

Studien zu Yogatherapie bei Psychose, Schizophrenie

Int J Yoga. 2012 Jul;5(2):85-91.

Yoga therapy for Schizophrenia.

Bangalore NG, Varambally S.

Literaturrecherche zeigte nicht nur die Durchführbarkeit und Effektivität von Yoga als adjuvante Therapie von Schizophrenie, besonders bei der Verminderung negativer Symptomatik und der Verbesserung sozialer Wahrnehmung. Dabei ist jedoch die biologische Grundlage des Effektes unklar, obwohl es Anzeichen dafür gibt, dass Hormone wie Oxytocin zu der Veränderung der sozialen Wahrnehmung beitragen könnten.

Acta Neuropsychiatr. 2012 Apr 1;24(2):91-100.

Adjunctive cognitive remediation for schizophrenia using yoga: an open, nonrandomized trial.

Bhatia T, Agarwal A, Shah G, Wood J, Richard J, Gur RE, Gur RC, Nimgaonkar VL, Mazumdar S, Deshpande SN.

Yogatherapie (YT) verbessert die kognitive Funktion von gesunden Menschen, aber ihre Wirkung auf die kognitiven Funktionen von Patienten mit Schizophrenie (SZ) ist bislang nicht untersucht. Dazu wurden 65 Patienten mit SZ entweder YT oder der üblichen Therapie zugeführt. Die Genauigkeit und die Geschwindigkeit von 7 kognitiven Gebieten wurden in einer computerisierten neurokognitiven Prüfung untersucht. Dazu wurde YT bei 40 Patienten mit Bipolarer Typ I Psychose, 37 Patienten mit Major Depression und 68 Patienten aus einer kardiologischen Ambulanz eingesetzt. Alle Patienten bekamen zusätzlich ihre Routinemedikation. Die Patienten wurden nicht randomisiert. Die YT-Gruppe der Schizophrenen zeigte signifikant deutlichere Verbesserungen der Aufmerksamkeitsparameter, wobei Männer stärker profitierten. In den anderen Patientengruppen zeigten sich ähnlicher Ergebnisse, aber nur in kleinerem Ausmass.

J Altern Complement Med. 2011 Jul; 17(7):601-7

Yoga therapy as an adjunctive treatment for schizophrenia: a randomized, controlled pilot study.

Visceglia E, Lewis S.

In einer randomisierten und kontrollierten Pilotstudie wurden 18 klinisch stabile Patienten mit Schizophrenie (Altersdurchschnitt 42J.) zufällig entweder einem 8-wöchigen Yogatherapieprogramm oder der Warteliste zugeordnet. YT beinhaltete Asanas, Pranayama und Meditation. Anfangs und nach 8 Wochen wurde die Symptomatik mit der Positive and Negative Syndrome Scale (PANSS) und dem World Health Organization Quality of Life BREF questionnaire (WHOQOL-BREF) gemessen. Die YT Gruppe erreichte signifikante Verbesserungen der positiven wie negativen Symptome im Vergleich zur Warteliste und zwar im PANSS-Wert über positive Symptome, negative Symptome, allgemeine Psychopathologie, Aktivierung, Paranoia und depressive Symptome ebenso wie in der Gesamtskala. YT hat die Lebensqualität sowohl auf den physischen als auch psychischen Gebieten verbessert.

Acta Psychiatr Scand. 2007 Sep; 116(3):226-32.

Yoga therapy as an add-on treatment in the management of patients with schizophrenia--a randomized controlled trial.

Duraiswamy G, Thirthalli J, Nagendra HR, Gangadhar BN.

61 mittelschwer erkrankte schizophrene Patienten wurden entweder Yogatherapie (YT) oder Übungstherapie mit körperlichen Übungen (PT) über 4 Monate randomisiert zugeordnet. Sie wurden am Anfang und nach 4 Monaten durch einen geblindeten Untersucher geprüft. 41 Patienten (21 und 20 in den Gruppen) konnten nach 4 Monaten nachuntersucht werden. Die Teilnehmer der YT-Gruppe hatten signifikant weniger Psychopathologie als die der PT-Gruppe nach 4 Monaten. Auch die Fähigkeiten im sozialen Bereich und der Beschäftigung sowie die Lebensqualität verbesserten sich signifikant. Auch die Teilnehmer der PT profitierten, aber nicht im gleichen Ausmass.

Brain Res Cogn Brain Res. 2002 Apr; 13(2):255-9.

Increased dopamine tone during meditation-induced change of consciousness.

Kjaer TW, Bertelsen C, Piccini P, Brooks D, Alving J, Lou HC.

Dieses ist die erste in vivo Demonstration einer Verbindung zwischen endogener Neurotransmitter-Ausschüttung und bewusster Erfahrung. Mit 11 C-raclopride PET wurde eine verstärkte endogene Dopamin-Ausschüttung während Yoga Nidra gezeigt. Yoga Nidra zeichnet sich durch einen verminderten Wunsch nach Handlung aus; diese ist assoziiert mit einem verminderten präfrontalen, zerebellären und subkortikalen Blutfluss, also in Regionen, von denen man annimmt, dass sie in offenen Kreisen die Handlungskontrolle stützen... In der Studie bekamen die Teilnehmer zwei 11 C-racloprid PET scans: einen während sie einer Rede mit geschlossenen Augen zuhörten und einen während aktiver Meditation. Der Marker konkurriert mit dem körpereigenen Dopamin an den D2-Rezeptoren, die vor allem in den Basalganglien gefunden werden. Während der Meditation verminderte sich das 11 C-Racloprid im ventralen Striatum um 7,9%. Das korrespondiert mit einer 65%igen Steigerung der endogenen Dopamin-Freisetzung und korreliert signifikant mit der gleichzeitigen Vermehrung der EEG theta-Aktivität, einem charakteristischen Zeichen der Meditation. Alle Teilnehmer berichteten zudem über einen verminderten Drang zu Handeln während der Meditation und eine verstärkte sensorische Imagination. Es wird angenommen, dass das Stadium der bewussten Meditation eine Unterdrückung der kortiko-striatalen glutaminergen Transmission hervorruft.