

Studien zu Yogatherapie bei Depression

Int J Geriatr Psychiatry. 2011 Mar; 26(3):322-7.

Laughter yoga versus group exercise program in elderly depressed women: a randomized controlled trial.

Shahidi M, et al.

70 depressive alte Frauen mit Werten in der geriatrischen Depressionsskala von > 10 wurden Vortests unterworfen und dann randomisiert in drei Gruppen eingeteilt: Lachyoga, Übungstherapie und Kontrollen. 60 Personen schlossen die Studie ab. Die Analyse der Daten zeigte eine signifikante Verminderung der Depressionswerte in der Lachyoga und Übungsgruppe. Die Steigerung der Lebenszufriedenheit war nur in der Yogagruppe signifikant im Vergleich mit der Kontrollgruppe verbessert.

Asian J Psychiatr. 2009 Mar; 2(1):6-16.

Yoga in the treatment of mood and anxiety disorders: A review.

da Silva TL, Ravindran LN, Ravindran AV.

Die Datenbanken PubMed, Medline und PsycInfo wurden nach Studien über Yoga und depressive und Angststörungen untersucht. Es gibt immer noch zu wenige Studien, da viele auch methodologische Einschränkungen haben. Bei Depressiven Störungen scheint es, dass Yoga vergleichbar wirksam ist wie Antidepressiva und in der Kombination effektiver als nur Antidepressiva. Es kann daher als Monotherapie der 2. Linie oder als Wirkungsverstärker der Pharmakotherapie bei milden bis mittelstarken Formen der Major Depression und Dysthymie, evtl. auch für schwerere Formen der Depression. Bei Angststörungen scheint Yoga bei einer Untergruppe von Patienten sogar besser wirksam zu sein als Medikamente. Aber die Wirkungen bei spezifischen Störungen sind noch ziemlich unerforscht. Als 2. Linie der Therapie ist Yoga als Monotherapie indiziert bei Leistungs- und Prüfungsbezogenen Angststörungen, aber für obsessivkompulsive Formen und posttraumatische Belastungsstörungen besteht bislang erst eine vorläufige Evidenz.

Yoga scheint bei Depression und Angststörungen wirksamer als Progressive Relaxation und keine Therapie zu sein; insbesondere Stimmung und Symptome der Ängstlichkeit, die mit den Störungen assoziiert sind, gehen deutlich zurück. Es zeigt eine gute Therapiesicherheit und Toleranz in der Kurzzeittherapie.

J Clin Psychol. 2008 Jul;64(7):806-20

Meditation with yoga, group therapy with hypnosis, and psychoeducation for long-term depressed mood: a randomized pilot trial.

Butler LD, Waelde LC, Hastings TA, Chen XH, Symons B, Marshall J, Kaufman A, Nagy TF, Blasey CM, Seibert EO, Spiegel D.

Diese Studie vergleicht Psychoedukation alleine mit Psychoedukation kombiniert mit Gruppenhypnotherapie und mit Psychoedukation kombiniert mit Meditation und Yoga bei 46 Personen mit Langzeit-Depression. Die Ergebnisse zeigen, dass signifikant mehr Teilnehmer der Meditation und Yoga-Gruppe in der Nachsorgeuntersuchung nach 9 Monaten eine Remission erlebten als die Kontrollen. In der Hypnosegruppe waren auch mehr Personen in der Remission als in der Kontrollgruppe, aber dies erreichte keine statistische Signifikanz. Aus der Kontrollgruppe fielen drei Teilnehmer in eine neue depressive Phase, jedoch keine Teilnehmer der beiden anderen Gruppen.

Evid Based Complement Alternat Med. 2007 Dec;4(4):493-502.

Yoga as a complementary treatment of depression: effects of traits and moods on treatment outcome.

Shapiro D, Cook IA, Davydov DM, Ottaviani C, Leuchter AF, Abrams M.

27 Frauen und 10 Männer mit unipolarer Major Depression in unvollständiger Remission nahmen an der Studie teil, 17 durchliefen alle Stadien der Studie vollständig. Die Intervention bestand in 20 Stunden Iyengar Yoga. Psychologische und physiologische Ausgangs- und Enddaten wurden aufgenommen, alle Teilnehmer wurde zudem vor und nach jeder Yogasitzung über ihre Stimmung befragt. Es zeigte sich eine signifikante Verminderung der Indizes für Depression, Ärger, Angst, neurotisch Symptome und eine geringere Herzfrequenzvariabilität bei den vollständig untersuchten Teilnehmern. Die Teilnehmer, die in eine Remission kamen, unterschieden sich von denen, die nicht remittierten, durch einige Parameter, die eine grössere Fähigkeit zur emotionalen Regulation anzeigen. Die Stimmung verbesserte sich nach jeder Yogastunde. Yoga scheint eine vielversprechende Intervention für Depression zu sein. Sie ist kosteneffektiv und einfach einzusetzen.

