

Yoga wirkt!

20. Februar 2013

Wissenschaftliche Studien zu ausgewählten Themenfeldern über die Wirksamkeit von Yoga.

Liebe Mitglieder,

anbei finden Sie eine Zusammenfassung ausgewählter Studien zu Themen mit denen häufig YogalehrerInnen im Rahmen Ihrer Yogalehrtätigkeit konfrontiert werden. Vielfach fragen Teilnehmer im Rahmen der Yoga-Praxis nach wissenschaftlichen „Beweisen“, dass Yoga wirkt. Hier können Sie auf die unten aufgeführte Literatur verweisen. Sie stellt natürlich nur eine Auswahl der bisher stattgefundenen Studien dar. Verstehen Sie die Literaturliste eher eine Hinführung zu den jeweiligen Themen für den interessierten Yoga-Praktizierenden.

Sollten Sie die den einzelnen Artikel lesen wollen, so können Sie diese im Internet in einzelnen Datenbanken ausfindig zu machen. Teilweise sind diese aber ohne einen spezifischen kostenpflichtigen Zugangscode gesperrt. Daher empfehle ich Ihnen in die nächstgelegene Universitätsbibliothek zu gehen um dort die jeweiligen Zeitschriften im Freihandbereich auszuleihen und zu kopieren. Sollten Sie in Ihrem Umfeld einen Studenten kennen, wird er Ihnen sicherlich bei diesem Vorhaben weiterhelfen können.

Bitte beachten Sie, dass das Ergebnis einer Studie von verschiedenen Faktoren abhängig ist sowie eine Vielzahl an Studiendesigns existieren, die die Aussage der jeweiligen Studie deutlich mitbeeinflussen können. Z.B. ist eine RCT-Studie in allen Fällen hinsichtlich Ihrer Aussagekraft weitreichender als eine Pilotstudie. Auch wichtig zu beachten ist, dass eine Studie, welche mit Kontroll- oder Wartegruppen gearbeitet hat eine höhere Vergleichbarkeit aufweist, als eine Studie, welche mit einer Gruppe mit wenigen Teilnehmern gearbeitet hat.

Anbei finden Sie eine Linkssammlung von frei zugänglichen Datenbanken. Ähnlich wie Linux, eine opensource-Alternative zu dem Betriebssystem windows, gibt es auch innerhalb der Wissenschaft Bestrebungen Forschungsergebnisse frei zugänglich zu machen.

Folgende frei zugängliche Datenbanken habe ich für Sie hier zusammengestellt. Mit einem Klick auf den jeweiligen link öffnet die dazugehörige Internet-Seite:

http://scholar.google.de/schhp?hl=de&as_sdt=0
<http://open-access.net/de/startseite/>
<http://www.doaj.org/doaj?func=home&uiLanguage=en>
<http://www.freemedicaljournals.com/>
<http://www.benthamscience.com/open/search.htm>
<http://www.egms.de/dynamic/de/index.htm>
<http://www.hindawi.com/search.aspx?startindex=1&field0=9&q0=Yoga>
<http://www.indianjmedsci.org/>
[http://rzblx10.uni-regensburg.de/dbinfo/dbliste.php?bib_id=alle&colors=3&ocolors=40&lett=k&jq_type1=AL&jq_term1=&jq_bool2=AND&jq_not2=1&jq_type2=KT&jq_term2=&jq_bool3=AND&jq_not3=1&jq_type3=CO&jq_term3=&jq_bool4=AND&jq_not4=1&jq_type4=KW&jq_term4=&db_type\[1\]=13&formal_type=0](http://rzblx10.uni-regensburg.de/dbinfo/dbliste.php?bib_id=alle&colors=3&ocolors=40&lett=k&jq_type1=AL&jq_term1=&jq_bool2=AND&jq_not2=1&jq_type2=KT&jq_term2=&jq_bool3=AND&jq_not3=1&jq_type3=CO&jq_term3=&jq_bool4=AND&jq_not4=1&jq_type4=KW&jq_term4=&db_type[1]=13&formal_type=0)

Yoga als therapiebegleitende Maßnahme (z.B. Onkologie)

Buffart, Laurien M.; van Uffelen, Jannique Gz; Riphagen, Ingrid I.; Brug, Johannes; van Mechelen, Willem; Brown, Wendy J.; Chinapaw, Mai Jm (2012): Physical and psychosocial benefits of yoga in cancer patients and survivors, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. In: BMC Cancer 12 (1), S. 559.

