

Die Wirkungen von Yoga im Licht der Wissenschaft

Drei wissenschaftliche Untersuchungen
zu den Wirkungsfeldern



Physische
Gesundheit

Psychische
Gesundheit

Persönlichkeit
und Lebens-
einstellung

Herausgegeben vom:
Berufsverband der
Yoga Vidya Lehrer/innen
BYV

BYV



YOGA
Vidya

STUDIE 1:

Zusammenfassung der Ergebnisse aus systematischen Studien zur klinischen Wirkung verschiedener Yoga-Interventionen (2012)

Ziel: Die aktuelle Fülle an Studien ordnen und die methodische Qualität wissenschaftlich bewerten (Metastudie).

Autoren: Univ.-Prof. Dr. med. Arndt Büssing et al., Fakultät für Gesundheit, Department für Humanmedizin, Universität Witten/Herdecke

Methodik: Sichtung und methodische Bewertung von mehr als 25 systematischen Übersichtsarbeiten zu therapeutischen Yoga-Programmen aus den drei Bereichen:

- 1. Physis:** Bewegungsapparat (Funktionsverbesserung, Schmerzreduktion etc.)
- 2. Physiologie:** physiologische Systeme (Herz-Kreislauf-System, Blutdruckregulation etc.)
- 3. Psyche:** Lebensqualität, Depression, Burnout, Fatigue, Stress, etc.

Fazit: Yoga ist eine komplexe und universell einsetzbare Gesundheitsmethode mit einem breiten Wirkungspotential.

Bei aktiver Teilnahme der Übenden wirkt Yoga vielfältig:

- auf Körper und Geist
- bei Alt und Jung
- präventiv und unterstützend

Die Metastudie unterstützt die Auffassung: „Als supportive Interventionsmaßnahme spricht Yoga mehrere Ebenen der Heilung an: Geist, Emotion, Lebenskräfte und Physis.“

In Einzelbereichen bedarf es allerdings noch gezielter Studien mit guter Methodik, um die Wirkung von Yoga klar zu untermauern.

Geist

Emotion

Lebenskräfte

Physis

STUDIE 1.1:

Detailergebnisse Yoga und Physis

Körperliche Fitness für Alt und Jung

Im Themenkomplex Physis analysierten die Forscher mehrere Übersichtsarbeiten zu Wirkungen auf **Muskel-Skelett-System** und **Schmerzsymptomatik** sowie eine spezifische Arbeit zur **Fitness älterer Menschen**. Dabei bestätigte sich größtenteils die Vermutung, dass spezifische Sequenzen der Yoga-Übungen (Asanas) die **körperliche Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Flexibilität** günstig beeinflussen.

Schmerzlindernde Wirkung

Weiterhin gibt es deutliche Hinweise für eine unterstützende Wirkung bei Schmerzen – insbesondere im Zusammenhang mit den entspannenden und meditativen Übungen des Yoga.



STUDIE 1.2:

Detailergebnisse Yoga und Physiologie

Prävention für Herz und Lungen

Im Themenfeld Physiologie untersuchten die Wissenschaftler vor allem Arbeiten zu Wirkungen auf **Herz-Kreislauf-System, Lungenfunktion** und **Blutdruckregulation**. Das Ergebnis: Yoga lässt sich sowohl **präventiv** als auch **supportiv** (unterstützend) einsetzen, um bestimmte kardiovaskuläre Erkrankungen zu verhindern oder deren Risikofaktoren zu minimieren.

STUDIE 1.3:

Wirkungen auf Psyche und Lebenseinstellung – Detailergebnisse Yoga und Psyche

Hilfe bei Stress und milden Depressionen

Bezüglich mentaler Wirkungen beschreibt die Studie Yoga als „viel versprechende supportive Intervention“, mit deren Hilfe sich insbesondere Stress und milde depressive Symptome günstig beeinflussen lassen. Beim Thema Stress kann Yoga demnach ähnlich effektiv sein, wie (reine) Entspannungsverfahren, kognitive Verhaltenstherapie oder Tanz.

