



Yogatherapie bei Diabetes

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der entweder zu wenig Insulin produziert oder das vorhandene Insulin nicht wirksam genutzt wird. Die Folge ist ein erhöhter Blutzuckerspiegel, der langfristig zu schweren Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Leiden, Nervenschäden, Nierenproblemen oder Sehstörungen führen kann.

In Deutschland leben laut dem Gesundheitsbericht der DDG (2022) rund 8,5 Millionen Menschen mit diagnostiziertem Diabetes mellitus. Etwa 2 Millionen weitere Betroffene wissen noch nichts von ihrer Erkrankung. Täglich kommen ca. 1.600 Neuerkrankungen hinzu. Bis 2040 wird ein Anstieg auf rund 12,3 Millionen Fälle erwartet.

Weltweit sind laut IDF (2023) etwa 589 Millionen Erwachsene betroffen – darunter auch viele, bei denen die Erkrankung noch nicht erkannt wurde.¹ Die IDF schätzt die Zahl der undiagnostizierten Fälle auf rund 250 Millionen. Zudem leben 1,8 Millionen Kinder und Jugendliche unter 20 Jahren weltweit mit Typ-1-Diabetes.

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 entspannende 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.

In zahlreiche Studien konnte Yoga eine Senkung der Parameter wie Nüchtern glukose, HbA1c (Langzeit Zucker), Insulinresistenz und des Lipidprofils zeigen. Ebenso kann Yoga Stress reduzieren, was indirekt in die glykämische Kontrolle einwirkt.

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.

Wir freuen uns über eine Zusammenarbeit zum Wohl der Patienten

¹ Quelle: <https://www.prnewswire.com/news-releases/mehr-als-250-millionen-menschen-weltweit-wissen-nicht-dass-sie-diabetes-haben-so-eine-neue-studie-der-international-diabetes-federation-idf-302420298.html>



Beispielhafte Studien zu Yoga bei Diabetes

Z. Bock BC, Thind H, Fava JL, Dunsiger S, Guthrie KM, Stroud L, Gopalakrishnan G, Sillice M, Wu W.

Feasibility of yoga as a complementary therapy for patients with type 2 diabetes: The Healthy Active and in Control (HAIC) study. Complement Ther Med. 2019 Feb;42:125-131.

Methode: Eine 2-armige randomisierte klinische Studie, in der Iyengar-Yoga mit einem betreuten Gehprogramm verglichen wurde. Die Teilnehmer wurden nach dem Zufallsprinzip in ein 12-wöchiges Programm eingeteilt, das entweder aus (1) zweimal wöchentlichem Iyengar-Yoga oder (2) einem zweimal wöchentlich stattfindenden Programm mit Standardübungen (SE) bestand.

Resultat: Yoga führte zu einer signifikanten Senkung des HbA1c-Wertes. Der mediane HbA1c-Wert war nach 6 Monaten bei Yoga im Vergleich zu SE um 1,25 Prozentpunkte niedriger (95% CI: -2,54 -0,04). Bei den Yoga-Teilnehmern wurden größere Verbesserungen bei der Diabetes-Selbstfürsorge, der Lebensqualität und der emotionalen Belastung festgestellt als bei den SE-Teilnehmern. Die Achtsamkeit nahm beim Yoga zu, nicht aber beim SE.

2. Innes KE and Selke TK: Yoga for Adults with Type 2 Diabetes: A Systematic Review of Controlled Trials. J Diabetes Research, 2016

Metaanalyse: 25 kontrollierte Studien mit 2170 Teilnehmenden wurden analysiert. 13 Studien waren nicht-randomisiert und 12 waren randomisiert.

Resultat: Insgesamt deuten die Ergebnisse darauf hin, dass yogische Praktiken signifikante Verbesserungen bei mehreren wichtigen Parametern für die Behandlung von T2-Diabetes bewirken können, darunter die Kontrolle des Blutzuckerspiegels, der Lipidwerte und der Körperzusammensetzung. Einige der analysierten Studien deuten zusätzlich darauf hin, dass Yoga oxidativen Stress und Blutdruck senken kann, die Lungenfunktion, Stimmung, Schlaf und Lebensqualität verbessern könnte. Ebenso kann sich der Medikamentenverbrauch bei Erwachsenen mit DM2 verringern.



3. Sanogo F, Xu K, Cortessis VK, Weigensberg MJ, Watanabe RM. Mind- and Body-Based Interventions Improve Glycemic Control in Patients with Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Integr Complement Med. 2023 Feb;29(2):69-79.

doi: 10.1089/jicm.2022.0586. Epub 2022 Sep 7. PMID: 36070591.

Methode: Aus 578 Studien schlossen die Autoren 28 Studien in die Metaanalyse ein. Es wurden die Effekte von MBSR, QiGong und Yoga verglichen.

Resultat: Mind-Body-Praktiken helfen Patienten mit Typ-2-Diabetes, ihren Blutzucker besser zu kontrollieren. Die Werte für den HbA1c- und den FBG-Wert (Nüchternblutzucker) wurden im Durchschnitt deutlich gesenkt. Das zeigt, dass Achtsamkeits- und Körperübungen zusätzlich zu Medikamenten bei Typ-2-Diabetes helfen können. Es zeigt sich, dass die Senkung des HbA1c-Wertes bei Yoga größer war, als bei MBSR und QiGong.