

CED: Wirkung von Yoga auf Begleitsymptome

Datum: 10.11.2021

Original Titel:

Effects of yoga in inflammatory bowel diseases and on frequent IBD-associated extraintestinal symptoms like fatigue and depression

Kurz & fundiert

- Persönliche und videobasierte Yoga-Kurse waren als ergänzende Behandlung bei Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) machbar und sicher
- Yoga konnte Angstzustände und Lebensqualität bei CED-Patienten signifikant verbessern
- Bei anderen somatischen Störungen konnte Yoga zudem depressive Symptome lindern

MedWiss – Durch eine regelmäßige Yogapraxis können Begleitsymptome von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen erfolgreich gelindert werden.

Die Lebensqualität von Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) wird häufig durch Symptome beeinträchtigt, die nicht unmittelbar auf die Entzündung im Darm zurückzuführen sind. Zu den belastendsten Begleitsymptomen zählen Depressionen und Fatigue, die auch bei anderen chronischen Erkrankungen vermehrt auftreten.

Einfluss von Yoga auf Begleiterkrankungen der CED

Ein Überblicksartikel deutscher Autoren hat die aktuelle Literatur hinsichtlich der Wirkung von Yoga-basierten Interventionen bei CED-Patienten bewertet. Für die Untersuchung von Depression und Fatigue wurden Studien zu anderen somatischen Störungen evaluiert. Eine systematische Literaturrecherche ergab drei Studien, die die Wirkung von Yoga bei Patienten mit CED untersuchten und 37 Studien zu depressiven Syndromen oder Müdigkeit bei somatischen Störungen.

Besonders Angstzustände und Lebensqualität verbesserten sich

Die Auswertung zeigte, dass sowohl persönliche als auch videobasierte Yoga-Kurse als ergänzende Behandlung bei Patienten mit CED machbar und sicher sind. Eine regelmäßige Yogapraxis konnte Angstzustände und die Lebensqualität der Patienten signifikant verbessern. Die aktuelle Literatur liefert allerdings keine Informationen über die Wirkung von Yoga auf Depressionen und Fatigue bei Patienten mit CED, aber die Forschung zu anderen somatischen Störungen oder Patienten mit depressiven Störungen deutet auf einen potenziellen Nutzen von Yoga in dieser Hinsicht für Personen mit CED hin. Dies sollte in Interventionsstudien mit standardisierten Yoga-Modulen an Patienten mit CED, die unter Müdigkeit, Depression und/oder beeinträchtigter Lebensqualität leiden, gesondert untersucht werden.

Referenzen:

AlHarbi, O., Bahammam, A., Olaish, A., Azzam, N., Aljebreen, A., Almadi, M., & Alsaleh, S. (2021). Prevalence, severity and associated factors of restless leg syndrome in inflammatory bowel disease patients. Saudi Journal of Gastroenterology. https://doi.org/10.4103/sjg.sjg_642_20