

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 Menschen durch Yoga-Praxis zufriedener, gelassener und offener für Neues werden können.



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 40 systematischen Übersichtsarbeiten (Reviews) 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 zeigt: 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.



1.1 Detaillierergebnisse 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.



1.2 Detaillierergebnisse 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.

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**

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

Wirkungen von Yoga – im Licht der Wissenschaft

Drei wissenschaftliche Untersuchungen zu den Wirkungsfeldern



Herausgegeben vom:

Berufsverband der
Yoga Vidya Lehrer/innen
BYV





1.3 Detaillierergebnisse 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 Selbstautonomie 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 Datensätze ausgewertet.

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

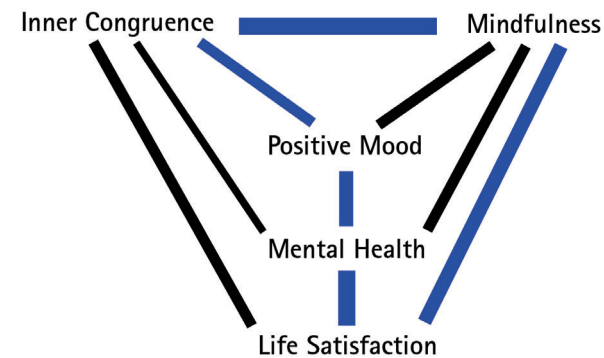


Abbildung: Zusammenhänge zwischen Innerer Kongruenz, Achtsamkeit, Positiver Stimmung, Mentaler Gesundheit und Lebenszufriedenheit. Die Liniendicke zeigt die Stärke der jeweiligen Korrelation. Signifikante Zusammenhänge sind blau eingefärbt.

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.

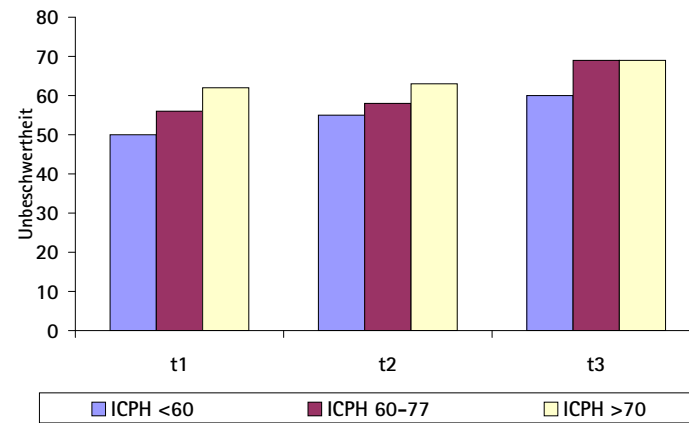


Abbildung: Bei Probanden mit anfänglich mittleren Ausgangswerten an Innerer Kongruenz und Harmonie mit den Übungen (ICPH-Werte), spricht: leicht erfahrene Yogaübende, nahm die „Innere Leichte“ am stärksten zu. Danach folgen Probanden mit niedrigen Ausgangswerten (Anfänger). Aber auch Probanden mit hohen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

Studie 3: 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 Zusammenhänge durch lineares Strukturgleichungsmodell. Es wurden 540 Datensätze ausgewertet.

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.