weniger infrage gestellt werden die positiven Effekte bei andern Krankheitsbildern. Gemäss einer neuen Untersuchung des Erasmus University Medical Center Rotterdam bietet Yoga beispielsweise einen guten Schutz gegen Herzerkrankungen. Dies vor allem dann, wenn anstrengendere Aktivitäten nicht infrage kommen. Das Medical Center zieht anhand von 37 Studien denn auch den Schluss, dass sich dadurch Risikofaktoren wie hoher Blutdruck und ungünstige Cholesterinwerte positiv beeinflussen lassen. Verglichen mit dem Verzicht auf Sport zeigten sich deutliche Vorteile, als die Forscher die Auswirkungen auf die Herzgesundheit analysierten. So sanken die erwähnten Risiken deutlich, wie das «European Journal of Preventive Cardiology» darlegt.

Hingegen schnitt Yoga bei den gleichen Faktoren weder besser noch schlechter ab, wenn man es mit raschem Gehen oder Joggen verglich. Das Erasmus-Forscherteam um Myriam Hunink folgert daraus, dass Yoga sinnvoll sein und zur Risikominimierung beitragen könne. Woher jedoch die positive Wirkung komme, sei derzeit noch unzureichend erforscht.

Umstrittenes «Kurzfutter»

Andere Experten – beispielsweise Maureen Talbot von der British Heart Foundation – wiederum interpretieren das dahingehend, dass durch die Anstrengung der Muskeln und das bewusste Atmen mehr Sauerstoff in den Körper gelangt und dadurch der Blutdruck sinkt. Sportmediziner empfehlen denn auch generell, jede Woche rund 150 Minuten gezielt in die Gesundheit von Herz und Lungen zu investieren. Ebenfalls raten sie, pro Woche an ein bis zwei Tagen die Muskeln zu stärken. Auch wenn Yoga nicht primär diesem Ziel dient, sind die positiven Auswirkungen unumstritten. Umstritten ist hingegen das oft unqualifizierte und einträgliche Kurzfutter auf dem Büchermarkt und in Workshops, das Yoga mehr in Verruf bringt, als dass es tatsächlich etwas zur Balance zwischen Körper, Geist und Seele beisteuert.

Werner Knecht