



> **Bestellen**
> **Abonnieren**
> **iPad-App**

ALTERNATIVE MEDIZIN

Wie und warum wirkt Yoga? Das sagt die Wissenschaft

Von Charité bis Harvard University - viele hochrangige Institute untersuchen die Wirkung von Yoga. Das sind die wichtigsten Ergebnisse der Studien



© Maksim Shmeljov/colourbox



Ob bei Schmerzen oder Schlafstörungen: Yoga kann bei vielen Problemen hilfreich sein

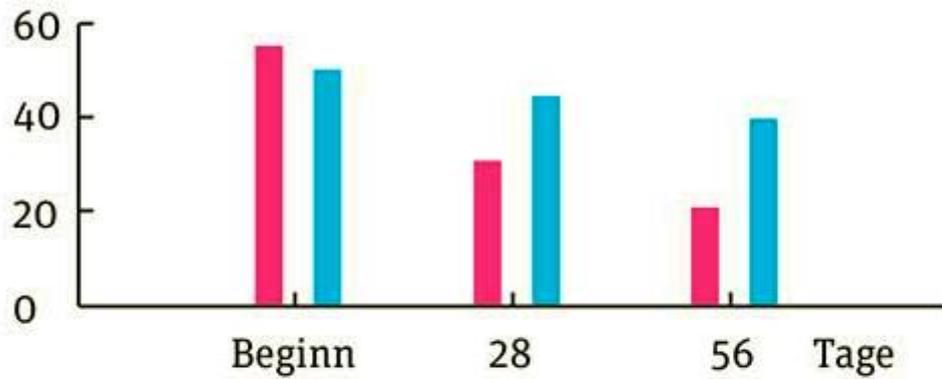
Yoga gegen Schmerzen? Besser als manche Pille

Charité Berlin, Nackenschmerzen-Studie (obere Grafik): Ein Teil der Probanden absolvierte über zehn Wochen einmal pro Woche 90 Minuten Yoga-Unterricht, ein anderer ein Rückenschulprogramm in Eigenregie: Yogis berichten von deutlich weniger Schmerzen.

University of Washington in Seattle, Rückenschmerzstudie: mindestens einmal pro Woche Yoga für ein halbes Jahr – fast 80 Prozent der Yogis konnten auf Schmerzmittel verzichten.

