

Yoga wirkt! Ergebnisse aus der Forschung

Die Wirkung von Yoga ist wissenschaftlich bewiesen, was eine Vielzahl an internationalen Studien aus den Bereichen der Medizin und Psychologie belegt. Yoga unterstützt den Heilungsprozess auch bei Depression, ADHS und chronischer Schizophrenie.

Aktuelle Yoga-Studien werden zunehmend in einem RCT-Studiendesign (engl. Randomized Controlled Trial) entwickelt und durchgeführt. Besonders aussagekräftig sind dabei systematische Übersichtsarbeiten (engl. Systematic Reviews) von RCT-Studien. Solche Übersichtsarbeiten sichten und bewerten Studien zu einem spezifischen Thema anhand von exakten Kriterien. Ergebnisse dieser Übersichtsarbeiten haben die höchste Beweiskraft, wenn es um den Nachweis einer therapeutischen Wirksamkeit geht.

Anfang 2013 publizierte das Team des Psychiaters Dr. Meera Balasubramaniam von der Duke University in North Carolina eine solche systematische Übersichtsarbeit, basierend auf 16 RCT Studien, über die medizinische Wirksamkeit von Yoga (doi:10.3389/fpsy.2012.00117). Die Auswertung dieser 16 Yoga-Studien ergab einen studienübergreifenden Nachweis der Wirksamkeit von Yoga als Therapieform (Evidenzklasse Grad B).

Es wurde nachgewiesen, dass Yoga bei Depression einen positiven Effekt erzeugt und somit eine Therapieempfehlung ausgesprochen werden konnte. Auch wurde Yoga als Zusatztherapie im Rahmen einer antipsychotischen Behandlung bei chronischer Schizophrenie nahegelegt, denn auch hier erbrachte die Anwendung des Yoga Vorteile in der Therapie mit sich. Selbst bei der Behandlung von ADHS besteht ein potenzieller Nutzen von Yoga als Ergänzung zur medikamentösen ADHS-Therapie.

Schon eine mehrwöchige Yoga-Praxis kann bei Depression helfen, diese zu verringern. Wurde Yoga länger als drei Monate praktiziert, reduzierte sich die Depression um bis zu 40 Prozent. Studienteilnehmer, welche fünf Wochen vorher mit einem GDS (Geriatric Depression Scale) von 12,77 als Depressiv diagnostiziert wurden, hatten fünf Wochen später nur noch einen GDS-Wert von 3,90, was medizinisch als „normal“ und somit gesund bewertet wird.

Bei medikamentös behandelter Schizophrenie erzielte die mehrwöchige Yoga-Praxis eine Reduktion von bis zu 30 Prozent der schizophrenen Effekten auf der PANS-Skala (Positive and Negative Syndrome Scale). Auch bei ADHS konnten statistisch aussagekräftige Ergebnisse hinsichtlich der positiven Wirkweise des Yogas auf die ADHS-Erkrankung gewonnen werden.

Daraus ergibt sich ein großes Potential, die therapeutische Wirkung von „konventionellen“ Therapien bei ADHS, Schizophrenie und Depression positiv zu unterstützen und eine langfristige Reduktion des Medikamenteneinsatzes zu erreichen. Nimmt man das Beispiel der Volkskrankheit Depression, welche laut RWI für Wirtschaftsforschung e.V. den wirtschaftlichen Schaden zwischen 15 und 22 Milliarden Euro pro Jahr beziffert, ergibt sich eine weitere Perspektive sowohl für Krankenkassen als für Unternehmen. Wie die Ergebnisse der systematischen Übersichtsarbeit von Dr.

MeeraBalasubramaniam verdeutlichen, kann Yoga - präventiv eingesetzt - diese Kosten bei minimalen Investitionen deutlich senken.

Somit stellt Yoga eine wichtige Ressource für Wirtschaftsunternehmen und den Gesundheitssektor dar.

