

Metaanalyse belegt den Nutzen von Yoga bei älteren Menschen zur Verbesserung der Lebensqualität und der Körperfunktionen.

29.08.2019

Yogaübungen werden sowohl für Gesunde als auch bei diversen Erkrankungen zur Förderung von Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit empfohlen. Die ursprünglich aus Indien stammende Tradition des Yoga wurde bereits in einigen wissenschaftlichen Studien untersucht. Zusammen mit einem internationalen Forscherteam hat Divya Sivaramakrishnan von der Universität in Edinburgh (Schottland) nun eine systematische Übersichtsarbeit zur Untersuchung der gesundheitsfördernden Effekte von Yoga bei Personen über 60 Jahren erstellt.

Insgesamt fanden die Wissenschaftler dabei 22 randomisierte kontrollierte Studien, in denen die Wirkung von Yoga auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität, Körpermaße (z.B. BMI, Körperfettanteil, Taillenumfang) sowie verschiedene Bewegungs- und Körperfunktionen (z.B. Kraft, Gleichgewicht, Gehgeschwindigkeit) dokumentiert wurden.

Bei der Metaanalyse der Ergebnisse stellten Sivaramakrishnan und Kollegen fest, dass die Probanden durch Yoga ihre gesundheitsbezogene Lebensqualität verbessern konnten. Im Vergleich zu inaktiven Kontrollgruppen erzielten die Probanden durch die Übungen kleine bis moderate Effekte bezüglich des Gleichgewichts, Kraft und Beweglichkeit der unteren Extremitäten, Depressivität, Schlafqualität sowie der selbst wahrgenommenen körperlichen und mentalen Gesundheit. Im Vergleich mit aktiven Kontrollgruppen gab es immer noch signifikante Unterschiede bei Kraft und Beweglichkeit der unteren Extremitäten und der Depressivität.

Die Autoren der Studie schlussfolgern, dass eine generelle Empfehlung von Yoga für ältere Erwachsene ausgesprochen werden kann. Insbesondere zur Förderung der mentalen Gesundheit sei die Anwendung von Yoga anderen Aktivitäten überlegen. Um die genannten positiven Effekte zu erzielen ist laut der Analyse eine Trainingsdauer von 60 Minuten bei einer Frequenz von zweimal pro Woche notwendig.

Die Originalstudie [finden Sie hier](https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-019-0789-2).

<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-019-0789-2>

Catrin Heinbokel / physio.de