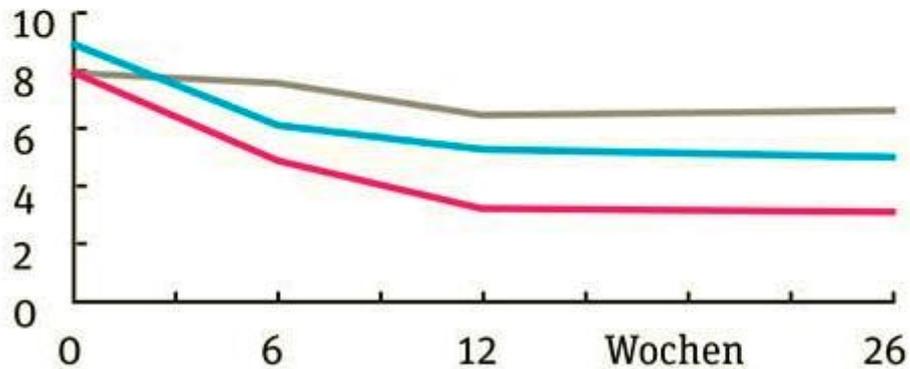
Nackenschmerzbeurteilung (nach VAS)*

■ Yoga ■ Rückenschule



Beeinträchtigung durch Rückenschmerz (nach RDQ)*

■ Yoga ■ Rückenschule ■ Selbsthilfebuch



* VAS = Visuelle Analogskala

RDQ = Roland Disability Questionnaire

* VAS = Visuelle Analogskala

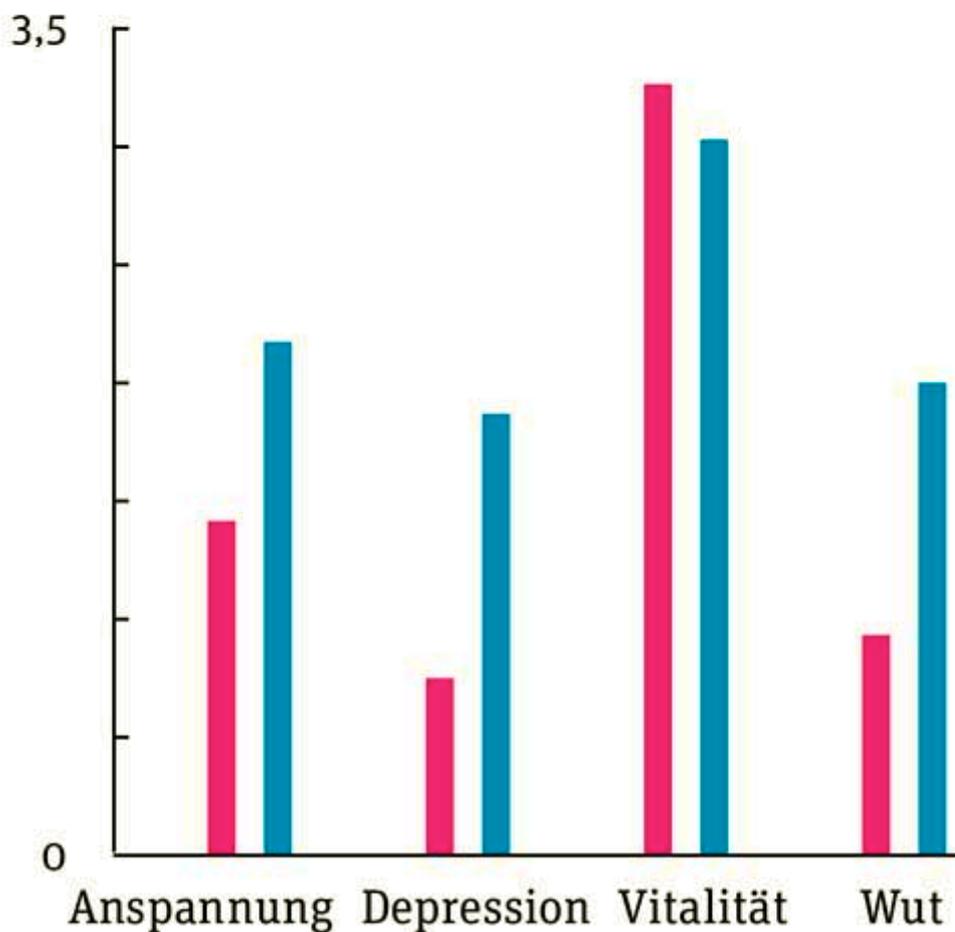
RDQ = Roland Disability Questionnaire

Sport ist gut – aber Yoga ist oft besser

University of California in Los Angeles, Aerobics versus Yoga: Die Ergebnisse vieler Studien legen nahe, dass Yoga die positive Wirkung von Sport gegen Stress und Stimmungsschwankungen noch übertrifft. Gesundheitsempfehlung vieler Forscher: leichtes Ausdauertraining fürs Herz plus Yoga fürs Gemüt.