Yoga wirkt: Wie Krankenkassen mit Yoga Milliarden sparen können

Dass Yoga wirkt, wissen Millionen von Kursteilnehmern in den vielzähligen Yoga-Kursen, die in Deutschland angeboten werden. Dass Yoga aber Krankenkassen helfen kann, Kosten zu senken und die Kundenzufriedenheit zu erhöhen, ist hingegen weniger bekannt.

Aktuelle Studien belegen: Zweidrittel der Bundesbürger sind mit ihrer Krankenkasse zufrieden. Dies belegt eine repräsentative Studie des Marktforschungs- und Beratungsinstituts youGov. Die Forderung vieler Mitglieder lautet dennoch: mehr Gesundheitsförderung. „Mehr als jeder zweite gesetzlich Krankenversicherte sieht die Kassen in der Pflicht, nachhaltig für die Gesunderhaltung ihrer Versicherten zu sorgen“, äußerte sich der Vorsitzende des Vorstandes einer gesetzlichen Krankenkasse aus Süddeutschland. Dieser Trend wird auch von Krankenkassen erkannt. Eine repräsentative Erhebung der Schwenninger Krankenkasse ergab: 54 Prozent der Kassenpatienten sind unzufrieden mit der Gesundheitsprävention. Eine der Hauptforderungen der Studienteilnehmer sind Präventionsangebote zur Stressbewältigung. Immerhin fordern 88 Prozent der Befragten Präventionsangebote für die arbeitende Bevölkerung. Dass Stress mit hohen Folgekosten sowohl für die Krankenkassen als auch für Unternehmen verbunden ist, haben wissenschaftliche Studien nachgewiesen. Alleine im Jahr 2008 wurden in Deutschland für die Behandlung von Depression 5,2 Milliarden Euro verwendet. Der volkswirtschaftliche Schaden von chronischen Nackenschmerzen beträgt 49 Milliarden Euro. Schon diese beiden Beispiele zeigen: Deutschland braucht frische Ideen und Lösungsansätze.

Einen innovativen Ansatz Kosten zu senken, bietet die Methode Yoga. Dass Yoga eine von Versicherten akzeptierte Verfahren ist, zeigen folgende Daten: 41 Prozent der interviewten Kassenmitglieder räumen Yoga-Kursen einen wichtigen oder sehr wichtigen Stellenwert im Rahmen von Präventionsprogrammen der Krankenkassen ein. Doch Yoga kann mehr als nur Yoga-Kurse bieten, welche im Rahmen von Präventionsprogrammen bezuschusst werden. Yoga hat das Potential die Stressbewältigung der Versicherten positiv und dauerhaft zu unterstützen, weil seine Wirkung weit in den Alltag hinein reicht.

Medizinische Studien haben auch gezeigt, dass mehrwöchige Yoga-Kurse eine signifikante Wirkung zum Beispiel im Bereich Rückenleiden oder bei neuropsychiatrischen Erkrankungen erzielen konnten. Die Vielseitigkeit von Yoga ermöglicht den Krankenkassen verschiedene Angebote zu bündeln, ob Rückenschule, Kinderkurse, gesunde Ernährung, Arbeitnehmerbetreuung oder Angebote für chronisch Kranke. Kurzum: das Potential von Yoga ist noch lange nicht ausgeschöpft.

Doch aktuell unterliegt die Prävention im Rahmen der Krankenversicherung strikten gesetzlichen Regelungen. Was wenige wissen: Laut Präventionsbericht des GKV-Spitzenverbandes werden nur zwischen ein bis zwei Prozent der Gesamtausgaben in die „langfristige Gesundheit“ der Versicherten investiert. Konkret sind dies etwa 4 Euro pro Krankenkassenmitglied. Die Lösung sieht der GKV-

Spitzenverband in einer Änderung der bestehenden Gesetzeslage. Den Krankenkassen seien hier die Hände gebunden.