Bower, Julienne E.; Garet, Deborah; Sternlieb, Beth; Ganz, Patricia A.; Irwin, Michael R.; Olmstead, Richard; Greendale, Gail (2012): Yoga for persistent fatigue in breast cancer survivors: a randomized controlled trial. In: Cancer 118 (15), S. 3766–3775.

Dhruva, Anand; Miaskowski, Christine; Abrams, Donald; Acree, Michael; Cooper, Bruce; Goodman, Steffanie; Hecht, Frederick M. (2012): Yoga breathing for cancer chemotherapy-associated symptoms and quality of life: results of a pilot randomized controlled trial. In: J Altern Complement Med 18 (5), S. 473–479.

Nagarathna, Raghuram; Ram, Amritanshu; Banerjee, Birendranath; Hosakote, VadirajaS; Rao, RaghavendraM (2013): Comparison of lymphocyte apoptotic index and qualitative DNA damage in yoga practitioners and breast cancer patients: A pilot study. In: Int J Yoga 6 (1), S. 20.

Yoga bei Tinnitus

Lacosta Nicolás, J. L.; García Cano, J. (2001): Perspectivas terapéuticas en los acúfenos subjetivos. In: An Otorrinolaringol Ibero Am 28 (1), S. 75–85.

Yoga und Konzentration

Froeliger, Brett; Garland, Eric L.; McClernon, F. Joseph (2012): Yoga meditation practitioners exhibit greater gray matter volume and fewer reported cognitive failures: results of a preliminary voxel-based morphometric analysis. In: Evid Based Complement Alternat Med 2012, S. 821307.

Yoga bei Rehabilitation und Schmerztherapie (z.B. bei Arthritis und Osteoporose)

Ebnezar, John; Nagarathna, Raghuram; Yogitha, Bali; Nagendra, Hongasandra Ramarao (2012): Effects of an integrated approach of hatha yoga therapy on functional disability, pain, and flexibility in osteoarthritis of the knee joint: a randomized controlled study. In: J Altern Complement Med 18 (5), S. 463–472.

Evans, Subhadra; Moieni, Mona; Lung, Kirsten; Tsao, Jennie; Sternlieb, Beth; Taylor, Mihaela; Zeltzer, Lonnie (2013): Impact of Iyengar Yoga on Quality of Life in Young Women with Rheumatoid Arthritis. In: Clin J Pain.

Tul, Yvonne; Unruh, Anita; Dick, Bruce D. (2011): Yoga for chronic pain management: a qualitative exploration. In: Scand J Caring Sci 25 (3), S. 435–443.

Yoga und Stress

Ganpat, T. S., and Nagendra, H. R. (2011). Integrated yoga therapy for improving mental health in managers. Industrial Psychiatry Journal, 20(1): 45-48.

Ganpat, T. S., and Nagendra, H. R. (2011). Yoga therapy for developing emotional intelligence in mid-life managers. *Journal of Mid-Life Health*, 2(1): 28-30.

Martín-Asuero, Andrés; García-Banda, Gloria (2010): The Mindfulness-based Stress Reduction program (MBSR) reduces stress-related psychological distress in healthcare professionals. In: *Span J Psychol* 13 (2), S. 897–905.

Yoga Kinder

Field, Tiffany (2012): Exercise research on children and adolescents. In: *Complement Ther Clin Pract* 18 (1), S. 54–59.

Galantino, Mary Lou; Galbavy, Robyn; Quinn, Lauren (2008): Therapeutic effects of yoga for children: a systematic review of the literature. In: *Pediatr Phys Ther* 20 (1), S. 66–80.

Nagakura, Toshikazu; Tanaka, Toshiaki; Arita, Masahiko; Nishikawa, Kiyoshi; Shigeta, Makoto; Wada, Noriyuki et al. (2012): Salivary cortisol monitoring: determination of reference values in healthy children and application in asthmatic children. In: *Allergy Asthma Proc* 33 (4), S. 362–369.

Peck, Heather L., Thomas J. Kehle, Melissa a. Bray & Lea A: Theodore: Yoga as an Intervention for Children With Attention Problems. *School Psychology Review*, 34, 2005, 415-424.