Selbstbeurteilung des Stimmungszustands (nach POMS)*

■ Yoga ■ Aerobics

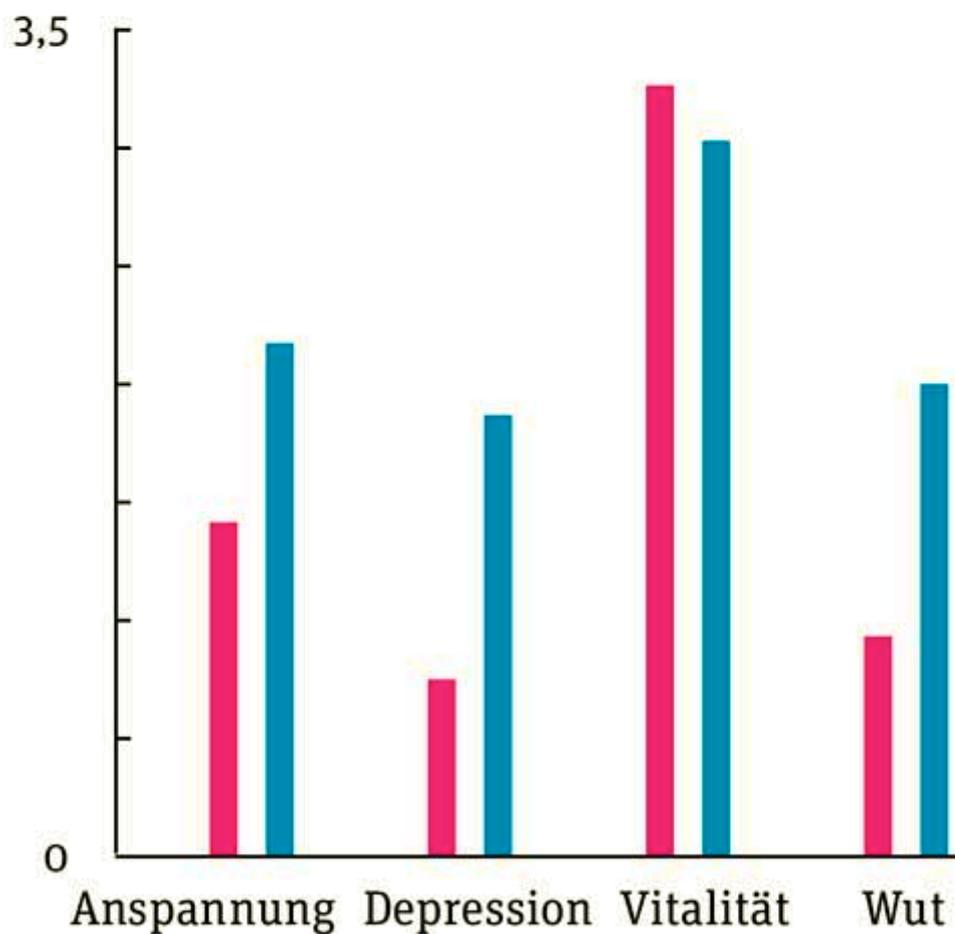


Sport ist gut – aber Yoga ist oft besser

University of California in Los Angeles, Aerobics versus Yoga: Die Ergebnisse vieler Studien legen nahe, dass Yoga die positive Wirkung von Sport gegen Stress und Stimmungsschwankungen noch übertrifft. Gesundheitsempfehlung vieler Forscher: leichtes Ausdauertraining fürs Herz plus Yoga fürs Gemüt.

Selbstbeurteilung des Stimmungszustands (nach POMS)*

■ Yoga ■ Aerobics



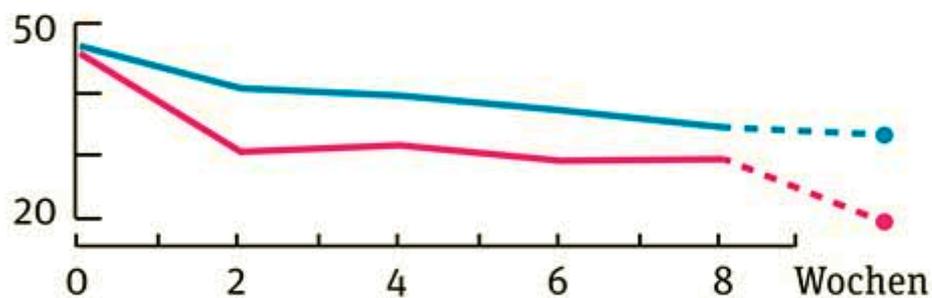
* POMS = Profile of Mood States (Log-transformiert)

