

# Wirkungen bei psychischen Erkrankungen

## YOGA



Die Befunde einer der ersten großen deutschen Metaanalyse aus dem Jahr 2016, die die Wirksamkeit von asana- und atemorientiertem Hatha Yoga auf psychische Erkrankungen erforscht hat, sprechen für eine gleichwertige Wirksamkeit von Yoga und psychotherapeutischer Standardbehandlung in komplementärem Einsatz mit einer medikamentösen Behandlung.

Darüber hinaus zeigen andere Studien, dass die Wirksamkeit einer Kombination von Yoga und einer psychotherapeutischen Behandlung, zum Beispiel einer kognitiv-behavioralen Therapie, über die Einzeleffekte der Interventionen hinausgeht. So kann von mittleren bis großen positiven Effekten von Yoga auf störungsspezifische Symptome gesprochen werden.

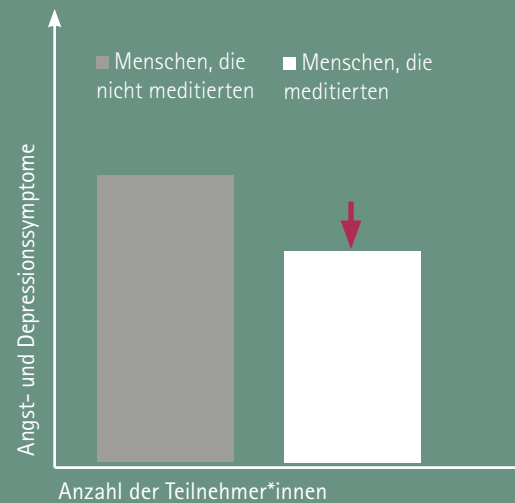
Der Behandlungskontext erweist sich als signifikanter Einflussfaktor. Ambulant und stationär behandelte Patienten\*innen profitierten offenbar weniger von Yoga als Proband\*innen, die sich aufgrund ihrer psychischen Symptome aktuell nicht in therapeutischer Behandlung befanden.

## MEDITATION



Zahlreiche Studien und systematisch wissenschaftliche Übersichten belegen die Wirksamkeit von Meditation bei Menschen mit psychischen Störungen, insbesondere bei Depressionen und Angststörungen.

Achtsamkeitsbasierte Meditation bewirkt z.B. eine Regeneration und Anreicherung der grauen Substanz im Hippocampus. Dort sind wichtige Funktionen wie das Lernen, Gedächtnisfunktionen sowie die Emotions- und Stressregulation lokalisiert. Bestimmte Formen von Stress beeinträchtigen die graue Substanz auf eine Weise, dass diese Funktionen nur beschränkt nutzbar sind. Bei psychischen Störungen wie z.B. Depression, Angststörungen, Posttraumatische Belastungsstörung, Alzheimer und Demenz ist die graue Substanz verringert. Meditation hilft, die graue Substanz wieder aufzubauen. Achtsamkeitsbasierte Meditation führt bei Abhängigkeitserkrankungen, insbesondere Rauchen, zu positiven Effekten.



# Blick über den GLOBUS

Yoga und Meditation können zu deutlichen Veränderungen führen: zu einem Zuwachs an Energie, zu mehr Bewusstsein auf vielen Ebenen, zu mehr Ausgeglichenheit und Balance, zu mehr innerer Ruhe und Frieden. Bei einer Vielzahl von physischen und psychischen Beschwerden bewirken sie eine Linderung der krankheitsbedingten Symptome. Die Befunde sind beeindruckend! Aber auch zur Unterstützung bei Alltagsherausforderungen sind die unzähligen aktivierenden, beruhigenden und konzentrationsfördernden Yoga- und Meditationstechniken eine große Bereicherung. Sei es, um einen besseren Umgang mit Stress zu kultivieren oder die für ein gesundes Leben notwendige Work-Life-Balance zu harmonisieren. Die Risiken sind gering, die Effekte zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte immens. Rund um den Globus praktizieren immer mehr Menschen Yoga und Meditation – mit wissenschaftlich nachweisbaren Resultaten in der Prävention und Therapie.



Nähere Informationen sowie alle für diese Flyer verwendeten Literaturangaben finden Sie in der dazugehörigen Broschüre

„Yoga und Meditation wirken.  
Aber wie?!“

und unter:

[wiki.yoga-vidya.de/Wissenschaftliche\\_Studien](http://wiki.yoga-vidya.de/Wissenschaftliche_Studien)

oder

[yoga-vidya.de/fileadmin/download/pdf/Yoga\\_Vidya\\_Gesamt/Studie\\_Meditation\\_BYV\\_gesamt.pdf](http://yoga-vidya.de/fileadmin/download/pdf/Yoga_Vidya_Gesamt/Studie_Meditation_BYV_gesamt.pdf)

Berufsverband der Yoga Vidya  
Lehrer/innen e.V.

