



Yogatherapie bei Depressionen und Angststörungen

Depressionen und Angststörungen sind weit verbreitete psychische Erkrankungen, die signifikante Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit haben. Im Jahr 2022 stieg der Arbeitsausfall aufgrund psychischer Erkrankungen auf einen neuen Höchststand, wie der aktuelle Psychoreport der DAK-Gesundheit belegt. Die Fehlzeiten lagen mit 301 Fehltagen je 100 Versicherte um 48 % höher als vor zehn Jahren, basierend auf den Krankschreibungen von 2,4 Millionen DAK-versicherten Beschäftigten. Besonders betroffen waren junge Berufstätige, mit einem Anstieg von 24 % bei Frauen und 29 % bei Männern im Alter von 25 bis 29 Jahren im Vergleich zum Vorjahr. Das Gesundheitswesen verzeichnete die meisten Krankschreibungen.¹

Zahlreiche Studien deuten auf die positive Wirkung von Yogatherapie bei Depression und Angststörungen hin.

Angesichts dessen wie der begrenzten Wirksamkeit von Medikamenten und Psychotherapie kann Yoga als komplementärer Ansatz im therapeutischen Kontext eine bedeutende Ergänzung bieten.

Einige Studienbeispiele finden Sie auf der folgenden Seite zusammengefasst.

Yoga als Therapie setzt individualisiert und begleitend an den unterschiedlichen Ursachen an. Yogatherapie nutzt Techniken, Konzepte und Arbeitsweisen aus dem Yoga und basiert auf dem selbstständigen Üben der Betroffenen. Sie umfasst vor allem Körper- und Atemübungen, 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, welche über die in einer Yogalehrausbildung vermittelbaren Inhalte deutlich hinausreicht.²

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.

Wir freuen uns über eine Zusammenarbeit zum Wohl der Patienten:innen.

-
1. https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/psychreport-2023_32618
 2. <https://www.degyt.de/>



Beispielhafte Studien zu Yoga als Therapie bei Depression und Angststörung:

Bei Patienten mit generalisierter Angststörung nach Krebserkrankung wurden die Symptome nach 8 Wochen einmal wöchentlich 60 Minuten Yogatherapie mit Folgeintervention nach 6 Monaten deutlich gemindert.

Vollständige Studie Link: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1534735418822096>

- 58 Patienten haben an der Studie teilgenommen.
- Die Yoga-Therapie bestand aus wöchentlichen Yoga-Kursen von 60 Minuten über einen Zeitraum von 8 Wochen. Die Übungen beinhalteten sowohl körperliche als auch Atemübungen sowie Meditation.

Durch z. B. eine 12-wöchige Therapie mit drei Mal pro Woche 90 Minuten Yogakurs plus vier Mal 30 Minuten Hausaufgabe (ausreichend ist demnach weniger als eine Stunde pro Tag) sank der Score von 24,6 auf 6 Punkte im BDI-II (Beck-Depressions-Inventar). Sie lagen somit nach der Behandlung unter dem Schwellenwert von 8 Punkten, der eine Depression anzeigt.

Vollständige Studie Link: <https://www.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/acm.2016.0140>

- 32 Patienten haben an der Studie teilgenommen.
- Die Studie umfasste erwachsene Teilnehmer im Alter von 18 bis 64 Jahren, die an einer Major Depression Disorder (MDD) litten.
- Die Intervention bestand aus Iyengar Yoga und kohärenter Atmung (coherent breathing), bei der fünf Atemzüge pro Minute praktiziert wurden.

Schlussfolgerung:

Die wissenschaftlichen Studien zeigen vielversprechende Ergebnisse hinsichtlich der positiven Auswirkungen von Yoga auf psychische Gesundheitszustände, insbesondere bei generalisierter Angststörung. Die nachhaltige Reduzierung depressiver Symptome nach einer vergleichsweise kurzen

12-wöchigen Yogatherapie unterstreicht das Potenzial von Yoga als wirkungsvolle und zugängliche Unterstützung bei der Bewältigung von Depressionen und Angststörungen