Guter Schlaf mit Yoga? Ja, es zeigt Wirkung

Harvard University in Boston, Schlafstudie: Nach acht Wochen zeigte die Yoga-Gruppe deutlich bessere Schlafqualität als die Beratungsgruppe. Ein Trend, der noch Monate später nachweisbar war (gestrichelte Linie) und auf Stressreduktion zurückzuführen ist. Auch Daten der Yale University weisen auf eine Anti-Stress-Wirkung: Bluthochdruck-Patienten konnten ihre Werte mit Yoga derart normalisieren, dass Medikamente reduziert wurden.

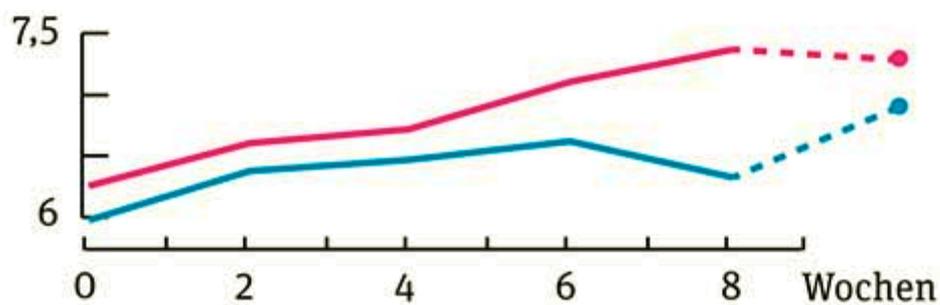
Einschlafzeit (Minuten)

■ Yoga ■ Schlafberatung



Schlafdauer (Stunden)

