

## Meditation, Yoga und Achtsamkeit bei rheumatoider Arthritis

**Datum:** 03.05.2023

**Original Titel:**

The Effect of Meditation, Mindfulness, and Yoga in Patients with Rheumatoid Arthritis

**Kurz & fundiert**

- Meditation, Yoga und Achtsamkeit bei rheumatoider Arthritis
- Systematische Literaturübersicht
- 23 Studien, davon 13 (57 %) randomisiert-kontrolliert
- Komplexe Studien- und Datenlage mit Effekten auf subjektive und objektive Krankheitsaspekte
- Patienten mit depressiven Symptomen könnten besonders profitieren
- Weiterer Studienbedarf

**MedWiss - Eine systematische Literaturübersicht über 23 Untersuchungen zeigte, dass Geist-Körper-Therapien wie Yoga, Achtsamkeit oder Meditation einen Beitrag zur Behandlung rheumatoider Arthritis leisten können. Die ergänzenden Therapien beeinflussten die subjektive Krankheitsaktivität (steife Gelenke, Schmerzen), halfen besonders Patienten mit depressiven Symptomen und können demnach eine ergänzende Rolle bei der Therapie rheumatoider Arthritis spielen, benötigen aber weitere, größere und langfristig angelegte Studien.**

---

Als Geist-Körper-Therapien (engl. mind-body therapies) werden Techniken bezeichnet, die positive, gesundheitsfördernde Effekte der Psyche auf den Körper verstärken sollen. Dazu zählen Meditation, Yoga und Achtsamkeit. Geist-Körper-Therapien werden meist als wertvolle Hilfen im Management der rheumatoiden Arthritis (RA) angesehen. Woraus der Beitrag dieser Techniken besteht, ist jedoch nicht geklärt. Auch ist bislang nicht klar, welche Patientengruppen besonders von einer solchen Therapie profitieren könnten.

### **Meditation, Yoga und Achtsamkeit bei rheumatoider Arthritis**

Belgische Wissenschaftler führten einen systematischen Review durch, um Effekte von Meditation, Achtsamkeit und Yoga bei Patienten mit RA zu ermitteln. Dazu recherchierten sie aus den medizinwissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Embase, Web of Science und CINAHL Studien zu jeder Form von Meditation, Achtsamkeit oder Yoga als Intervention bei RA.

23 relevante Studien konnten identifiziert werden. 13 der 23 Studien (57 %) waren randomisiert, kontrolliert durchgeführt worden.

- Yoga: 14/23 Studien (61 %)

- Achtsamkeit: 6/23 Studien (26 %)
- Meditation: 3/23 (13 %)

Alle drei Techniken zeigten unterschiedliche Effekte auf Patienten-berichtete Ergebnisse, beispielsweise auf Aspekte der Lebensqualität wie Vitalität, Funktionalität und mentale Gesundheit, aber auch auf Marker der Krankheitsaktivität. Achtsamkeits-basierte Interventionen reduzierten vorwiegend subjektive Krankheitsaktivitäts-Parameter wie Gelenkschmerzen, Morgen-Steifigkeit oder allgemeiner Schmerz und hatten positive Effekte auf die psychische Gesundheit. Objektive Parameter der Krankheitsaktivität, wie geschwollene Gelenke oder Blutwerte (C-reaktives Protein, CRP, Krankheitsaktivitäts-Score DAS28) wurden in manchen Studien, vor allem durch Yoga, ebenfalls beeinflusst. Die Studienübersicht zeigte einen Behandlungsvorteil vor allem für RA-Patienten mit wiederkehrenden depressiven Symptomen.

### **Komplexe Studien- und Datenlage mit Effekten auf subjektive und objektive Krankheitsaspekte**

Insgesamt ist die Studienlage zu Geist-Körper-Therapien bei RA von großer Heterogenität in Herangehensweise, Fragen und Methoden und von häufig kleiner Teilnehmerzahl und kurzer Dauer der Interventionen gekennzeichnet. Nicht-pharmakologische Methoden wie Geist-Körper-Therapien können demnach eine ergänzende Rolle bei der Therapie rheumatoider Arthritis spielen, benötigen aber weitere, größere und langfristig angelegte Studien zur Klärung der optimalen Patientengruppe, Zielsetzung und Herangehensweise bei einer solchen Behandlung.

#### **Referenzen:**

Slagter L, Demyttenaere K, Verschueren P, De Cock D. The Effect of Meditation, Mindfulness, and Yoga in Patients with Rheumatoid Arthritis. *J Pers Med.* 2022 Nov 15;12(11):1905. doi: 10.3390/jpm12111905. PMID: 36422081; PMCID: PMC9696072.