Doch auch in der aktuellen Situation kann Yoga in seiner Einfachheit den Krankenkassen und den Versicherten helfen. Auf der einen Seite können Krankenkassen mit minimalen Investitionen große Bereiche der Prävention und sogar Therapie abdecken bei zeitgleicher Erhöhung der Kundenzufriedenheit. Auf der anderen Seite ermöglicht sich dem selbstbewussten und eigenverantwortlichen Krankenkassenmitglied die Chance, sich selbstständig um seine Gesundheit zu kümmern mit der Folge, dass sich langfristig die Kosten deutlich senken werden und die freigewordenen Gelder in weitere Bereiche, die ein höheres Investitionsvolumen benötigen, investiert werden können.

42 Prozent der Versicherten sprechen sich dafür aus, die angesammelten Milliarden-Überschüsse für eine bessere Gesundheitsvorsorge zu nutzen. Eigenverantwortlichkeit im Bereich der geistigen und körperlichen Gesunderhaltung wird das Thema der nächsten Jahre sein. Yoga bietet sich aufgrund seiner niedrigen Kostenstruktur jetzt schon an, um von den Krankenkassen intensiver eingesetzt zu werden. Dieser Schritt wird langfristig die Belastung der Versicherten reduzieren.

Ein wichtiger Schritt, um qualifizierte Yoga-Angebote zu sichern, ist eine bundesweit einheitliche Anerkennung von professionell ausgebildeten YogalehrerInnen BDY/EYU. Für diese Anerkennung setzt sich der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) seit Jahrzehnten ein. In Zusammenarbeit mit Ärzten und Krankenkassen kann eine optimale Voraussetzung geschaffen werden, langfristig die Budgetbelastung der Krankenkassen zu minimieren.

Der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) mit über 3600 Mitgliedern vertritt als einziger traditionsübergreifender Verband seit 1967 hohe Maßstäbe im Bereich der Aus- und Weiterbildung im Yoga und bietet in Kooperation mit 37 BDY-Ausbildungsschulen vierjährige Ausbildungen zum Yogalehrer BDY/EYU an. Weitere Informationen unter www.yoga.de.

Literatur

Allianz Deutschland AG, Rheinisch-Westfälisches Institut für Wirtschaftsforschung e.V (Hg.) (2011): Depression. Wie die Krankheit unsere Seele belastet. Online verfügbar unter <http://www.rwi-essen.de/media/content/pages/others/Allianz-Report-Depression.pdf>.

Balasubramaniam, Meera; Telles, Shirley; Doraiswamy, P. Murali (2012): Yoga on our minds: a systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. In: Front Psychiatry 3, S. 117. DOI: 10.3389/fpsy.2012.00117.

Michalsen, Andreas; Traitteur, Hermann; Lüdtker, Rainer; Brunnhuber, Stefan; Meier, Larissa; Jaitler, Michael et al. (2012): Yoga for chronic neck pain: a pilot randomized controlled clinical trial. In: J Pain 13 (11), S. 1122–1130. DOI: 10.1016/j.jpain.2012.08.004.

Wenig, Christina M.; Schmidt, Carsten O.; Kohlmann, Thomas; Schweikert, Bernd (2009): Costs of back pain in Germany. In: European Journal of Pain 13 (3), S. 280–286. DOI: 10.1016/j.ejpain.2008.04.005.

Yoga wirkt: Wie mit Yoga 49 Milliarden Euro eingespart werden können!

Wissenschaftliche Studien aus Deutschland (2009) und den USA (2008) belegen: Erkrankungen am Rücken und Nacken verursachen als Volkskrankheit für Krankenkassen und Volkswirtschaft Milliardenkosten.

Wissenschaftler schätzen den volkswirtschaftlichen Gesamtschaden für Deutschland auf allein 49 Milliarden Euro. Laut Studie sind wichtige Prädiktoren sozioökonomische Faktoren wie Geschlecht, gesellschaftliche Position sowie Alter. In Zeiten von gesellschaftlichen Transformationsprozessen verursacht durch Geburtenrückgang mit einhergehender Überalterung stellt sich die Frage nach therapeutischen Interventionsmaßnahmen, welche sowohl aus medizinischer als auch aus volkswirtschaftlicher Perspektive eine optimale Lösung anbieten.

