

Studien Herzinsuffizienz

J Clin Diagn Res. 2014 Jan;8(1):14-6.

Effect of yoga therapy on heart rate, blood pressure and eardiae autonomic function in heart failure.

Krishna BH, et al.

Von 130 Patienten mit Herzinsuffizienz wurden 65 in eine Yogagruppe randomisiert, die 12 Wochen lang Yoga mit der standardisierten medizinischen Versorgung bekamen, die anderen 65 Patienten bekamen ausschliesslich die medizinische Standardtherapie. Herzfrequenz, Blutdruck, autonome Funktion des Herzens (durch Analyse der Herzfrequenz-Variabilität) und der Sauerstoffverbrauch des Myokards (durch RPP, renal perfusion pressure) wurden anfangs und nach 12 Wochen untersucht. 44 Patienten der Yogagruppe und 48 Patienten der Kontrollgruppe beendeten die Studie. Es zeigten sich eine signifikante Verminderung der Herzfrequenz, des Blutdruckes und des Nierendurchblutungsdruckes in der Yogagruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe. Auch die Parameter des Ausgleichs des vegetativen Nervensystems am Herzen verbesserten sich signifikant in der Yogagruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe. Es wurde daraus geschlossen, dass das 12-wöchige Yoga-Programm bei Patienten mit Herzinsuffizienz Grad NYHA I und II signifikant die parasympathische Aktivität gesteigert und die sympathische Aktivität vermindert hat. (*Vollständiger Artikel kann geschickt werden.*)

Integr Med Insights. 2014 Apr 1;9:1-6

A Randomized Controlled Trial to Study the Effect of Yoga Therapy on Cardiac Function and N Terminal Pro BNP in Heart Failure.

Krishna BH, et al.

Bei der gleichen Patientengruppe wurde die Herzfunktion untersucht. Es zeigte sich, dass in beiden Gruppen die Auswurfraction des linken Ventrikels, der Index der Herzmuskelleistung und das Verhältnis von Biomarkern der Herzinsuffizienz signifikant waren. Aber im Vergleich beider Gruppen miteinander waren die Verbesserungen der Yogagruppe signifikant stärker ausgeprägt als in der Kontrollgruppe. Das Ergebnis wurde so interpretiert, dass die Kombination von Yoga und Standardtherapie signifikant die Herzfunktion und -leistung im Vergleich zur Standardtherapie alleine verbessert. (*Vollständiger Artikel kann geschickt werden.*)

Eur J Prev Cardiol. 2014 Feb 3.

A systematic review of yoga for heart disease.

Cramer H1, Lauche R, Haller H, Dobos G, Michalsen A.

Bis zum Oktober 2013 wurden die Netzbibliotheken von Medline/Pubmed, Scopus, Cochrane Library und IndMED untersucht nach den Ergebnissen von Yogatherapie bei Herzerkrankungen. Die wichtigsten Ergebnisparameter waren die Mortalität, nicht-tödliche Herzereignisse, Leistungsfähigkeit, die gesundheits-bezogene Lebensqualität und veränderbare Risikofaktoren. 7 randomisierte und kontrollierte Studien mit 624 Patienten, die Yoga mit normaler Versorgung verglichen, wurden eingeschlossen. Für KHK (vier Studien) wurde eine sehr geringe Evidenz für keine Wirkung auf die Mortalität, für eine verminderte Anzahl an Angina-Episoden und für eine gesteigerte Leistungsfähigkeit sowie eine geringe Evidenz für verminderte veränderbare Risikofaktoren gefunden.

Für Herzinsuffizienz (2 Studien) gab es eine sehr geringe Evidenz für keine Wirkung auf die Mortalität und eine geringe Evidenz für eine gesteigerte Leistungsfähigkeit und für keine Wirkung auf gesundheitsbezogene Lebensqualität. Für Herzrhythmusstörungen, die mit implantierten Herzschrittmachern versorgt waren (eine Studie) fand man eine sehr geringe Evidenz für keine Wirkung auf die Mortalität und für eine verbesserte Qualität und eine geringe Evidenz für nichttödliche Schrittmacher-behandelte ventrikuläre Geschehen. Drei Studien berichteten, dass keine negativen Begleitwirkungen von Yoga auftraten. Auf der Grundlage dieses Reviews kann nur eine schwache Empfehlung für die zusätzliche Nutzung von Yoga bei Patienten mit KHK, Herzinsuffizienz und Herzrhythmusstörungen gegeben werden.

J Card Fail. 2008 Jun;14(5):407-13.

Effects of yoga on inflammation and exercise capacity in patients with chronic heart failure.

Pullen PR et.al.

19 Patienten mit Herzinsuffizienz NYHA I–III wurden in Yogatherapie-Gruppe (9) und eine Standard-Medizin-Gruppe (10) randomisiert. Die Patienten hatten eine durchschnittliche Auswurfraction von 25%. Die Yogagruppe hatte signifikant bessere Ergebnisse bei einem GXT genannten Test, der die körperliche Leistungsfähigkeit misst und in den maximalen Sauerstoff-Werten im Vergleich zur Standardtherapiegruppe. (+18% in der Yogatherapiegruppe und -7.5% in der Standardtherapiegruppe; P = .03 gegenüber der Kontrolle und +17 in der Yogatherapie und -7.1 in Standardtherapie; P = .02). Es zeigte sich eine Verminderung der Konzentration von Interleukin-6 und dem hochempfindlichen CRP (beides Entzündungsmarker) und eine Steigerung der extrazellulären Superoxid-Dismutase (EC-SOD) in der Yogatherapiegruppe (alle P < .005 gegenüber der Standardtherapie).

Die Werte im Lebensqualitätsfragebogen (MLHFQ) verbesserten sich um 25.7% in der Yogagruppe und um 2.9% in der Standardtherapiegruppe. Es wurde rückgeschlossen, dass Yoga die Übungstoleranz steigerte und die Konzentration von Entzündungsmarkern bei Patienten mit Herzinsuffizienz positiv beeinflusst, ausserdem gab es einen Trend in Richtung Verbesserung der Lebensqualität.