



Yoga als Therapie

Körperorientierte Yoga-Übungen können die Behandlung psychischer Störungen sinnvoll ergänzen. Zu diesem Ergebnis kamen Psychologen des Universitätsklinikums Jena.

Sie werteten 25 Studien mit über 1300 Teilnehmern aus. In allen Untersuchungen wurde klassisches Hatha-Yoga mit Atem- und Körperübungen zur Behandlung verschiedener psychischer Störungen wie Schizophrenien, Depressionen, Süchten oder Ängsten eingesetzt. Meist erfolgte das Training unter Anleitung eines Yoga-Lehrers ergänzend zu einer medikamentösen Behandlung. Das Resultat: Als Ergänzung zu einer medikamentösen Behandlung war Yoga genauso wirksam wie eine psychotherapeutische Standardbehandlung. MM