Stueck, M. & N. Gloeckner: Yoga for children in the mirror of the science: Working spectrum and practice fields of the Training of Relaxation with Elements of Yoga for Children. *Early Child Development and Care*, 175, 2005, 371-377

Yoga und Lebensstil (z.B. Prävention)

Edenfield, Teresa M.; Saeed, Sy Atezaz (2012): An update on mindfulness meditation as a self-help treatment for anxiety and depression. In: *Psychol Res Behav Manag* 5, S. 131–141.

Moliver, N.; Mika, E. M.; Haussmann, R. E.; Khalsa, S. B.S.; Chartrand, M. S. (2013): Yoga experience as a predictor of psychological wellness in women over 45 years. In: Int J Yoga 6 (1), S. 11.

Saatcioglu, Fahri (2013): Regulation of gene expression by yoga, meditation and related practices: A review of recent studies. In: This issue includes a special section on Spirituality and Psychiatry 6 (1), S. 74–77. Online verfügbar unter <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876201812001931>.

Dipl. Psych. Steffen Brandt, Yogalehrer (2006): Wissenschaftliche Studie über die psychologischen Auswirkungen des Yoga. Online verfügbar unter http://www.yoga-vidya.de/downloads/Wirksamkeit_von_Yoga_und_Autogenem_Training.pdf, zuletzt aktualisiert am 03.11.2006, zuletzt geprüft am 13.02.2013.

Yoga Schwangerschaft

Muzik, Maria; Hamilton, Susan E.; Lisa Rosenblum, Katherine; Waxler, Ellen; Hadi, Zahra (2012): Mindfulness yoga during pregnancy for psychiatrically at-risk women: preliminary results from a pilot feasibility study. In: Complement Ther Clin Pract 18 (4), S. 235–240.

Nagarathna, R.; Jayashree, R.; Malini, A.; Rakhshani, A.; Nagendra, H. R.; Gunasheela, S. (2013): Effect of the integrated approach of yoga therapy on platelet count and uric acid in pregnancy: A multicenter stratified randomized single-blind study. In: Int J Yoga 6 (1), S. 39.

Tlapáková, Eva; Jelen, Karel; Minaříková, Marcela (2011): The relationship between pelvis inclination, exercise and low back pain (LBP) during pregnancy. Online verfügbar unter <http://www.gymnica.upol.cz/index.php/gymnica/article/view/184/190>.

Yoga bei Koronare Herzkrankheit und Schlaganfall

Alexander, Gina K.; Innes, Kim E.; Selfe, Terry K.; Brown, Cynthia J. (2013): "More than I expected": Perceived benefits of yoga practice among older adults at risk for cardiovascular disease. In: Complementary Therapies in Medicine 21 (1), S. 14–28. Online verfügbar unter <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229912001574>.

Chan, Weili; Immink, Maarten A.; Hillier, Susan (2012): Yoga and exercise for symptoms of depression and anxiety in people with poststroke disability: a randomized, controlled pilot trial. In: Altern Ther Health Med 18 (3), S. 34–43.

Kubo, Ai; Hung, Yun-Yi; Ritterman, Jeffrey (2011): Yoga for heart failure patients: a feasibility pilot study with a multiethnic population. In: Int J Yoga Therap (21), S. 77–83.

Lau, Hoi Lam Caren; Kwong, Joey S. W.; Yeung, Fai; Chau, Pui Hing; Woo, Jean (2012): Yoga for secondary prevention of coronary heart disease. In: Cochrane Database Syst Rev 12, S. CD009506.

Yoga Diabetes Mellitus

Aljasir, Badr; Bryson, Maggie; Al-Shehri, Bandar (2010): Yoga Practice for the Management of Type II Diabetes Mellitus in Adults: A systematic review. In: Evid Based Complement Alternat Med 7 (4), S. 399–408.

Hegde, S. V.; Adhikari, P.; Kotian, S.; Pinto, V. J.; D'Souza, S.; D'Souza, V. (2011): Effect of 3-Month Yoga on Oxidative Stress in Type 2 Diabetes With or Without Complications: A controlled clinical trial. In: Diabetes Care 34 (10), S. 2208–2210.

Nagarathna, R.; Usharani, M. R.; Rao, A. Raghavendra; Chaku, R.; Kulkarni, R.; Nagendra, H. R. (2012): Efficacy of yoga based life style modification program on medication score and lipid profile in type 2 diabetes-a randomized control study. In: Int J Diabetes Dev Ctries 32 (3), S. 122-130.

