

CED: Wirkung von Yoga auf Begleitsymptome

Datum: 26.07.2022

Original Titel:

Effects of yoga in inflammatory bowel diseases and on frequent IBD-associated extraintestinal symptoms like fatigue and depression

Kurz & fundiert

- Persönliche und videobasierte Yoga-Kurse waren als ergänzende Behandlung bei Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) machbar und sicher
- Yoga konnte Angstzustände und Lebensqualität bei CED-Patienten signifikant verbessern
- Bei anderen somatischen Störungen konnte Yoga zudem depressive Symptome lindern

DGP - Durch eine regelmäßige Yogapraxis können Begleitsymptome von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen erfolgreich gelindert werden.

Die Lebensqualität von Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) wird häufig durch Symptome beeinträchtigt, die nicht unmittelbar auf die [Entzündung](#) im Darm zurückzuführen sind. Zu den belastendsten Begleitsymptomen zählen Depressionen und Fatigue, die auch bei anderen chronischen Erkrankungen vermehrt auftreten.

Einfluss von Yoga auf Begleiterkrankungen der CED

Ein Überblicksartikel deutscher Autoren hat die aktuelle Literatur hinsichtlich der Wirkung von Yoga-basierten Interventionen bei CED-Patienten bewertet. Für die Untersuchung von Depression und Fatigue wurden Studien zu anderen somatischen Störungen evaluiert. Eine systematische Literaturrecherche ergab drei Studien, die die Wirkung von Yoga bei Patienten mit CED untersuchten und 37 Studien zu depressiven Syndromen oder Müdigkeit bei somatischen Störungen.

Besonders Angstzustände und Lebensqualität verbesserten sich

Die Auswertung zeigte, dass sowohl persönliche als auch videobasierte Yoga-Kurse als ergänzende Behandlung bei Patienten mit CED machbar und sicher sind. Eine regelmäßige Yogapraxis konnte Angstzustände und die Lebensqualität der Patienten signifikant verbessern. Die aktuelle Literatur liefert allerdings keine Informationen über die Wirkung von Yoga auf Depressionen und Fatigue bei Patienten mit CED, aber die Forschung zu anderen somatischen Störungen oder Patienten mit depressiven Störungen deutet auf einen potenziellen Nutzen von Yoga in dieser Hinsicht für Personen mit CED hin. Dies sollte in Interventionsstudien mit standardisierten Yoga-Modulen an Patienten mit CED, die unter Müdigkeit, Depression und/oder beeinträchtigter Lebensqualität

leiden, gesondert untersucht werden.

Referenzen:

AlHarbi, O., Bahammam, A., Olaish, A., Azzam, N., Aljebreen, A., Almadi, M., & Alsaleh, S. (2021). Prevalence, severity and associated factors of restless leg syndrome in inflammatory bowel disease patients. Saudi Journal of Gastroenterology. https://doi.org/10.4103/sjg.sjg_642_20



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“