

Hatha Yoga lindert Allergie-Symptome

Datum: 24.05.2023

Original Titel:

Effect of Hatha yoga training on rhinitis symptoms and cytokines in allergic rhinitis patients

Kurz & fundiert

- Hatha Yoga hilfreich bei allergischer Rhinitis?
- Hatha Yoga fördert das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen und Meditation
- Randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie aus Thailand und den USA
- Peak Nasal Inspiratory Flow (PNIF): Maximale Flussgeschwindigkeit bei nasaler Einatmung

MedWiss - Laut neuerer Forschungsdaten kann Hatha Yoga allergiebedingte Entzündungen der Nasenschleimhaut reduzieren. Die Wissenschaftler konnten zudem Veränderungen des Zytokinprofils der Probanden nachweisen.

Die allergische Rhinitis ist eine Entzündung der Nasenschleimhaut als Reaktion auf Allergene. In der Literatur gibt es Hinweise darauf, dass Yoga die Gesundheit verbessern kann und positive Auswirkungen auf das Immunsystem hat. Eine aktuelle Studie hat nun die Auswirkungen von Hatha Yoga auf Rhinitis-Symptome und Zytokine bei Menschen mit allergischer Rhinitis untersucht.

Yoga gegen Allergie-Symptome?

Insgesamt 27 Patienten mit allergischer Rhinitis wurden randomisiert in zwei Gruppen aufgeteilt: Kontrollgruppe (n = 14) und Yoga-Gruppe (n = 13). Die Kontroll-Gruppe setzte ihre normalen Aktivitäten fort, die Yoga-Gruppe absolvierte 8 Wochen lang 3-mal pro Woche ein Hatha-Yoga-Trainingsprotokoll für jeweils 60 Minuten. Vor und nach der Yoga-Stunde wurden physiologische Merkmale, Symptome einer allergischen Rhinitis und die Zytokinsekretion vergleichend analysiert.

Randomisierte, kontrollierte Studie mit 27 Probanden

Nach 8 Wochen hatte die Yoga-Gruppe im Vergleich zum Vortest einen erhöhten maximalen nasalen Inspirationsfluss (PNIF), deutlich geringere Rhinitis-Symptome und einen deutlich geringeren nasalen Blutfluss (NBF). Zudem hatte die Yoga-Gruppe eine signifikant höhere nasale Sekretion von Interleukin-2 als die Kontroll-Gruppe. Dies deutet auf eine Verringerung der Entzündung der Nasenschleimhaut hin. Die Sekretion von Interleukin-6 blieb in beiden Gruppen gleich.

Linderung der Allergiesymptome und Verbesserung des Zytokinprofils

Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass ein 8-Wochen-Hatha-Yoga-Training die Symptome der allergischen Rhinitis verbessern kann. Die Studienautoren konnten zudem positive Auswirkungen auf das Zytokinprofil der Probanden feststellen.

Referenzen:

Chanta A, Klaewsongkram J, Mickleborough TD, Tongtako W. Effect of Hatha yoga training on rhinitis symptoms and cytokines in allergic rhinitis patients. *Asian Pac J Allergy Immunol.* 2022 Jun;40(2):126-133. doi: 10.12932/AP-260419-0547. PMID: 31421665.