Indian J Physiol Pharmacol. 2006 Oct-Dec; 50(4):375-83.

Effect of Sahaj Yoga on neuro-cognitive functions in patients suffering from major depression.

Sharma VK, Das S, Mondal S, Goswami U, Gandhi A.

Die kognitiven Funktionen sind bei Major Depression vermindert. Da als Wirkung von Yoga die Steigerung von Gedächtnis, Wachheit und Minderung von Ängstlichkeit nachgewiesen sind, wurden 30 Patienten mit Major Depression (18J. – 45J.) in 2 Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe praktizierte über 8 Wochen Sahaja Yoga Meditation und bekam konventionelle Antidepressiva. Gruppe 2 bekam nur die konventionellen Antidepressiva. Nach 8 Wochen zeigten beide Gruppen Verbesserungen, aber die Ergebnisse in der Gruppe 1 waren z.T. signifikant besser. Damit zeigt sich, dass die Kombination von Antidepressiva und Yoga die mentalen Fähigkeiten verbessert.

Indian J Physiol Pharmacol. 2005 Oct-Dec; 49(4):462-8.

Effect of Sahaj Yoga on depressive disorders.

Sharma VK, Das S, Mondal S, Goswami U, Gandhi A.

In der gleichen Studie, die oben zitiert wurde, zeigte sich, dass die Teilnehmer der Gruppe 1 eine signifikant höhere prozentuale Verbesserung in der Werten der Hamilton Rating Scale für Angst (HAM-A) und für Depression (HAM-D) zeigte als die Gruppe 2, obwohl beide Gruppen nach 8 Wochen besser scorten als am Anfang. Auch die Anzahl der Patienten, die nach den 2 Monaten der Intervention in die Remission kamen, war in der Gruppe 1 signifikant höher als in Gruppe 2.

Am Fam Physician. 2010 Apr 15; 81 (8):981-6.

Exercise, yoga, and meditation for depressive and anxiety disorders.

Saeed SA, Antonacci DJ, Bloch RM.

Anxiety and depression are among the most common conditions cited by those seeking treatment with complementary and alternative therapies, such as exercise, meditation, tai chi, qigong, and yoga. The use of these therapies is increasing. Several studies of exercise and yoga have demonstrated therapeutic effectiveness superior to no-activity controls and comparable with established depression and anxiety treatments (e.g., cognitive behavior therapy, sertraline, imipramine). Highenergy exercise (i.e., weekly expenditure of at least 17.5 kcal per kg) and frequent aerobic exercise (i.e., at least three to five times per week) reduce symptoms of depression more than less frequent or lower-energy exercise. Mindful meditation and exercise have positive effects as adjunctive treatments for depressive disorders, although some studies show multiple methodological weaknesses. For

anxiety disorders, exercise and yoga have also shown positive effects, but there are far less data on the effects of exercise on anxiety than for exercise on depression. Tai chi, qigong, and meditation have not shown effectiveness as alternative treatments for depression and anxiety.

J Bodyw Mov Ther. 2012 Apr;16(2):204-9.

Yoga and massage therapy reduce prenatal depression and prematurity.

Field T, Diego M, Hernandez-Reif M, Medina L, Delgado J, Hernandez A.

84 Frauen mit pränataler Depression wurden randomisiert in Yoga, Massage und konventionelle Standardtherapie-Gruppen eingeteilt. Nach 12 Wochen zweimal wöchentliche Massage oder Yoga je 20 Min.) zeigten beide Gruppe eine deutlichere Verminderung der Depression, Angst, Rücken- und Beinschmerzen und eine Verbesserung der Werte in Beziehung. Kinder aus den Yoga- und Massagegruppen hatten ein ähnliches Geburtsgewicht und Gestationsalter und waren jeweils besser als die Kontrollgruppe.

Dies ist nur eine Auswahl.

Zum Thema «Yoga und Depression» gibt es Hunderte von Studien.

Man findet sie u.a.. auf pubmed.com oder medline.