Mitgliederverwaltung:  
Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg  
Tel.: 05234/87-2113 • Fax: - 2114  
berufsverband@yoga-vidya.de

[yoga-vidya.de/netzwerk/berufsverbaende/byv/byv-infos](http://yoga-vidya.de/netzwerk/berufsverbaende/byv/byv-infos)  
(Vereinsitz: Niddastr. 76,  
60329 Frankfurt/Main)



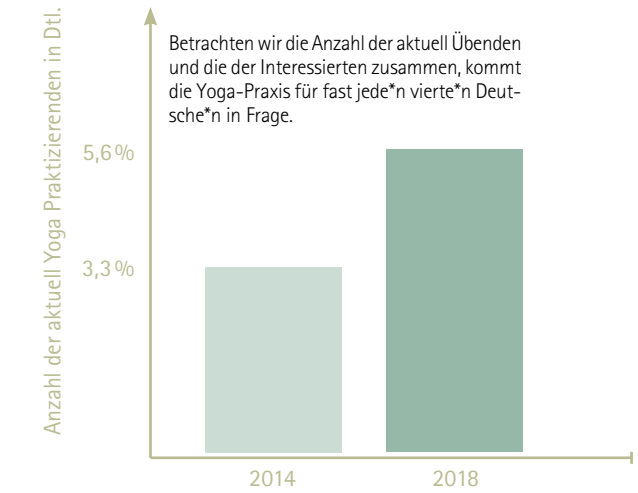
# Yoga und Meditation wirken. Aber wie?!

Ein Überblick über präventive & therapeutische  
Wirkungen von Yoga und Meditation



# Yoga in Deutschland

Allein in Deutschland haben schon rund 11,3 Mio. Menschen Yoga praktiziert. Aktuell praktizieren 4,9 Prozent (ca. 3,4 Mio.) der Befragten Yoga, weitere 11 Prozent (7,9 Mio.) haben früher einmal Yoga praktiziert, üben die Praxis derzeit jedoch nicht aus. Im Vergleich zu 2014 hat sich die Anzahl der aktuell Übenden damit von 3,3% der Befragten auf 5,6% im Jahr 2018 erhöht.



# Meditation in Deutschland



Die erste national repräsentative Studie des BYV zur Meditationspraxis in Deutschland, die 2019 in der Fachzeitschrift Complementary Medicine Research erschienen ist, belegt, dass geschätzte 15,7 Millionen Menschen in Deutschland meditieren oder daran interessiert sind, mit Meditation zu beginnen. Fast die Gesamtheit (95,8%) der meditierenden Studienteilnehmer\*innen nehmen durch die Meditation eine größere Ausgeglichenheit, Entspannung und ein umfassenderes Wohlbefinden an sich wahr. Wöchentlich oder häufiger Meditierende berichten zusätzlich über eine gesteigerte Konzentrationsfähigkeit und besseren Schlaf. Neben gesundheitlichen Gründen erscheint auch die geistig-spirituelle Ebene für die Aufnahme und Beibehaltung der persönlichen Meditationspraxis eine wichtige Rolle zu spielen.

# Yoga und Meditation als Prävention

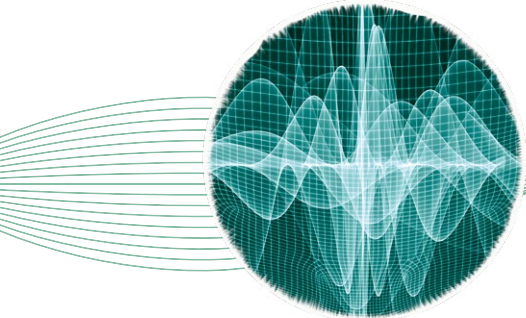


## Körperliche Bewegung: Hanuman Fitnessreihe

Geht es darum, nachhaltige positive Wirkungen auf die Gesundheit des Bewegungssystems und die Lebensführung im Rahmen der Primärprävention zu erzielen, können körperorientierte Yoga-Reihen wie die Übungsfolge „Hanuman Yoga für Fitness“ gute Dienste leisten. Sie ist speziell auf die Erhaltung und Verbesserung der Herz-Kreislaufaktivität, der Motorik und des Muskelaufbaus ausgerichtet. Die Erforschung ihrer Wirkungen ergab unter anderem hochsignifikante Ergebnisse bei der Verbesserung der Wirbelsäulenstabilität hinsichtlich einer gesteigerten (intermuskulären) Koordination (Yoga Vidya Wiki, 2018).

