

## Studien Herzinfarkt

East Mediterr Health J. 2013 May;19(5):452-8.

### **Effect of yogie intervention on the autonomie nervous system in the patients with eoronary artery disease: a randomized controlled trial.**

Pal A, Srivastava N, Narain VS, Agrawal GG, Rani M.

In dieser Studie wurden 258 Patienten aus der Abteilung für Kardiologie im Universitätskrankenhaus von Lucknow für die Teilnahme ausgewählt. Alle litten an koronare Herzkrankheit. Sie wurden randomisiert in 2 Gruppen eingeteilt: die Yogagruppe und die Nicht-Yogagruppe mit je 129 Patienten. 208 Patienten blieben bis zum Studienende. Die Yogagruppe hatte 35–40 Min/Tag, 5 Tage die Woche über 18 Monate Yogaunterricht. Die Untersuchungen wurden am Anfang und nach 18 Monaten durchgeführt.

Eine signifikante Verminderung der Körpermasse, des Bauchumfanges, des systolischen und diastolischen Druckes und der Herzfrequenz wurde beobachtet ( $P < 0.05$ ), das zeigt einen signifikanten positiven Effekt von Yoga-therapie als adjuvante Therapie bei Patienten mit KHK.

Complement Ther Med. 2011 Jun;19(3):122-7.

### **Effect of yogic practiees on lipid profile and body fat composition in patients of eoronary artery disease.**

Pal A, Srivastava N, Tiwari S et al.

170 Patienten beider Geschlechter mit KHK aus der Abteilung für Kardiologie wurden randomisiert in zwei Gruppen, die Yogagruppe und die Nicht-Yogagruppe mit je 85 Patienten pro Gruppe ausgesucht. 154 vollendeten die Studie. Die Yogagruppe hatte 35–40 Min./Tag, 5 Tage die Woche über 18 Monate Yogaunterricht. Die Untersuchungen der Fettwerte wurden am Anfang und nach 18 Monaten durchgeführt. Es zeigten sich signifikante Veränderungen vom BMI (Body-MassIndex)( $p < 0.04$ ), Fett % ( $p < 0.0002$ ), fettfreie Körpermasse ( $p < 0.04$ ), systolischer Blutdruck ( $p < 0.002$ ), diastolischer Blutdruck ( $p < 0.009$ ), Herzfrequenz ( $p < 0.0001$ ), Cholesterin-Gesamtwert ( $p < 0.0001$ ), Triglyceride ( $p < 0.0001$ ), HOL-Cholesterin ( $p < 0.0001$ ) und LDL-Cholesterin ( $p < 0.04$ ). Es wird gefolgert, dass Yoga-Übung für Patienten mit KHK nützlich ist.

J Assoc Physicians India. 2004 Apr;52:283-9.

### **Beneficial effects of yoga lifestyle on reversibility of ischaemic heart disease: caring heart project of International Board of Yoga.**

Yogendra J1, Yogendra HJ, Ambardekar S, Lele RD, Shetty S, Dave M, Husein N.

Diese prospektive, kontrollierte, offene Untersuchung schloss Patienten mit angiographisch nachgewiesener KHK ein (71 Patienten in der Untersuchungsgruppe und 42 Patienten in der Kontrollgruppe). Sie wurden klinisch, durch biochemische Parameter, mit Durchblutung des Herzens bei Belastung und mit Herzfunktionsuntersuchungen sowie Angiographie und psychologisch untersucht. Die Untersuchungsgruppe bekam ein Yogaprogramm, das die Kontrolle der Risikofaktoren, diätetische Veränderungen und Stressmanagement über ein Jahr beinhaltete. Die Patienten wurden zu Anfang, mehrfach zwischendrin und nach einem Jahr untersucht.

Am Ende des Jahres Yogapraxis fand man signifikante Veränderungen ( $P < 0.05$ ) des Serum-Gesamt-Cholesterin (Verminderung von 23.3% bei den Patienten der Untersuchungsgruppe verglichen mit 4.4% bei den Kontrollen); Serum-LDLCholesterin (Verminderung von 26% bei den Patienten der Untersuchungsgruppe verglichen mit 2.6% bei den Kontrollen), Rückgang der Erkrankung (43.7% bei den Patienten der Untersuchungsgruppe verglichen mit 31% bei den Kontrollen im MPI (Myocardial Perfusion Imaging) und 70.4% bei den Patienten der Untersuchungsgruppe verglichen mit 28% bei den Kontrollen in der Angiographie), Aufhalten des Fortschreitens (46.5% bei den Patienten der Untersuchungsgruppe verglichen mit 33.3% bei den Kontrollen im MPI) und Fortschreiten (9.9% bei den Patienten der Untersuchungsgruppe verglichen mit 35.7% bei den Kontrollen im MPI, 29.6% bei den Patienten der Untersuchungsgruppe verglichen mit 60.0% bei den Kontrollen in der Angiographie). Am Ende der Studie entsprach die Verbesserung der Werte für Ängstlichkeit den Verbesserungen, die man im MPI sehen konnte. Keine unerwünschten Wirkungen wurden gesehen.