

## Studien Yogatherapie bei Asthma bronchiale

Mehrere Arbeiten zeigen, dass Yoga die Lungenfunktion in sehr vielen Parametern verbessert (Zunahme des Atemminutenvolumens, der alveolären Ventilation, der Thoraxexpansion, der Vitalkapazität, der Atemanhaltezeit, der Ein-Sekundenkapazität und des Atemgrenzwertes, Verminderung der Atemfrequenz und des Atemwegswiderstandes) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Ausserdem wird die Anzahl an Asthma-Anfällen reduziert 8.

Yoga führt zur Abnahme der Reagibilität des Bronchialsystems und löst muskuläre wie psychische Verspannungen. Die Patienten benötigen weniger Medikamente zur Asthma-Therapie. Eine Langzeitstudie untersuchte 106 Asthma-Patienten, von denen die Hälfte eine umfassende Einweisung in Yoga bekamen, die andere Hälfte der Patienten zur Kontrolle diente, nach 4,5 Jahren. Die Ergebnisse zeigten, dass die Anzahl von Asthma-Anfällen pro Woche in der Yoga-Gruppe signifikant abnahm während der Peak-Flow zunahm. Die medikamentöse Therapie konnte nach Yoga-Therapie auch langfristig herunterreguliert werden 10.

Auch in einer anderen Studie, die 570 Asthmatiker über 3–54 Monate nachuntersucht, fanden sich signifikante Verbesserungen in vielen spezifischen Lungenfunktionsparametern (Abnahme der Anzahl und Dauer der Asthma-Anfälle, der Anzahl der Monate im Jahr mit Asthmapbeschwerden, der Menge der benötigten Medikamente, insbesondere des Kortisols, des Hustenreizes und der Atemfrequenz bei Zunahme der Ein-Sekunden-Kapazität, der Thoraxexpansionsfähigkeit und der Atemanhaltezeit).

Es zeigte sich, dass Patienten, die regelmässig Yoga übten, die besten Ergebnisse hatten, während die, die unregelmässig praktizierten schlechter abschnitten als die, die nach einer Phase der regelmässigen Übung die Yoga-Praxis ganz verlassen hatten.

1. JAIN , SC, RAI, L, VALECHA, A, JHA, UK, BHATNAGAR, SOD, RAM, K (1991): «Effect of yoga training on exercise tolerance in adolescents with childhood asthma». J. Asthma 28: 437-42
2. GOYECHE, JRM, AGO, Y, IKEMI, Y (1980): «Asthma: The yoga perspective part I: The somatopsychic imbalance in asthma towards a holistic therapy». J. Asthma Res. 17: 111–21
3. GOYECHE, JRM, AGO, Y, IKEMI, Y (1982): «Asthma: The yoga perspective part II: Yoga therapy in the treatment of asthma». J. Asthma 19: 189-201
4. WILSON, AF, HORNSBERGER, R, CHIU, JT, NOVEY, HS (1975): «Transcendental meditation and asthma». Respiration 32: 74-80
5. JAIN, SC, TALUKDAR, B (1993): «Evaluation of yoga therapy programme for patients of bronchial asthma». Singapore med. J. 34: 306-8
6. JOSHI, LN, JOSHI, VD, GOKHALE, LV (1992): «Effect of short term (pranayam) practice on breathing rate and ventilatory functions of lung». Indian J. Physiol. Pharmacol. 36: 105-8
7. JEVNING, R, WALLACE, RK, BEIDEBACH, M (1992): «The physiology of meditation: A review. A wakeful hypometabolic integrated response». Neurosci. biobehav. Rev. 16: 415-24
8. LANE, DJ, LANE, TV (1991): «Alternative and complementary medicine for asthma». Thorax 46: 787-97
9. SINGH, V, WISNIESKY, A, BRITTON, J, TATIERSFIELD, A (1990): «Effect of yoga breathing exercises (pranayama) on airway reactivity in subjects with asthma». Lancet 335: 1381 -3
10. NAGARATHNA, R, NAGENDRA, HR (1985): «Yoga for bronchial asthma: A controlled study». Brit. Med. J. 291 : 1077-9
11. NAGARATHNA, R, NAGENDRA, HR (1986): «An integrated approach of yoga therapy for bronchial asthma: A 3–54-month prospective study». J. Asthma 23: 123-37