Yoga- und Mind-Body-Forschung – wo die Reise hingehen könnte (Vortragsabstract für DeGYT)

Univ.-Prof. Dr. med. Christian S. Keßler, MA, MSc
Integrative Gesundheitsversorgung und Prävention
Medizinische Fakultät
Universität Augsburg
Stenglinstr. 2, 86156 Augsburg

Yoga ist Teil einer größeren Familie von Mind-Body-Verfahren, zu der Achtsamkeit (z.B. MBSR, MBCT), Selbstmitgefühl, Atemtherapie, Tai-Chi und Qigong gehören. Millionen Menschen praktizieren sie, die Publikationszahlen wachsen stark – der Anteil klinischer Studien sinkt jedoch aktuell wieder. Der Vortrag zieht eine Standortbestimmung aus klinischer und wissenschaftlicher Perspektive und skizziert, wohin sich die Forschung entwickeln sollte.

Im ersten Teil wurde die Evidenz der Jahre 2023 bis 2026 anhand von Umbrella-Reviews, Netzwerk-Metaanalysen, großen randomisierten Studien und Leitlinien bilanziert: Mind-Body-Verfahren sind bei Depression, Angst, chronischem Schmerz, Hypertonie, Typ-2-Diabetes und in der Onkologie gegenüber passiven Kontrollen wirksam und gegenüber etablierten Therapien oft ebenbürtig – selten überlegen. Ihr Mehrwert liegt in Zugang, Präferenz, Selbstwirksamkeit und Sicherheit. Die Gewissheit der Evidenz bleibt vielfach noch niedrig; Sicherheitsdaten zeigen, dass Yoga so sicher ist wie andere Bewegungsverfahren, Meditationsformen aber eigene, bisher wenig untersuchte Nebenwirkungsprofile haben.

Der zweite Teil beleuchtete Wirkmechanismen – Atem und vagale Regulation, Stressachse, Entzündung, Interozeption, Bewegung sowie Bedeutung und Verbundenheit – und benennt methodische Konsequenzen: standardisiertes Berichten (z.B. CLARIFY), aktive Kontrollgruppen, Kernoutcomes, Dosis-Wirkungs-Studien, IPD-Metaanalysen, pragmatische Designs und systematische Erfassung unerwünschter Ereignisse.

Der dritte Teil skizzierte unter dem Titel „Mind-Body-Medizin 4.0“ eine Forschungsagenda, die spezifische und unspezifische Wirkfaktoren physiologisch messbar machen möchte und Verbundenheit, Glück und Spiritualität als Gesundheitsressourcen und Endpunkte antizipiert. Vorgestellt wurden die Augsburger Vorhaben von der Hochschulambulanz über die geplante Tagesklinik bis zum BayKIM-Netzwerk.

Fazit: Mind-Body-Medizin spielt an verschiedenen Stellen in der Liga etablierter Therapien – sie ergänzt, ersetzt aber nicht. Die nächste Etappe heißt Qualität statt Quantität, gemeinsam gestaltet von Praxis und Wissenschaft – und Yoga bringt dafür zweitausend Jahre Erfahrung mit.