Yoga als Alternative zu Medikamenten

Hinsichtlich der Beschwerdebilder Ängstlichkeit und Angst (z.B. Prüfungsangst), beschrieben viele der untersuchten Studien förderliche Effekte, insbesondere im Vergleich zur Einnahme von Medikamenten und Entspannungsverfahren.



Yoga – eine komplexe Interventionsmaßnahme

Die Studienergebnisse in den Bereichen Physis und Psyche liefern Argumente für den Einsatz von Yoga als komplexe Interventionsmaßnahme, die neben **Körperübungen (Asanas)** auch **Atemübungen (Pranayama)**, **Entspannung** und **Meditation (Dhyana)** mit einbezieht. Für Yoga als gesundheitsfördernde Maßnahme spricht auch der Umstand, dass psychologische Variablen wie **Selbstvertrauen** und **Selbst-autonomie** den Therapieeffekt positiv beeinflussen können.

STUDIE 2:

Achtsamkeit, Gestimmtheit und Innere Kongruenz bei mehrmonatiger intensiver Yogapraxis (2012)

Fragestellung: Wie beeinflusst eine **intensive Yogapraxis** Variablen wie Lebensqualität, Zufriedenheit und Gestimmtheit sowie Unbeschwertheit, Achtsamkeit und Spiritualität?

Autoren: Univ.-Prof. Dr. med. Arndt Büssing, cand. med. Anemone Hedtstück, Zentrum für Integrative Medizin, Universität Witten/Herdecke

Methodik: Anonyme Erhebung unter 200 Teilnehmer/innen einer zweijährigen Yoga-Lehrerausbildung bei Yoga Vidya (Beginn der Ausbildung im März 2010); standardisierte Fragebögen zu Beginn sowie nach 3 und 6 Monaten (t1, t2, t3). Es wurden 160 Daten-

Fazit: Eine intensive und harmonische Praxis macht Yoga Übende tendenziell unbeschwerter, geistesgegenwärtiger und hilft, eine positivere Lebenseinstellung zu entwickeln.

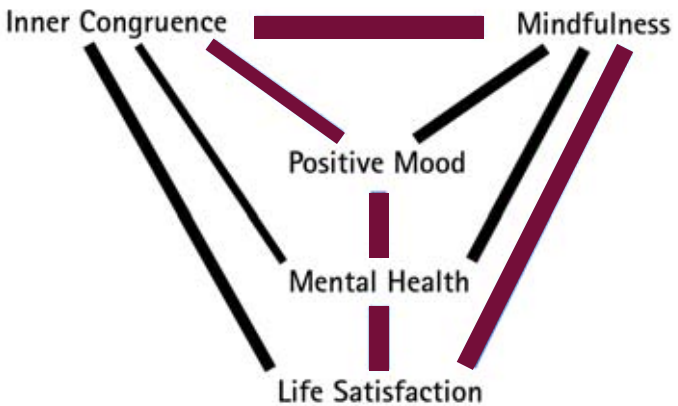


Abbildung: Zusammenhänge zwischen Innerer Kongruenz, Achtsamkeit, Positiver Stimmung, Mentaler Gesundheit und Lebenszufriedenheit. Die Liniendicke zeigt die Stärke der jeweiligen Korrelation. Signifikante Zusammenhänge sind rot eingefärbt.

Wie wirkt sich eine mehrwöchige intensive Yoga- praxis auf die mentale Gesundheit aus?

Positive Auswirkungen auf die mentale Gesundheit

Intensiv Yoga Übende verfügen eher über eine gute **mentale Gesundheit**. Sie sind tendenziell **zufriedener, gelassener und positiver** eingestellt. Dies zeigen u.a. Zusammenhänge zwischen den Kenngrößen „Innere Leichte“, Achtsamkeit und „Innere Kongruenz und Harmonie mit den Übungen“ (ICPH). Ein hoher ICPH-Wert zeigt an, dass sich der Übende während seiner Praxis wohl, zufrieden, entspannt etc. fühlt und die Sorgen des Alltags hinter sich lassen kann.