Yoga für Fitness“ gute Dienste leisten. Sie ist speziell auf die Erhaltung und Verbesserung der Herz-Kreislaufaktivität, der Motorik und des Muskelaufbaus ausgerichtet. Die Erforschung ihrer Wirkungen ergab unter anderem hochsignifikante Ergebnisse bei der Verbesserung der Wirbelsäulenstabilität hinsichtlich einer gesteigerten (intermuskulären) Koordination (Yoga Vidya Wiki, 2018).

Ausschlaggebend für das Auftreten von Alterungsprozessen sind Anzahl und Länge der Telomere sowie die Aktivität des Enzyms Telomerase in jeder Zelle.

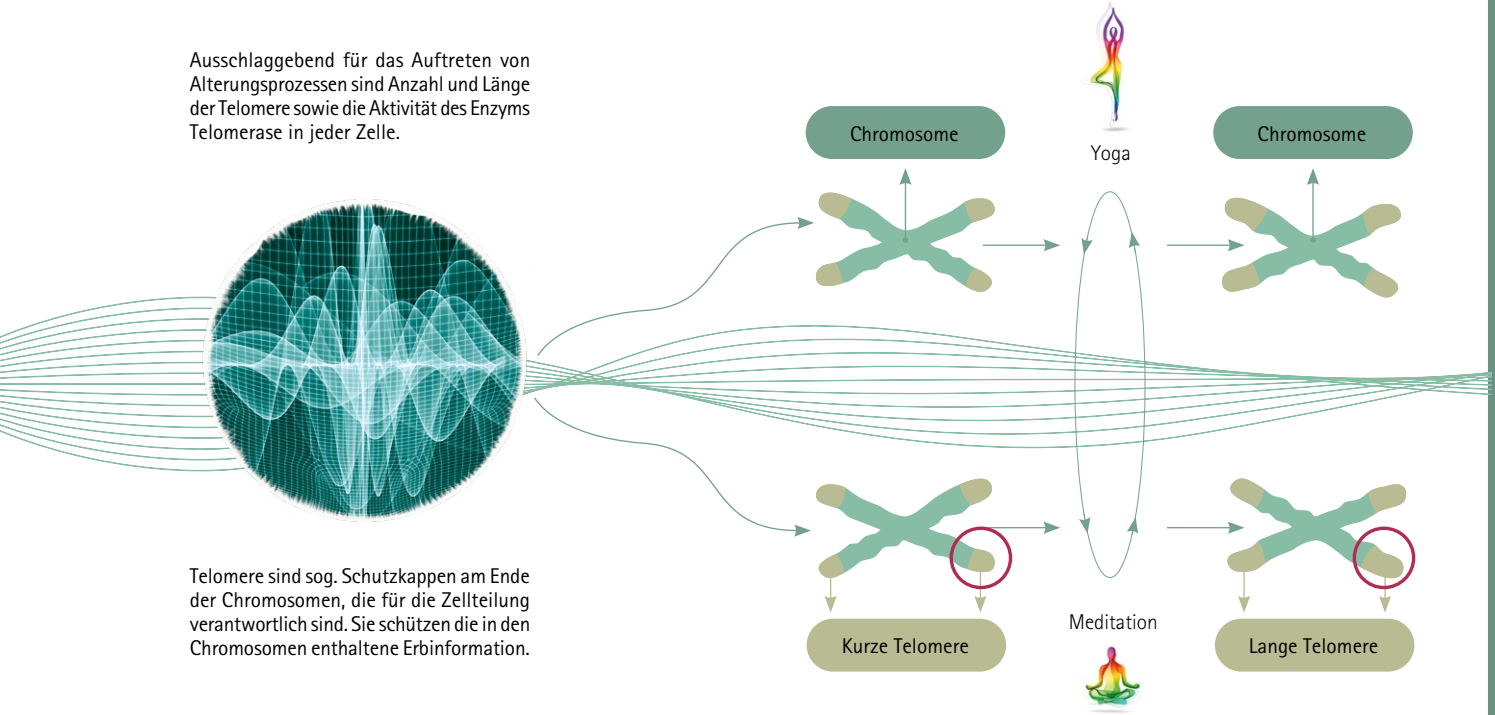


Telomere sind sog. Schutzkappen am Ende der Chromosomen, die für die Zellteilung verantwortlich sind. Sie schützen die in den Chromosomen enthaltene Erbinformation.

# Verjüngungseffekte

Präventiv ausgeführtes Yoga, insbesondere Meditation, führt zu verlangsamten Alterungsprozessen.

