



Hypertonie und Yogatherapie

Arterielle Hypertonie stellt den Risikofaktor Nr. 1 für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. Laut Statistischem Bundesamt waren 2022 in Deutschland mit 33,6% die meisten Sterbefälle auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen, 2020 verursachten sie mit 56,7 Milliarden Euro mit Abstand die höchsten Krankheitskosten. Fast jeder dritte Bundesbürger leidet unter Bluthochdruck, in der Altersgruppe von 70- bis 79-Jährigen sind sogar drei von vier Personen betroffen.^{1,2}

Die Ursachen der primären Hypertonie liegen in einem Zusammenspiel mehrerer Faktoren, wie z.B. Geschlecht, höheres Alter, Erbanlagen, Ernährungsweisen, Übergewicht, Bewegungsmangel und u.a. Stress. Die medikamentöse Behandlung ist meist erfolgreich, birgt aber, insbesondere bei langfristiger Gabe, die Gefahr von Nebenwirkungen. So bietet sich Yoga als adjuvante Therapie an.

Yoga als Therapie setzt individualisiert und begleitend an den unterschiedlichen Ursachen der Hypertonie an. Yogatherapie nutzt Techniken, Konzepte und Arbeitsweisen aus dem Yoga und basiert auf dem selbstständigen Üben der Betroffenen. Sie umfasst vor allem Körperhaltungen, Atemtechniken, mentale und tiefenrelaxierende Übungen. Individuelle Übungspläne werden gemeinsam mit den Betroffenen von **Yogatherapeut:innen** ausgearbeitet. Diese verfügen über ein hohes Maß an medizinischen Kenntnissen sowie Kompetenz im Bereich der Yogatechniken, -konzepte und -hintergründe. Ihr fachliches Wissen reicht deutlich über das in einer Yogalehrausbildung vermittelte hinaus³.

Zahlreiche Studien haben die positive Wirkung von Yoga bei Hypertonie belegt.

In der „Nationalen Versorgungsleitlinie Hypertonie“ wird daher für Patient:innen mit Bluthochdruck Yoga als begleitende Therapie empfohlen.⁴ Auch in der neuen Patientenleitlinie für Hypertoniker:innen wird Yoga als Entspannungs- und Bewegungsverfahren empfohlen.⁵

Einige Studienbeispiele finden Sie auf der folgenden Seite zusammengefasst.

Die Deutsche Gesellschaft für Yogatherapie e.V. (DeGYT) ist der Berufsverband für Yogatherapeut:innen in Deutschland. Sie steht für zertifizierte Ausbildungswege und Qualitätskriterien in der Yogatherapie.⁶

Wir freuen uns über eine Zusammenarbeit zum Wohl der Patienten.

- 1 www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Chronische_Erkrankungen/Blutdruck_DZHK.pdf
- 2 www.bvmed.de/de/versorgung/gesundheitspolitik/krankheiten-des-kreislaufsystems-fuehrten-zu-kosten-von-56-7-milliarden-euro
- 3 www.degyt.de
- 4 https://register.awmf.org/assets/guidelines/nvl-009k_S3_Hypertonie_2023-06.pdf
- 5 www.patienten-information.de/patientenblaetter/bluthochdruck-bewegung
- 6 www.degyt.de



Beispielhafte Studien zu Yoga als Therapie bei Bluthochdruck:

1. „Yoga as Antihypertensive Lifestyle Therapy: A Systematic Review and Meta-analysis“ – „Yoga als blutdrucksenkende Therapie des Lebensstils: ein systematischer Überblick und Meta-Analyse“, Wu, Yin et al., 2019, *Mayo Clin Proc*

Zugrunde liegen 49 qualifizierte kontrollierte Studien (56 Interventionen) mit insgesamt 3517 Studienteilnehmern. Unter Berücksichtigung von Publikationsverzerrungen und der methodischen Qualität der Studien führten 3 Yogaeinheiten pro Woche bei Patienten mit Bluthochdruck zu einer Senkung des Blutdrucks um 11/6 mm Hg. In der Vergleichsgruppe ohne Anwendung von Atemtechniken und Meditation/mentale Entspannung wurden nur 6/3 mm Hg erreicht.

Schlussfolgerung: Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass Yoga eine praktikable antihypertensive Lebensstiltherapie ist, die den größten Nutzen für den Blutdruck bringt, wenn Atemtechniken und Meditation/mentale Entspannung einbezogen werden.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30792067/>

2. „Yoga bei Arterieller Hypertonie“, Cramer, Holger et al., 2018, *Dt. Ärzteblatt*

Dreiarmig randomisierte Studie, 75 Patienten mit pharmakologisch behandelter arterieller Hypertonie.

Schlussfolgerung: Übereinstimmend mit vorhergehenden Studien induzierte Yoga ohne Yogahaltungen eine kurzfristige Reduktion des systolischen ambulatorischen Blutdrucks. Da Yoga bei Patienten mit Hypertonie unter pharmakologischer Behandlung sicher und wirksam war, kann er als zusätzliche Behandlungsoption für Betroffene empfohlen werden.

<https://www.aerzteblatt.de/pdf.asp?id=203813> oder

<https://www.yoga.de/downloads/studien/studienvorstellung-yoga-in-der-unterstutzenden-behandlung-des-bluthochdrucks/>

3. „Pranayama: The hypotensive effect of Yoga's breathing exercises: A systematic review“ – „Der blutdrucksenkende Effekt von yogischen Atemtechniken: Ein systematischer Überblick“ Jennifer Z Brandani¹, 2017, *Complement Ther Clin Pract*

In dem Überblick wurden 13 Studien eingeschlossen, die die akute (8 Studien) und chronische (5 Studien) Reaktion des Bluthochdrucks auf Pranayama – yogische Atemtechniken – untersuchten, mit signifikanten Blutdrucksenkungen.

Schlussfolgerung: Pranayama mit langsamer und alternierender Atmung scheinen wirksam zu sein, um den Blutdruck bei normalen und hypertensiven Patienten zu senken. Aufgrund der begrenzten Anzahl verfügbarer RCTs; der unterschiedlichen Pranayama-Arten und verschiedener Methoden, müssen die Erkenntnisse jedoch als vorläufig betrachtet werden.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28779935/>