Yoga, bekannt und beworben in Rahmen von Präventionsprogrammen der Krankenkassen, bietet in diesem Bereich weitaus mehr als gemeinhin angenommen. In den vergangenen Jahren stieg die Zahl medizinischer Studien zum Thema therapeutischer Wirksamkeit von Yoga deutlich an. Für den Bereich der Wirbelsäule wurde von Prof. Andreas Michalsen und Kollegen im Jahre 2012 eine randomisierte und kontrollierte klinische Pilotstudie zum Thema Yogabei chronischen Nackenschmerzen durchgeführt. Die statistische Auswertung der Studiendaten zeigen signifikante Unterschiede zwischen der Yoga- und der Kontrollgruppe. Die Studie zeigt, dass schon bei 90 Minuten pro Woche über einen neunwöchigen Zeitraum Yoga-Praktizierende gegenüber der Vergleichsgruppe im Vorteil sind. Chronische Nackenschmerzen in Ruhe und Bewegung wurden vor, während und nach Abschluss des neunwöchigen Yoga-Kurses erfasst. Im Vergleich zu der Kontrollgruppe konnte bei den Yoga-Praktizierenden eine deutliche Reduktion der Schmerzen und eine Zunahme des psychischen Wohlbefindens festgestellt werden. Die Studie von Prof. Michalsen und seinen Kollegen kommt zu dem Ergebnis, dass *„in this preliminary trial, yoga appears to be an effective treatment in chronic neck pain with possible additional effects on psychological well-being and QOL“*. Der Erfolg liegt darin begründet, dass Yoga ein multimethodales Verfahren zugrunde liegt, welches körperliche Bewegung mit isometrischer Kräftigung der Muskulatur, Stretching und Flexibilität mit Methoden zur mentalen Fokussierung unter Berücksichtigung von Körperbewegungen und Atemmuster verbindet.

Warum Gesetzliche Krankenkassen auf diese Pilotstudie aufmerksam werden sollten, ist das hohe Niveau des Studiendesign, welches sich in der Qualität des strengen Randomisierungsverfahrens, der Einsatz von validen Bewertungsinstrumenten sowie in der Entwicklung von qualitativ hochwertigen Yoga-Protokollen zeigt.

All dies zusammengekommen verdeutlicht das Potential von Yoga und stützt Argumente, Yoga als therapeutisches Verfahren einzusetzen.

Professionell ausgebildete Yogalehrende, wie Yogalehrer/-innen BDY/EYU, können in enger Zusammenarbeit mit Ärzten und Krankenkassen eine optimale Voraussetzung schaffen, langfristig die Budgetbelastung der Krankenkassen bei gleichzeitiger Reduktion des volkswirtschaftlichen Gesamtschadens zu minimieren.

Der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) mit über 3600 Mitgliedern vertritt als traditionsübergreifender Verband seit 1967 hohe Maßstäbe im Bereich der Aus- und

Weiterbildung im Yoga und bietet in Kooperation mit 37 BDY-Ausbildungsschulen vierjährige Ausbildungen zum Yogalehrer BDY/EYU an. Weitere Informationen unter www.yoga.de.

Literatur

Dagenais, Simon; Caro, Jaime; Haldeman, Scott (2008): A systematic review of low back pain cost of illness studies in the United States and internationally. In: *The Spine Journal* 8 (1), S. 8–20. DOI: 10.1016/j.spinee.2007.10.005.

Michalsen, Andreas; Traitteur, Hermann; Lütke, Rainer; Brunnhuber, Stefan; Meier, Larissa; Jeitler, Michael et al. (2012): Yoga for chronic neck pain: a pilot randomized controlled clinical trial. In: *J Pain* 13 (11), S. 1122–1130. DOI: 10.1016/j.jpain.2012.08.004.

Wenig, Christina M.; Schmidt, Carsten O.; Kohlmann, Thomas; Schweikert, Bernd (2009): Costs of back pain in Germany. In: *European Journal of Pain* 13 (3), S. 280–286. DOI: 10.1016/j.ejpain.2008.04.005.