



Yoga hilft gegen psychische Erkrankungen

Metastudie findet positive Effekte des Yoga bei Depression, Schizophrenie und ADHS

Yoga macht gesund - davon sind die zahlreichen Anhänger dieser fernöstlichen Bewegungslehre schon lange überzeugt. Dass regelmäßige Yoga-Übungen tatsächlich einen messbar positiven Effekt bei Depressionen, Schizophrenie und anderen psychischen Störungen haben, zeigt jetzt eine Metastudie US-amerikanischer Forscher. Zwar seien die Ergebnisse wegen der kleinen Studiengrößen noch vorläufig, sie zeigten aber, dass Yoga deutliche positive Effekte auf diese Erkrankungen habe, berichten die Wissenschaftler im Fachmagazin Frontiers in Psychiatry.



Yoga hilft tatsächlich - bei einigen Problemen

© Bryan Helfrich, Alias52
/ CC-by-sa 3.0

Glaut man den Werbebroschüren und treuen Anhängern dieser Übungen, ist Yoga ein wahrer Alleskönner: Es macht schön, hält jung und hilft gegen allerlei Krankheiten. Auch gegen Depression, Schlafstörungen und eine Vielzahl psychischer Störungen soll Yoga helfen. "Yoga ist inzwischen so ein kulturelles Phänomen, dass es für Ärzte und Patienten schwierig ist, die tatsächlichen Wirkungen vom Hype zu trennen", sagen Murali Doraiswamy vom Duke University Medical Center und seine Kollegen. Ihr Ziel sei es daher gewesen, zu prüfen, ob sich die vollmundigen Versprechungen auch belegen lassen.

Für ihre Metastudie haben die Forscher mehr als 100 Studien ausgewertet, die die Wirkung von Yoga auf Schizophrenie, Depression, die Aufmerksamkeitsstörung ADHS, Essstörungen, Schlafstörungen und Gedächtnisprobleme untersucht haben. Nur 16 davon waren nach Angaben der Wissenschaftler allerdings methodisch gut genug, um in die engere Betrachtung zu kommen. Aber immerhin: Bei diesen 16 ergab die Auswertung deutliche positive Effekte des Yoga für leichte Depressionen, Schizophrenie, ADHS und Schlafstörungen. Bei Essstörungen und Gedächtnisproblemen fanden die Forscher dagegen keine Hinweise auf eine nachweisbar positive Wirkung.

Veränderte Biomarker

Auch auf welche Weise Yoga wirkt, hatten einige der ausgewerteten Studien näher untersucht. So hatten Forscher mit Hilfe von Biomarkern festgestellt, dass Yoga einige Schlüsselemente des Stoffwechsels auf ähnliche Weise beeinflusst, wie Antidepressiva und Psychotherapie. Im Körper der Yoga übenden Patienten veränderten sich die Konzentrationen bestimmter Hirnbotenstoffe, Wachstumsfaktoren und Entzündungsmarker und auch Anzeiger für den oxidativen Stress - die Schäden, die aggressive Moleküle in den Zellen anrichten - verringerten sich.

"Wenn es einen Wirkstoff gäbe, der ähnlich positiv und nebenwirkungsfrei wirken würde wie Yoga, wäre es ein Bestseller weltweit", sagt Doraiswamy. Die Forscher betonen allerdings auch, dass die Ergebnisse ihrer Metastudie nur als vorläufig gelten können, weil die untersuchten Studien nur eine geringe Teilnehmerzahl hatten. Mehr Forschung sei daher nötig, bevor Yoga routinemäßig Patienten mit Depressionen oder Schizophrenie verschrieben wird. (Front. Psychiatry, 2013; doi:10.3389/fpsy.2012.00117)

(NPO,Duke University Medical Center,28.01.2013)