Bei jeder Zellteilung werden die Schutzkappen etwas kürzer. Mit steigendem Alter und einer entsprechend hohen Anzahl an Zellteilungen verkürzen sich die Telomere in einem Maße, dass es zu Alterserscheinungen wie grauem Haar, Faltenbildung u.ä. kommt. In einer Studie wurde bestätigt, dass achtsamkeitsbasierte Meditation zu vermehrter Telomeraseaktivität in peripheralen Zellen führt. Vier Jahre später erweist sich bei Studienteilnehmer\*innen, die drei Wochen meditierten, dass sogar die Länge der Telomere zunimmt.



# Wirkungen bei physischen Beschwerden

## YOGA



Hochqualitative Studien zur Wirksamkeit von Yoga liegen insbesondere für **Rücken- und Nackenschmerzen** vor. Auf diese Beschwerden angepasstes Yoga darf als gleichwertig mit medizinisch anerkannten und wissenschaftlich gut messbaren Bewegungsformen wie der Rückenschule eingeschätzt werden. Metaanalysen mit insgesamt 1000 Patient\*innen zeigen eine „moderate bis starke Evidenz“, was die Schmerzlinderung und Funktionsverbesserung von Yoga bei Rücken- und Nackenschmerzen angeht.

**Kardiovaskuläre Erkrankungen**, allen voran Hypertonie bzw. **Bluthochdruck**, gehören zu den typischen „Volkskrankheiten“ des Westens. In einer Metaanalyse mit 44 randomisierten Studien und insgesamt 3168 Teilnehmer\*innen konnte gezeigt werden, dass Yoga den systolischen und diastolischen Blutdruck, die Herz- und Atemfrequenz, den Taillenumfang, das Cholesterin, die Insulinresistenz und weitere biologische Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen verbessert.

Des Weiteren ist Yoga eine geeignete Intervention mit guten Effekten für **übergewichtige und adipöse Menschen**.

In Deutschland leiden rund 18 Millionen Menschen, die meisten davon Frauen, an **Migräne**. Migräne kann die Betroffenen tagelang so sehr belasten, dass der Alltag nicht mehr zu meistern zu sein scheint. Zusätzlich zu den oft presslufthammerartigen Kopfschmerzen leiden sie häufig an Begleiterscheinungen wie Übelkeit, gestörter Sehfähigkeit, Lichtsensibilität und schmerzenden Gliedmaßen. Yoga reduzierte in Kombination mit herkömmlichen Behandlungen Migräne-Attacken in ihrer Häufigkeit und Intensität stark.

## MEDITATION



In einer Metaanalyse aus dem Jahr 2017 wurde untersucht, welche Ergebnisse Meditation – in diesem Fall MBSR bei **Rückenschmerzen** im unteren Bereich der Wirbelsäule verglichen mit herkömmlichen Behandlungsmethoden erzielt. Gefunden wurde eine kurzfristige Verringerung der Schmerzintensität und Verbesserung der physischen Funktionalität.

Besonders langsames Pranayama, **Meditation**, Yoga Nidra und andere yogische Entspannungstechniken wirken bei der begleitenden Behandlung von **Bluthochdruck** unterstützend – mehr als die isometrisch gehaltenen Asanas des Hatha Yoga.

Ein Faktor für Bluthochdruck ist häufig eine sympathische Überaktivität, oft verbunden mit chronischem Stress. Die Nierenervenfasern des sympathischen Nervensystems umspannen wie ein Netz die Nierengefäße. Ist das Stressnervensystem gestört, schüttet die Niere in verstärktem Maße Stresshormone – wie zum Beispiel Adrenalin – aus. Patient\*innen mit erhöhter Sympathikus-Aktivität leiden dann z. B. unter Schlaflosigkeit, innerer Unruhe, Nervosität, Getriebenheit, Kopfschmerzattacken etc. . Metastudien zeigen, dass Yoga bei Hypertonie-Patient\*innen die beschriebenen Beschwerden lindert, wenn es besonders auf langsame Atemtechniken, Entspannung und Meditation abstellt. Diese Elemente des Yoga aktivieren das parasympathische Nervensystem, fördern die Ausschüttung von Serotonin, Melatonin und Endorphinen und wirken gleichzeitig der Ausschüttung von Stresshormonen entgegen. Bei Yogaübenden ließ sich darüber hinaus eine erhöhte Konzentration des hemmenden Botenstoffs Gamma-Amino-Buttersäure (GABA) feststellen. GABA besitzt eine noch über Serotonin und Melatonin hinausreichende entspannende, schlaffördernde und angstlösende Wirkung und fördert zudem die Schmerz- und Krampflinderung sowie die Blutdruckstabilisierung.