

Burnout: Kann Yoga bei der Bewältigung helfen?

Vorhandene Evidenz kann Forschungsfrage im Rahmen des ThemenCheck Medizin nicht beantworten. Stellungnahmen zur vorläufigen Bewertung erbeten bis zum 01.02.2023.

Im Auftrag des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) untersucht derzeit ein interdisziplinäres Team von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern unter Federführung der Evangelischen Kliniken Essen-Mitte den Nutzen von Yoga zur Therapie eines diagnostizierten Burnouts bei Erwachsenen.

Vorläufiges Ergebnis: Zwar konnte das Wissenschaftsteam fünf randomisiert-kontrollierte Studien zur Wirksamkeit von Yoga als Therapie bei Burnout in ihre Bewertung einschließen. Allerdings können die Studienergebnisse die Frage, ob Yoga bei der Bewältigung eines Burnouts helfen kann, nicht beantworten.

Zu diesem vorläufigen Bericht bittet das IQWiG nun bis zum 01.02.2023 um Stellungnahmen. Es handelt sich dabei um eine Gesundheitstechnologie-Bewertung (engl. Health Technology Assessment = HTA) im Rahmen des IQWiG-Verfahrens ThemenCheck Medizin. Die Fragestellungen der ThemenCheck-Berichte gehen stets auf Vorschläge von Bürgerinnen und Bürgern zurück.

Anfrage eines Bürgers war Ausgangspunkt des ThemenCheck-Berichts

Burnout bezeichnet einen emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand. Meist geht er auf beruflichen Stress und anstrengende Lebensumstände zurück. Menschen mit Burnout fühlen sich ausgelaugt und emotional erschöpft. Darunter leidet die Leistung in Beruf und Alltag.

Es kann allerdings schwer sein, die Symptome eines Burnouts von denen anderer psychischer Erkrankungen wie einer Depression oder Angsterkrankung abzugrenzen. Behandelt wird Burnout meist mit einer Psychotherapie. Auch Yoga beinhaltet eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen, die bei der Bewältigung eines Burnouts helfen könnten.

Vor diesem Hintergrund stellte ein Bürger die Frage, ob Yoga eine wirksame Maßnahme sein könne, um Stress zu reduzieren und ein Burnout zu behandeln.

Vorhandene Evidenz kann Forschungsfrage nicht beantworten

Zur Wirksamkeit von Yoga als Therapie bei Burnout konnte das Wissenschaftsteam fünf randomisiert-kontrollierte Studien einschließen. In diesen wurde Yoga als Therapieform im Vergleich zu aktiven Kontrollgruppen (Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie, Kognitive Verhaltenstherapie oder Gruppen-Fitness) und zu passiven Kontrollgruppen (Standardtherapie, Warteliste oder keine Behandlung) untersucht.

Im Vergleich Yoga versus aktive Kontrollgruppe ergibt sich insgesamt kein Hinweis für einen positiven Effekt von Yoga auf den Schweregrad des Burnouts und die gesundheitsbezogene Lebensqualität. Für das Kriterium „subjektiver Stress“ liegen bei diesem Vergleich keine Daten vor.

Im Vergleich Yoga versus passive Kontrollgruppe zeigt sich, dass Yoga subjektiven Stress reduzieren kann. Keine Hinweise gibt es für eine Reduktion des Burnout-Schweregrads oder der depressiven

Symptomatik.

Die Wissenschaftlergruppe stellt heraus, dass eine einheitliche Definition, Klassifikation und standardisierte Diagnosestellung des Burnouts hilfreich wäre, um geeignete Therapieformen identifizieren und bewerten zu können.

Das IQWiG bittet um Stellungnahmen

Zu dem nun vorliegenden vorläufigen Bericht bittet das IQWiG bis zum 01.02.2023 um Stellungnahmen. Alle interessierten Personen, Institutionen und (Fach-)Gesellschaften können Stellungnahmen abgeben. Gegebenenfalls führt das IQWiG eine wissenschaftliche Erörterung zur Klärung von weitergehenden Fragen aus den schriftlichen Stellungnahmen durch. Die Ergebnisse aus der Anhörung können zu Änderungen und/oder Ergänzungen des vorläufigen Berichts führen.

Die ThemenCheck-Berichte werden nicht vom IQWiG selbst verfasst, sondern von externen Sachverständigen. Deren Bewertung wird gemeinsam mit einer allgemein verständlichen Kurzfassung (ThemenCheck kompakt) und einem IQWiG-Herausgeberkommentar veröffentlicht.

Originalpublikation:

<https://www.iqwig.de/sich-einbringen/themencheck-medizin/berichte/ht21-02.html>

Weitere Informationen:

https://www.iqwig.de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilungen-detailseite_86465.html