Yang, Kyeongra; Bernardo, Lisa M.; Sereika, Susan M.; Conroy, Molly B.; Balk, Judy; Burke, Lora E. (2011): Utilization of 3-month yoga program for adults at high risk for type 2 diabetes: a pilot study. In: Evid Based Complement Alternat Med 2011, S. 257891.

Yoga Asthma Bronchiale

Bidwell, Amy J.; Yazel, Beth; Davin, David; Fairchild, Timothy J.; Kanaley, Jill A. (2012): Yoga training improves quality of life in women with asthma. In: J Altern Complement Med 18 (8), S. 749–755.

Burgess, John; Ekanayake, Buddhini; Lowe, Adrian; Dunt, David; Thien, Francis; Dharmage, Shyamali C. (2011): Systematic review of the effectiveness of breathing retraining in asthma management. In: Expert Rev Respir Med 5 (6), S. 789–807.

Lehrer, Paul; Feldman, Jonathan; Giardino, Nicholas; Song, Hye-Sue; Schmaling, Karen (2002): Psychological aspects of asthma. In: J Consult Clin Psychol 70 (3), S. 691–711.

Kligler, Benjamin; Homel, Peter; Blank, Arthur E.; Kenney, Jeanne; Levenson, Hanniel; Merrell, Woodson (2011): Randomized trial of the effect of an integrative medicine approach to the management of asthma in adults on disease-related quality of life and pulmonary function. In: Altern Ther Health Med 17 (1), S. 10–15.

Posadzki, Paul; Ernst, Edzard (2011): Yoga for asthma? A systematic review of randomized clinical trials. In: J Asthma 48 (6), S. 632–639.

Singh, Savita; Soni, Ritu; Singh, K. P.; Tandon, O. P. (2012): Effect of yoga practices on pulmonary function tests including transfer factor of lung for carbon monoxide (TLCO) in asthma patients. In: Indian J. Physiol. Pharmacol. 56 (1), S. 63–68.

Sodhi, Candy; Singh, Sheena; Dandona, P. K. (2009): A study of the effect of yoga training on pulmonary functions in patients with bronchial asthma. In: Indian J. Physiol. Pharmacol. 53 (2), S. 169–174.

Yoga chronisch-degenerativen Rückenschmerzen

Carneiro, Kevin A.; Rittenberg, Joshua D. (2010): The role of exercise and alternative treatments for low back pain. In: Phys Med Rehabil Clin N Am 21 (4), S. 777–792.

Posadzki, Paul; Ernst, Edzard (2011): Yoga for low back pain: a systematic review of randomized clinical trials. In: Clin. Rheumatol. 30 (9), S. 1257–1262.

Tekur, P.; Nagarathna, R.; Chametcha, S.; Hankey, Alex; Nagendra, H. R. (2012): A comprehensive yoga programs improves pain, anxiety and depression in chronic low back pain patients more than exercise: an RCT. In: Complement Ther Med 20 (3), S. 107–118.

Tilbrook, Helen E.; Cox, Helen; Hewitt, Catherine E.; Kang'ombe, Arthur Ricky; Chuang, Ling-Hsiang; Jayakody, Shalmini et al. (2011): Yoga for chronic low back pain: a randomized trial. In: Ann. Intern. Med. 155 (9), S. 569–578.

Yoga bei Pflege und Demenz

Fan, Jue-Ting; Chen, Kuei-Min (2011): Using silver yoga exercises to promote physical and mental health of elders with dementia in long-term care facilities. In: Int Psychogeriatr 23 (8), S. 1222–1230.

Mallik, Amarnath (2013): Spirituality Practice as add on Therapy For Dementia Patients in a Geriatric Centre in India. By Dr. Amarnath Mallik and Dr. Debanjan Pan. In: Abstracts from the 2013 AAGP Annual Meeting 21 (3, Supplement), S. S154. Online verfügbar unter <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1064748112003144>.

Varambally, Shivarama; Vidyendaran, Sumathi; Sajjanar, Mangala; Thirthalli, Jagadisha; Hamza, Ameer; Nagendra, H. R.; Gangadhar, B. N. (2013): Yoga-based intervention for caregivers of outpatients with psychosis: A randomized controlled pilot study. In: Asian Journal of Psychiatry (0). Online verfügbar unter <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876201812001918>.