Mehr Bewusstheit und Offenheit

Weiterhin erhöhte sich der **bewusste Umgang mit sich, mit anderen und der Umwelt**. Die Studie vermutet: Eine intensive, harmonische Praxis macht es leichter, sich gegenüber „Neuem“ zu öffnen und sich **auf neue Perspektiven einzulassen**.

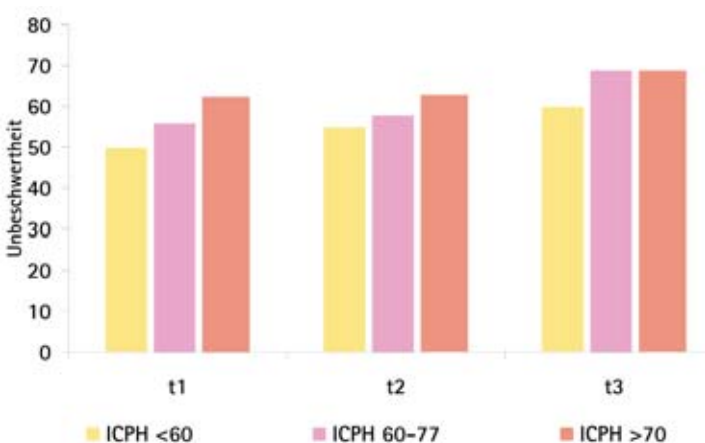


Abbildung: Bei Probanden mit anfänglich mittleren Ausgangswerten an Innerer Kongruenz und Harmonie mit den Übungen (ICPH-Werte), sprich: leicht erfahrene Yogaübende, nahm die „Innere Leichte“ am stärksten zu. Danach folgen Probanden mit niedrigen Ausgangswerten (Anfänger). Aber auch Probanden mit hohen Ausgangswerten (Fortgeschrittene) verbesserten sich noch signifikant.

STUDIE 3:

Wie beeinflusst eine mehrmonatige intensive Yogapraxis den persönlichen Lebensstil?

Transformationsprozesse während einer vierwöchigen intensiven Yogapraxis (2012)

Frage: Wie verändert sich der Lebensstil durch eine vierwöchige Yogalehrer-Intensivausbildung?

Autoren: Dipl.-Psych. Dr. Hannes Hempel, Bender Institute of Neuroimaging, Universität Gießen

Methodik: Stichprobenerfassung mit **1.700 Probanden** im Rahmen der Yoga Vidya Yogalehrer-Intensivausbildung (4 x 1 Woche mit durchschnittlich mehr als 200 Minuten Yogapraxis pro Tag: Kompetenz- und Kontrollüberzeugung (vorher, nachher); Übungsumfang, Achtsamkeit, Meditationstiefe und spirituelle Erfahrungen im Alltag (nach jeder Ausbildungswoche); Erfassungszeitraum: 2009 bis 2011; Nachweis kausaler Zusammen-

Fazit: Intensive Yogapraxis fördert einen gesunden Lebensstil. Der Übende nimmt seine persönlichen Ressourcen bewusster wahr, wird selbstbestimmter und psychisch stabiler.



Die Teilnehmer/innen der Yogalehrer-Intensivausbildung waren zu 80 Prozent weiblich, im Schnitt 39 Jahre alt und verfügten mehrheitlich über einen höheren Bildungsabschluss.

Mehr Achtsamkeit, mehr Lebensqualität

Insgesamt stellte sich ein **intensiveres und bewussteres Erleben** und damit eine **höhere Lebensqualität** ein – angefangen bei einem bewussteren Körpergefühl bis hin zu anhaltenden Veränderungen im Lebensstil – besonders bezüglich **Ernährung, Genuss- und Rauschmittelkonsum**.

Selbstbestimmt und weniger stressanfällig

Am Ende der Ausbildung nahmen die Probanden ihre **eigenen Fähigkeiten stärker wahr** und hatten das Gefühl, **Situationen selbst steuern und lenken** zu können. Die Studie erkennt darin eine wichtige Anti-Stress-Ressource.

Spiritualität als Gesundheitsressource

Urvertrauen, Sicherheit und das Verständnis sich selbst und anderen gegenüber: Diese entwickelten Aspekte von Spiritualität wirken ebenfalls gesundheitsfördernd, z.B. bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen.



