

## Pressemitteilung

### Yoga vielversprechend bei der Behandlung psychischer Störungen

**Göttingen, 8. März 2016 – Yoga erfreut sich seit Jahren einer wachsenden Beliebtheit. Nun zeigt eine im „Deutschen Ärzteblatt“ veröffentlichte Arbeit, dass Yoga auch erfolgreich bei der Behandlung psychischer Störungen eingesetzt werden kann.**

Für die von Psychologen des Universitätsklinikums und der Friedrich-Schiller-Universität Jena durchgeführte Metaanalyse wurden 25 Studien zur Wirksamkeit von Yoga in der Behandlung psychischer Störungen ausgewertet und zusammengefasst. Die Studien zeigen, dass Yoga bei der Behandlung psychischer Störungen die Symptome reduzieren kann. In einigen Studien wurde die Wirksamkeit von Yoga mit der einer psychotherapeutischen Behandlung verglichen. Yoga erweist sich dabei als genauso wirksam wie eine Behandlung mit Medikamenten. Die besten Ergebnisse wurden erzielt, wenn Yoga zusätzlich zu einer psychotherapeutischen Behandlung eingesetzt wurde. Daher empfehlen die Verfasser der Analyse Yoga als vielversprechenden ergänzenden Behandlungsansatz zur Psychotherapie.

Die Studien deuten allerdings darauf hin, dass Yoga in der Behandlung von psychisch erkrankten Menschen bei stärkeren Symptomen weniger wirksam ist als bei leichteren. „Yoga kann insbesondere Patienten mit psychischen Erkrankungen in weniger akuten Phasen unterstützen“, rät Angelika Beßler, Yogalehrerin und Vorstandsvorsitzende des Berufsverbands der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY). „Indem die Betroffenen in diesen Phasen Yoga üben, kann die Rückfallquote in akute Phasen gesenkt werden.“

Psychische Erkrankungen bedeuten für die Betroffenen eine eingeschränkte Lebensqualität. Yoga kann für mehr Wohlbefinden, Selbstbewusstsein und Lebensqualität sorgen. Auch diese Wirkung konnte in den Studien nachgewiesen werden.

Die Erkenntnisse aus den Studien haben neben dem Nutzen für die Betroffenen auch eine gesundheitspolitische und volkswirtschaftliche Bedeutung. Psychische Erkrankungen sind einer der häufigsten Gründe für krankheitsbedingtem Arbeitsausfall. Durch den ergänzenden Einsatz von Yoga in der Behandlung lassen sich betriebliche Fehlzeiten und die Kosten im Gesundheitswesen senken.

Yoga ist ursprünglich eine Weisheits- und Lebenslehre, deren Wirkung auf den Geist bereits in altindischen Schriften wie dem Yoga-Sutra beschrieben wurde. Es dient dazu, den Geist zur Ruhe zu bringen. Aber auch der heute im Westen verbreitete körperorientierte Hatha-Yoga umfasst neben Körper- und Atemübungen Übungen für den Geist. Zudem hat er für viele Übende eine geistig-spirituelle Dimension, die sich zusätzlich positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt.

Wichtig bei einer psychischen Erkrankung ist jedoch, dass zunächst ein Arzt aufgesucht wird. „Eine Yoga-Praxis sollte nur in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt und unter fachkundiger Anleitung eines qualifizierten Yogalehrers stattfinden.“, so Angelika Beßler.

#### Pressekontakt:

Jessica Fink  
Tel. 0551/797744-26  
presse@yoga.de