

## Studien Blutdruckstörungen

Viele Studien beschäftigen sich mit der Blutdrucksenkung durch Yoga (PubmedSuche «Hypertension Yoga» am 29.09.2014: 130 Studien!).

Alle diese Arbeiten ergeben einen signifikanten Abfall der systolischen und diastolischen Werte, zum Teil schon nach relativ kurzer Therapiezeit (z.B. 6 Wochen). Die Patienten kommen mit weniger Medikamenten aus. Auch eine Verminderung von Beschwerden (Kopfschmerzen, Schwindel) wird immer wieder festgestellt. Die Wirkung ist umso besser, je kürzer die Hypertonie vorliegt. Auch langfristig können die positiven Wirkungen auf den Blutdruck aufrechterhalten werden, wobei die medikamentöse Therapie dauerhaft reduziert werden können. Auch bei Patientinnen mit Schwangerschaftshypertonie zeigen yogische Entspannungstechniken, auch in Kombination mit Biofeedback, gute blutdrucksenkende und allgemein entspannende Wirkungen.