Dem Wesen des Yoga auf der Spur

Aus wissenschaftlicher Sicht hat diese Studie Neuland betreten: Lag das bisherige Hauptinteresse der Yogaforschung im Nachweis therapeutischer Effekte und der Suche nach erklärenden Mechanismen lag, so nähert sich Hannes Hempel mit dieser Arbeit dem ‚eigentlichen Wesen‘ des Yoga an, welches „dem Übenden letztendlich Erkenntnisse über die Natur des Seins ermöglichen möchte“. Diesen von den Praktizierenden als Wandlungsprozess beschriebenen Erkenntnisgewinn belegt die Studie eindeutig.

Therapeutische Wirkung von Yoga auf Physis, Physiologie und Psyche

Zum Hintergrund dieser Broschüre

Etwa vier Millionen Menschen in Deutschland machen Yoga. Die meisten praktizieren Yoga für mehr Entspannung und Wohlbefinden. Doch auch in der betrieblichen Gesundheitsförderung und -vorsorge und im klinischen Umfeld werden die Vorzüge von Yoga immer stärker wahrgenommen und genutzt. Die Förderung der wissenschaftlichen Untersuchung des Yoga und die Veröffentlichung der Ergebnisse sind zwei wesentliche Aufgaben des Berufsverbandes der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV), der sich aktiv für die Lehre und Verbreitung des Yoga einsetzt.

Yoga im Fokus der Wissenschaft

Das zunehmende öffentliche Interesse an den gesundheitsfördernden Wirkungen des Yoga hat zahlreiche wissenschaftliche Studien zur Folge, die die positiven Wirkungen auf zahlreiche Krankheitsbilder wie unspezifische Rückenschmerzen, Migräne/Kopfschmerz, Bluthochdruck u.a. belegen. Diese Broschüre fasst drei Studien zusammen, die der BYV bei der Universität Witten/Herdecke und der Universität Gießen in Auftrag gegeben hat.

Fazit: Yoga wirkt!

In den Studien konnte nachgewiesen werden, was jeder Yoga-Praktizierende sicher schon oft am eigenen Körper erfahren hat: Yoga regeneriert, entspannt und macht Spaß!

Studie 1 ist eine Metastudie, die 40 bestehende Studien ausgewertet hat. Sie zeigt, dass Yoga das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst und bei Depression, Burnout und Stress wertvolle Hilfen bieten kann. Studie 2 und 3 befassen sich mit den psychisch-geistigen Wirkungen und weisen nach, dass Men-



Zusammenfassung und Kontakt

Gesamtfazit aus den drei Studien:

Yoga wirkt, auf vielen Ebenen

In einer von Beschleunigung, Bewegungsmangel und psychischen Belastungen geprägten Welt kann Yoga einen gesundheitsfördernden Gegenpol darstellen. **Als ganzheitliche und universell einsetzbare Gesundheitsmethode** wirkt Yoga nicht allein in physischer Hinsicht. Auch die mentale Gesundheit und die Lebensqualität lassen sich mit Yoga verbessern.

Wer kann von den Wirkungen des Yoga profitieren?

Die drei hier gezeigten Studien zeigen: Jeder Mensch, der sich auf das „Experiment Yoga“ einlässt und auf engagierte, harmonische Weise übt, profitiert von seinen vielfältigen Wirkungen – sei es vorbeugend oder unterstützend bei akuten Beschwerden. In besonderem Maße lohnt sich das Eigenengagement interessanterweise für Anfänger und angehende Fortgeschrittene. Ein passendes Motto für die Praxis könnte folglich lauten: **Anfangen, sich einlassen und dranbleiben!**

Die vollständige Studie und weitere Forschungsarbeiten finden Sie unter: http://wiki.yoga-vidya.de/Wissenschaftliche_Studien

Kontakt für Fragen:

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV)

Yoga Vidya e.V.

Yogaweg 7

D-32805 Horn-Bad Meinberg

Tel. 05234/870

E-Mail: byv@yoga-vidya.de

Internet: www.yoga-vidya.de

