

## Wirkung von Yoga bei Bluthochdruck erneut bewiesen

Bluthochdruck ist eine weit verbreitete Erkrankung. Fast jeder vierte Deutsche ist davon betroffen.

Bei Bluthochdruck (Hypertonie) ist der Druck in den menschlichen Arterien deutlich erhöht und weist Werte von mindestens 140 zu 90 mmHg auf. Das Risiko für einen Bluthochdruck steigt mit zunehmendem Lebensalter. Immer häufiger sind jedoch auch junge Menschen betroffen, vor allem aufgrund von Übergewicht und Bewegungsmangel.

### Häufig spät erkannt

Bluthochdruck bleibt oft jahre- oder jahrzehntelang unbemerkt, da er zunächst keine Beschwerden macht. Erkannt wird er daher häufig erst spät, meistens als Zufallsbefund bei einem Arztbesuch. Symptome sind u.a. Kopfschmerzen, Kopfdruck, Schwindel und Ohrensausen, aber auch erhöhte Reizbarkeit und innere Unruhe. Unbehandelt kann er Herz, Blutgefäße, Gehirn, Augen und Nieren schädigen und als Folge u.a. zu einem Schlaganfall oder Herzinfarkt führen.

### Therapie

Die Therapie des Bluthochdrucks ist individuell. Sie stützt sich wesentlich auf Maßnahmen wie Stressabbau, eine Änderung der Lebensgewohnheiten und in vielen Fällen auf blutdrucksenkende Medikamente.

Yoga hat sich in den letzten Jahren als therapeutisch wirksam bei Bluthochdruck bewiesen.

Die therapeutische Wirkung von Yoga gilt allerdings nur, wenn regelmäßig, d.h. nahezu täglich und vor allem das Passende geübt wird.

### Aktuelle Studie

Die blutdrucksenkende Wirkung von Yoga wurde in einer aktuellen Studie aus Deutschland, die in einem kardiovaskulären Rehabilitationszentrum durchgeführt wurde, erneut belegt. Im Zeitraum von Mai 2007 bis Mai 2008 nahmen insgesamt 340 Patienten mit Bluthochdruck an der Studie teil, in der die beiden Entspannungsverfahren Yoga und Progressive Muskelrelaxation auf ihre blutdrucksenkende Wirkung untersucht und miteinander verglichen wurden.

Die Studie wurde geplant und durchgeführt als gemeinsames Projekt der Klinik Roderbirken, der Universität Essen und der Yoga-Schule Düsseldorf. Die Altersspanne der teilnehmenden Patienten lag zwischen 19 und 65 Jahren. Per Zufallsprinzip (randomisiert) wurden die Patienten den beiden Entspannungsverfahren Yoga und Progressive Muskelrelaxation zugeteilt. Das hochstrukturierte Trainingsprogramm erfolgte über drei Wochen mit jeweils 45 Minuten an fünf Tagen pro Woche.

### Ergebnis

Als Ergebnis zeigte sich in der Gruppe der Yogaübenden eine beachtliche blutdrucksenkende Wirkung.

Bei den Patienten mit einem systolischen Druck von über 140 mmHg betrug die blutdrucksenkende durchschnittlich 21 mmHg und war deutlich ausgeprägter als in der Vergleichsgruppe.

In der Klinik Roderbirken wurden daraufhin spezielle Programme entwickelt, die das Üben von Yoga im Alltag fördern, damit die Patienten Yoga regelmäßig und langfristig üben.