

Studien zu Yoga und Sucht

Psychopharmacology (Berl). 2012 Jul; 222(1):1-15.

The acute effects of exercise on cigarette cravings, withdrawal symptoms, affect, and smoking behaviour: systematic review update and meta-analysis.

Roberts V, Maddison R, Simpson C, Bullen C, Prapavessis H.

Review der Studien, die zwischen Januar 2006 und Juni 2011 veröffentlicht wurden. Dabei wurden 15 Studien identifiziert, von denen 12 einen positiven Effekt von körperlichen Übungen auf das Verlangen (craving) nach Zigaretten nachwiesen. Die maximale Wirkung entstand entweder während oder kurz bis 30 Min. nach der Intervention. Dabei wurde dieser Effekt bei Übungen unterschiedlicher Intensität gefunden, von isometrischen Übungen über Yoga bis zu Aktivitäten mit 80–85% Herzfrequenzreserve, wobei leichtere bis mittelschwere Aktivität bessere Ergebnisse erbrachte als sehr belastende Übungsformen.

Ann NY Acad Sci. 2005 Nov; 1056:242-52.

Effect of rhythmic breathing (Sudarshan Kriya and Pranayam) on immune functions and tobacco addiction.

Kochupillai V, Kumar P, Singh D, Aggarwal D, Bhardwaj N, Bhutani M, Das SN.

Stress steht in Verbindung mit Tabakkonsum und Drogenmissbrauch, was wiederum zu Erkrankungen führt. Sudarshan Kriya (SK) und Pranayama (P), rhythmische Atemübungen, sind dafür bekannt, Stress zu vermindern und die Immunfunktion zu verbessern. Krebspatienten, die ihre Standardtherapie abgeschlossen hatten, wurden untersucht. SK und P steigerten signifikant die Natural Killer Zellen nach 12 und 24 Wochen Übung im Vergleich zur Ausgangslage und zu den Kontrollen. Es gab keine Wirkung auf andere T-Zellen Untergruppen. SK und P halfen, den Tabakmissbrauch von 21 % der Teilnehmer zu verhindern, die bis zu 6 Monate lang nachuntersucht werden konnten.

J Affect Disord. 2006 Aug; 94(1-3):249-53

Antidepressant efficacy and hormonal effects of Sudarshana Kriya Yoga (SKY) in alcohol dependent individuals.

Vedamurthachar A, Janakiramaiah N, Hegde JM, Shetty TK, Subbakrishna DK, Sureshbabu SV, Gangadhar BN.

Sudarshana Kriya Yoga (SKY) hat nachweisbare antidepressive Wirkungen. Nun wird diese Wirkung auf Menschen mit Alkoholabhängigkeit getestet. Nach einer Woche Entgiftungstherapie wurden 60 Patienten randomisiert über 2 Wochen in eine SKY-Gruppe oder keine zusätzliche Therapie eingeteilt. SKY beinhaltete an alternativen Tagen Übungen einer speziellen Atemtechnik unter Anleitung eines geprüften Therapeuten. Als Mass diente das Beck Depression Inventory (BOI) vor und nach einer Intervention, Plasma Cortisol, ACTH und Prolactin. Beide Gruppen zeigten eine Verminderung der Punkte im BOI, aber in der SKY-Gruppe war die Entwicklung signifikant ausgeprägter. Ebenso fielen in beiden Gruppen die Plasma Cortisol- und ACTH-Spiegel, aber signifikant stärker in der SKY-Gruppe. Das Ausmass der Verminderung der Laborparameter und den werten im BOI korrelierte in der SKY-Gruppe, aber nicht in der Kontrollgruppe.

Bull Narc. 1988; 40(1):43-9.

Rehabilitation of drug-addicted persons: the experience of the Nav-Chetna Center in India.

Sharma K, Shukla V.

Das Nav-Chetna Drug De-addiction and Rehabilitation Center, Varanasi, India, wurde 1985 gegründet. Es bietet ambulante und stationäre Behandlung mit medizinischer Versorgung, Beratung, edukative Führung, Yogatherapie und Nachsorge. Drogenabhängige Patienten in der Rehabilitationsphase werden ermutigt und unterstützt, ihre Persönlichkeit weiterzuentwickeln, die Initiative zu stärken und das Selbstvertrauen aufzubauen, um die Reifungsprozesse, Verhalten und Haltung zu verbessern und sich aus der Abhängigkeit zu befreien. Das geschieht durch ein Therapieprogramm, das Bedingungen schafft, die die natürliche Neigung der Menschen stützt, sich selbst zu verbessern. Yoga spielt dabei eine zentrale Rolle, sowohl in der vorklinischen als auch in der postklinischen Phase. Es bietet einen neuen Weg für eine positive geistige und körperliche Gesundheit und hilft den Menschen, sich aus der Drogenabhängigkeit und den daran anhängenden Problemen zu befreien.

J Ethn Subst Abuse. 2008; 7(1):67-79

Evaluation of a residential Kundalini yoga lifestyle pilot program for addiction in India.

Khalsa SB, Khalsa GS, Khalsa HK, Khalsa MK.

Therapieschemata für Drogenmissbrauch, die Meditation und spirituelle Ansätze beinhalten sollen ihre Wirkung durch die Veränderung von psychologischen und psychosozialen Faktoren entfalten. Ein Pilotprogramm für Drogenmissbrauch fand in Amritsar, Indien statt, das über 90 Tage stationärer Behandlung ging und ein Therapieschema mit Yoga, Meditation, spirituellen und Mind-Body-Techniken umfasste. Die Teilnehmer zeigten signifikante Verbesserungen in einer Batterie von psychologischen Fragebögen wie der Behavior and Symptom Identification Scale und dem Quality of Recovery Index. Die Anwendung von spirituellen Lebensstil-Interventionen scheint bei der Behandlung von Drogenmissbrauch wirksam zu sein, v.a. natürlich in Populationen, die für solche Ansätze offen sind.