Yoga bei Älteren

Krucoff, C., Carson, K., Peterson, M., Shipp, K. & Krucoff, M. (2009): Teaching Yoga to Seniors: Essential Considerations to Enhance Safety and Reduce Risk in a Uniquely Vulnerable Age Group. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 16(8), 899–905.

DiBenedetto, M., Innes, K. E., Taylor, A. G., Rodeheaver, P. F., Boxer, J. A., Wright, H. J. & Kerrigan, C. (2005): Effect of a Gentle Iyengar Yoga Program on Gait in the Elderly: An Exploratory Study. *Arch Phys Med Rehabil*, 66, 1830-1837.

Yoga bei neuropsychiatrischen Erkrankungen

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.

Fan, Jue-Ting; Chen, Kuei-Min (2011): Using silver yoga exercises to promote physical and mental health of elders with dementia in long-term care facilities. In: *Int Psychogeriatr* 23 (8), S. 1222-1230.

Faucher, Mary Ann (2013): Mindfulness yoga improves scores on depression scales and fosters maternal-fetal attachment. In: *J Midwifery Womens Health* 58 (1), S. 111-112.

Janakiramaiah, N.; Gangadhar, B. N.; Naga Venkatesha Murthy, P. J.; Harish, M. G.; Subbakrishna, D. K.; Vedamurthachar, A. (2000): Antidepressant efficacy of Sudarshan Kriya Yoga (SKY) in melancholia: a randomized comparison with electroconvulsive therapy (ECT) and imipramine. In: *J Affect Disord* 57 (1-3), S. 255-259.

Miller, J. J.; Fletcher, K.; Kabat-Zinn, J. (1995): Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. In: *Gen Hosp Psychiatry* 17 (3), S. 192-200.

Platania-Solazzo, A.; Field, T. M.; Blank, J.; Seligman, F.; Kuhn, C.; Schanberg, S.; Saab, P. (1992): Relaxation therapy reduces anxiety in child and adolescent psychiatric patients. In: *Acta Paedopsychiatr* 55 (2), S. 115-120.

Rani, Khushbu; Tiwari, Sc; Singh, Uma; Singh, Indrapal; Srivastava, Neena (2012): Yoga Nidra as a complementary treatment of anxiety and depressive symptoms in patients with menstrual disorder. In: *Int J Yoga* 5 (1), S. 52-56.

Streeter, C. C.; Gerbarg, P. L.; Saper, R. B.; Ciraulo, D. A.; Brown, R. P. (2012): Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in

epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. In: *Medical Hypotheses* 78 (5), S. 571–579. Online verfügbar unter <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987712000321>.

Vancampfort, D.; Vansteelandt, K.; Scheewe, T.; Probst, M.; Knapen, J.; Herdt, A. de; Hert, M. de (2012): Yoga in schizophrenia: a systematic review of randomised controlled trials. In: *Acta Psychiatr Scand* 126 (1), S. 12–20.

Visceglia, Elizabeth; Lewis, Stephen (2011): Yoga therapy as an adjunctive treatment for schizophrenia: a randomized, controlled pilot study. In: *J Altern Complement Med* 17 (7), S. 601–607.

Yoga Sucht

Meyer, AletaL; Diana, Augusto; Robertson, Elizabeth (2012): Physical Activity for the Prevention of Child and Adolescent Drug Abuse. In: Aleta L. Meyer und Thomas P. Gullotta (Hg.): *Physical Activity Across the Lifespan*, Bd. 12: Springer New York (Issues in Children's and Families' Lives), S. 193-212. Online verfügbar unter http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4614-3606-5_10.

Yoga bei inhaftierten Menschen

Himelstein, S.; Hastings, A.; Shapiro, S.; Heery, M. (2012): Mindfulness training for self-regulation and stress with incarcerated youth: A pilot study. In: *Probation Journal* 59 (2), S. 151–165.

Rucker, Lila (2005): Yoga and restorative justice in prison: An experience of "response-ability to harms". In: *Contemporary Justice Review* 8 (1), S. 107–120.

Samuelson, M.; Carmody, J.; Kabat-Zinn, J.; Bratt, M. A. (2007): Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities. In: *The Prison Journal* 87 (2), S. 254–268.

Dr. Hans-Jörg Weber
Stv. Geschäftsführer