



## Yogatherapie bei chronischen Schmerzen

**Chronischer Schmerz** ist eine eigenständige Erkrankung, die vorliegt, wenn Schmerzen länger als drei bis sechs Monate bestehen und ihre Funktion als Warnsymptom verloren haben.<sup>1</sup> Die Betroffenen leiden neben Dauerschmerz auch unter zunehmenden körperlichen Einschränkungen im Alltag. Dies geht oft mit depressiver Stimmung, angstvollen Gedanken, Schlafstörungen und verminderter Konzentration einher. Chronische Schmerzen verursachen in Deutschland jährliche Kosten in Höhe von schätzungsweise 38 Mrd. Euro. Davon sind etwa 10 Mrd. Euro Behandlungskosten; den Löwenanteil der Kosten verursachen aber Krankengeld, Arbeitsausfall und Frühberentung.<sup>2</sup>

Yoga als Therapie setzt individualisiert und begleitend an den unterschiedlichen Ursachen von chronischem Schmerz 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<sup>3</sup>

Zahlreiche Studien zur Wirksamkeit von Yoga bei chronischen Schmerzen deuten darauf hin, dass Yoga die Schmerzempfindung verringert und die Lebensqualität der Betroffenen verbessert, insbesondere bei einer längerfristigen Praxis. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Yoga eine effektive Alternative oder Ergänzung zu traditionellen Therapieformen wie der Physiotherapie darstellt.

Einige ausgewählte Studien haben wir für Sie auf der Folgeseite 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<sup>4</sup>.

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

---

<sup>1</sup>[Was ist Schmerz? - Deutsche Schmerzliga e.V.](#) **abgerufen am 22.09.2024**

<sup>2</sup>[Herausforderung Schmerz \(schmerzgesellschaft.de\)](#) **abgerufen am 22.09.2024**

<sup>3</sup><https://www.degyt.de/>

<sup>4</sup><https://www.degyt.de/>



## Beispielhafte Studien zu Yoga als Therapie bei chronischen Schmerzen

### *1. Yoga als Intervention bei chronischen Schmerzen*

Anheyer, D., Cramer, H. in: *Schmerz* 37, 426–430 (2023)

<https://doi.org/10.1007/s00482-023-00733-6>

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00482-023-00733-6>

Vorliegende Daten zu chronischen Rückenschmerzen, mit Einschränkungen auch zu chronischen Nackenschmerzen und bestimmten Kopfschmerzarten, zeigen statistisch signifikant positive Effekte bezogen auf Schmerzintensität und schmerzbedingte Einschränkungen.

**Schlussfolgerung:** Die Daten liefern Hinweise, dass Yoga in Wirksamkeit und Sicherheit anderen Bewegungsinterventionen, auch individualisierter Physiotherapie mindestens ebenbürtig ist. Die Dosis der Intervention erscheint hierbei zweitrangig, die Etablierung einer langfristigen selbstständigen Praxis nach initialer Supervision essenziell.

### *2. Comparing yoga, exercise, and a self-care book for chronic low back pain*

Sherman KJ, Cherkin DC, Erro J, Miglioretti DL, Deyo RA. *Comparing yoga, exercise, and a self-care book for chronic low back pain: a randomized, controlled trial.* *Ann Intern Med.* 2005 Dec 20;143(12):849–56. doi: 10.7326/0003-4819-143-12-200512200-00003. PMID: 16365466.

[https://www.acpjournals.org/doi/full/10.7326/0003-4819-143-12-200512200-00003?  
rfr\\_dat=cr\\_pub++Opubmed&url\\_ver=Z39.88-2003&rfr\\_id=ori%3Arid%3Aacrossref.org](https://www.acpjournals.org/doi/full/10.7326/0003-4819-143-12-200512200-00003?rfr_dat=cr_pub++Opubmed&url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Aacrossref.org)

In der randomisiert kontrollierten Studie mit 101 Personen mit chronischen Schmerzen im unteren Rücken wurde die Wirksamkeit von therapeutisch ausgerichtetem Yoga mit Krankengymnastik (12 Wochen, je 1 x wöchentlich 75 Minuten) und einem Selbsthilfebuch verglichen. Bei allen drei Gruppen verringerte sich die mit dem Roland Score gemessene Symptomlast in den 12 Wochen. Die Yoga-Gruppe zeigte jedoch die deutlichste Verbesserung und war die einzige Gruppe, bei der sich die Werte auch bei der Nachbefragung nach 26 Wochen noch weiter verbesserten. Die Yoga-Gruppe wies nach 26 Wochen zudem den stärksten Rückgang im Gebrauch schmerzlindernder Medikamente auf

**Schlussfolgerung:** Therapeutisch ausgerichteter Yoga kann chronische Rückenschmerzen langfristig lindern und den Gebrauch von Schmerzmitteln senken.



### *3. Migraines and meditation: does spirituality matter?*

Wachholtz AB, Pargament KI. Migraines and meditation: does spirituality matter? J Behav Med. 2008 Aug;31(4):351-66. doi: 10.1007/s10865-008-9159-2. Epub 2008 Jun 13. PMID: 18551362.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10865-008-9159-2>

In der randomisiert kontrollierten Studie mit 83 MigränepatientInnen wurde die Wirksamkeit von verschiedenen Meditationstechniken (täglich 20 Minuten über einen Monat) zur Schmerzminderung untersucht. Es zeigte sich, dass alle Meditationstechniken die Schmerzstärke, die Migräneanfallsfrequenz sowie emotionale Parameter verbesserten. Die spirituelle Form der Meditation mit Hinwendung zu einem Göttlichen war die am stärksten schmerzlindernde Meditationsform.

**Schlussfolgerung:** Durch Meditation, insbesondere eine spirituelle Form der Meditation kann nicht nur die Häufigkeit von Migräneanfällen, sondern auch die Verwendung von Schmerzmitteln gesenkt werden.