

## Yoga bei Autoimmunerkrankungen: Positive Effekte auf Körper und Psyche

**Datum:** 11.09.2025

**Original Titel:**

Yoga in autoimmune disorders: a systematic review of randomized controlled trials

**Kurz & fundiert**

- Yoga als Zusatztherapie bei immunvermittelten und Autoimmunerkrankungen?
- Metaanalyse von 26 randomisiert-kontrollierten Studien mit insgesamt 1 960 Teilnehmern
- Yoga verbesserte Fatigue, Gleichgewicht, depressive Symptome und Lebensqualität bei Menschen mit Multipler Sklerose
- Bei rheumatoider Arthritis zeigte Yoga eine signifikante Senkung von TNF- $\alpha$  und anderen Entzündungsmarkern sowie eine Verbesserung psychischer Symptome
- Bessere körperliche Funktionsfähigkeit, Krankheitsaktivität und allgemeine Lebensqualität bei ankylosierender Spondylitis
- Verringerung des klinischen Attachmentverlusts bei autoimmuner Parodontitis
- Yoga stellt sinnvolle Ergänzung zur Standardtherapie dar

**MedWiss - Ein systematischer Review mit Metaanalyse von 26 randomisierten, kontrollierten Studien konnte zeigen, dass Yoga körperliche und psychische Beschwerden bei immunvermittelten oder Autoimmunerkrankungen lindern kann. Besonders bei Multipler Sklerose, rheumatoider Arthritis und ankylosierender Spondylitis zeigte Yoga positive Wirkungen auf Fatigue, Entzündungswerte, psychische Symptome und Lebensqualität.**

---

Yoga ist eine ganzheitliche Körper-Geist-Therapie, die zunehmend zur unterstützenden Behandlung bei Autoimmunerkrankungen eingesetzt wird. Trotz der weiten Verbreitung fehlte bislang eine systematische Übersichtsarbeit über die tatsächlichen gesundheitlichen Effekte von Yoga auf Menschen mit immunvermittelten oder Autoimmunerkrankungen. Einzelne Studien deuteten bereits auf positive Wirkungen hin, aber eine zusammenfassende wissenschaftliche Bewertung randomisierter kontrollierter Studien stand noch aus.

### **Yoga: Effekte bei Autoimmun- und Immun-vermittelten Erkrankungen?**

Das Ziel eines systematischen Reviews mit Metaanalyse aus Indien war es, die Wirkung von Yoga auf körperliche, biochemische und psychische Gesundheitsparameter bei Autoimmunerkrankungen zu untersuchen. Die Analyse basierte ausschließlich auf randomisierten, kontrollierten Studien, um eine fundierte Einschätzung der Evidenzlage zu ermöglichen. Im Fokus standen dabei 5 häufig untersuchte Autoimmun- bzw. immunvermittelte Erkrankungen: Multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis, ankylosierende Spondylitis, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) und

autoimmune Parodontitis. Bei CED handelt es sich nach aktuellem Verständnis um eine immunvermittelte Erkrankung. Für die systematische Analyse wurde eine umfassende Literaturrecherche in den Datenbanken Scopus, Web of Science, PubMed, Medline und PsycINFO durchgeführt, die den Zeitraum von Januar 2000 bis Juni 2024 umfasste. Eingeschlossen wurden nur randomisierte, kontrollierte Studien, bei denen Yoga mindestens über 8 Wochen angewendet wurde. Die Studien mussten sich dabei auf eine der 5 genannten Erkrankungen beziehen.

### **Systematischer Review und Metaanalyse über 26 Studien**

Insgesamt wurden 26 Studien mit 1 960 Teilnehmenden und Interventionszeiträumen von 8 bis 24 Wochen ausgewertet. Es wurden 12 Studien als methodisch gut, 8 als mittelmäßig und 2 als von geringer Qualität eingestuft. Bei Menschen mit Multipler Sklerose zeigte Yoga positive Effekte auf Fatigue, Gleichgewicht, Lebensqualität und depressive Symptome. Bei rheumatoider Arthritis kam es zur Senkung entzündlicher Biomarker und einer Reduktion depressiver Beschwerden. Auch bei ankylosierender Spondylitis wurden Verbesserungen in Bezug auf körperliche Funktion, Krankheitsaktivität und Lebensqualität festgestellt. In der Behandlung von autoimmuner Parodontitis konnte eine Verringerung des klinischen Attachmentverlusts dokumentiert werden. Die Studienlage zu chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, ankylosierender Spondylitis und autoimmuner Parodontitis ist jedoch begrenzt.

Es wurden keine Nebenwirkungen im Zusammenhang mit der Yoga-Praxis berichtet, jedoch war die Aussagekraft einiger Studien durch kleine Stichprobengrößen und kurze Interventionszeiträume eingeschränkt.

### **Yoga als ergänzende Therapie vorteilhaft**

Die Ergebnisse dieser Metaanalyse deuten darauf hin, dass Yoga körperliche, psychische und biochemische Parameter bei immunvermittelten und Autoimmunerkrankungen verbessern kann. Die stärksten Hinweise auf Wirksamkeit liegen derzeit für Multiple Sklerose und rheumatoide Arthritis vor. Es wurden keine Nebenwirkungen berichtet. Laut der Studienautoren kann Yoga deshalb als ergänzende Maßnahme zur schulmedizinischen Therapie in Betracht gezogen werden. Dennoch besteht weiterer Forschungsbedarf, insbesondere in Form von Studien mit größeren Stichproben und längerer Studiendauer.

### **Referenzen:**

Baishya A, Sharma S, Hazarika D, Saini S, Sharma H, Metri K. Yoga in autoimmune disorders: a systematic review of randomized controlled trials. *Ann Behav Med.* 2025 Jan 4;59(1):kaaf049. doi: 10.1093/abm/kaaf049. PMID: 40631512.