■ Yoga ■ Schlafberatung

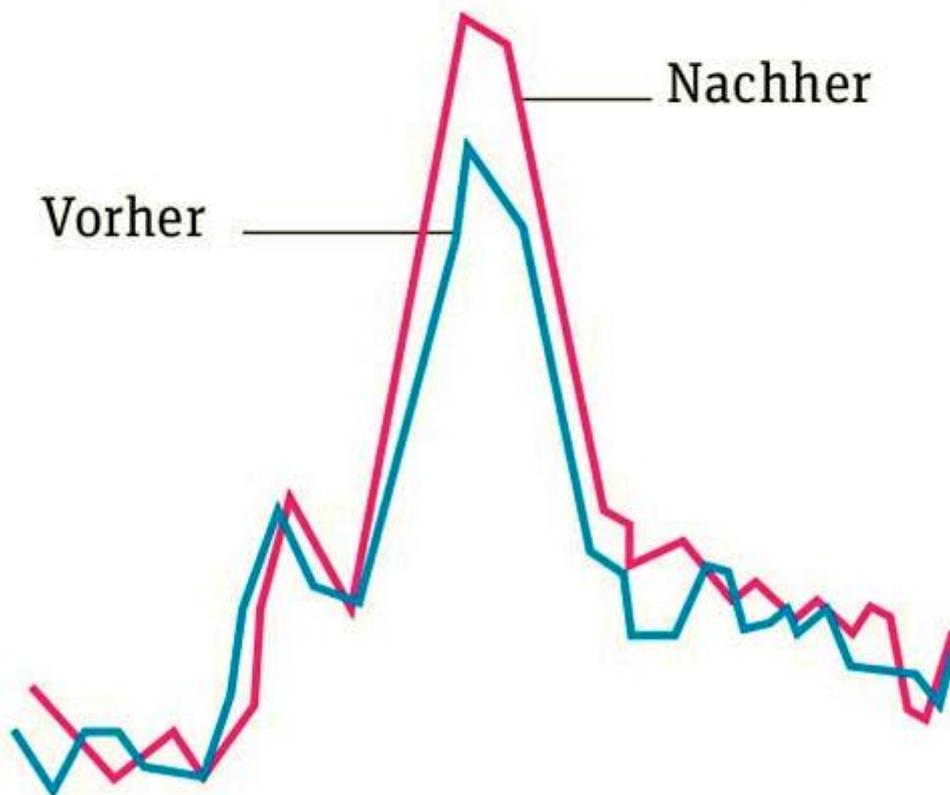


Stimmungsaufheller Yoga - liegt es an den Botenstoffen

Boston University School of Medicine, Pilotstudie zu Yoga und GABA-Konzentration im Gehirn mit Magnetresonanztomographie: Es zeigte sich, dass Yoga-Stunden den Spiegel des beruhigenden Botenstoffs Gamma-Aminobuttersäure im Gehirn anheben können. Depressive und an Angst erkrankte Menschen weisen meist deutlich weniger GABA auf als gesunde.

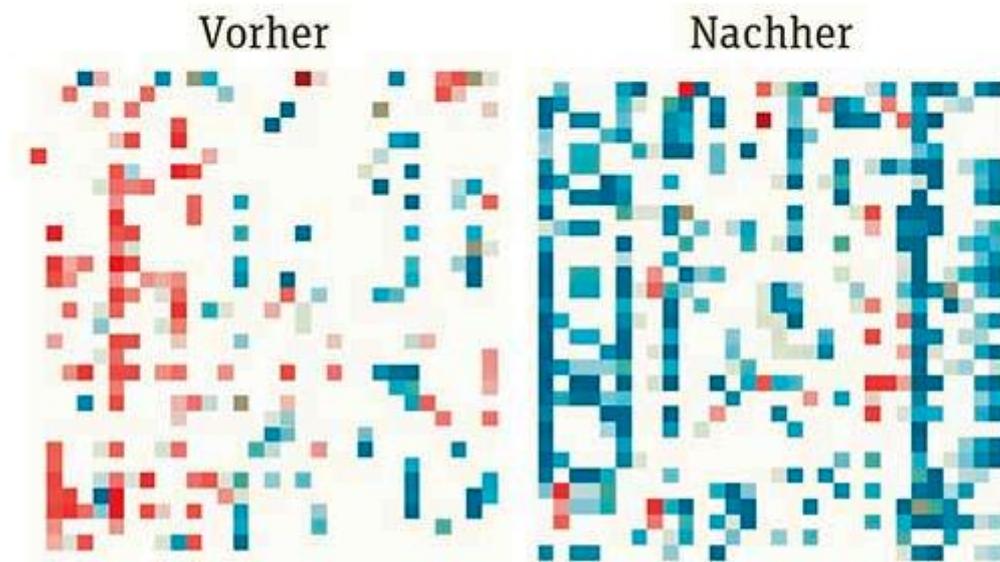
Der Neurotransmitter GABA

Vor und nach einer Stunde Yoga



Gesund essen, Walking und Yoga wirken auf die Gene

University of California, Prostata-Krebs-Pilotstudie: 30 erkrankte Männer bekamen eine Art Kombinationstherapie verschrieben: täglicher Spaziergang, eine Stunde Yoga und vegetarisches Essen. Nach drei Monaten wurde aus der Vorsteherdrüse der Männer Gewebe entnommen und deren Genaktivierungsmuster mit älteren Proben verglichen. Fazit: Viele Gene waren stumm geschaltet (blau), die vor der Kur aktiv waren – einige davon »Krebs-Gene«. Yoga trägt offenbar zum An- und Ausschalten von Erbanlagen bei.



Quelle: http://www.geo.de/GEO/heftreihen/geo_magazin/alternative-medizin-wie-und-warum-wirkt-yoga-das-sagt-die-wissenschaft-80823.html