

Mit Yoga gegen das metabolische Syndrom

Yoga hilft zahlreichen Studien zufolge im Kampf gegen das metabolische Syndrom. Das metabolische Syndrom wird auch tödliches Quartett genannt. Die Erkrankung entwickelt sich massgeblich aus einem ungesunden Lebensstil und gilt als ein entscheidender Risikofaktor für Herz-Kreislaufprobleme aller Art. Zum metabolischen Syndrom gehören: Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte und hohe Blutzuckerwerte. Yoga wirkt allen vier Faktoren erfolgreich entgegen.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 23. September 2019

Stand: 17. October 2019

Yoga hilft bei Übergewicht

Yoga bewirkt eine Änderung des Lebensstils, denn Yoga schult die Achtsamkeit des Menschen, so dass sich dieser im Laufe der Zeit immer gesünder ernähren möchte, Spass an sportlicher Betätigung hat, etwas gegen Stress unternimmt, verstärkt schlechte Gewohnheiten in Frage stellt und diese auch ändern kann.

Laut einer Studie des *Journal of Mid-life Health* mit 24 Typ-2-Diabetikern mittleren Alters konnte das Körperfett der Studienteilnehmer sowie ihr Body Mass Index (BMI) durch ein ganzheitliches Yogatraining signifikant reduziert werden. Die 2015 veröffentlichte Studie widmete sich der Ausbreitung des gewichtsbedingten Diabetes, einer Krankheit, die aufgrund der steigenden Zahl Übergewichtiger immer mehr Menschen betrifft. Die indischen Forscher untersuchten nun anhand des Yogatrainings einen möglichen Weg zur Prävention, aber auch zur Therapie eines bestehenden Diabetes. Bereits nach nur einer Woche hatten die Teilnehmer Gewicht verloren und ihr Körperfettanteil war um 4,2 Prozent geschrumpft.

Nun zeigte sich jedoch, dass Yoga Diabetiker nicht nur bei der Gewichtsabnahme unterstützen kann, sondern auch den Blutzuckerspiegel regulieren hilft.

Yoga reguliert den Blutzuckerspiegel

Der Einfluss von Yoga auf den Blutzuckerspiegel ist beträchtlich. Für eine Studie der *University of the West Indies* in Jamaica wurden 431 Probanden in drei Gruppen unterteilt. Eine Gruppe nahm wöchentlich an einem zweistündigen Yogakurs teil und wurde angehalten drei- bis viermal in der Woche für eine Stunde eigenständig zu trainieren. Eine zweite Gruppe erhielt einmal wöchentlich zwei Stunden Physiotherapie und übte ebenfalls zu Hause. Die Kontrollgruppe erhielt keine Therapie.

Die aktiven Gruppen konnten ihren Blutzucker- sowie Cholesterinspiegel erheblich senken. Der Nüchternblutzucker war in der Yoga-Gruppe nach einem halben Jahr um 29 Prozent, in der Physiotherapie-Gruppe um 27 Prozent niedriger als zu Beginn. Darüber hinaus war der Blutzuckerspiegel der Yoga-Gruppe weniger Schwankungen unterworfen. Yoga bewirkt demzufolge eine Regulierung des Blutzuckers und hat somit einen positiven Einfluss bei der Therapie und Vorbeugung von Diabetes.

Yoga senkt Blutdruck und Cholesterinwerte

Dass Ausdauersport einen positiven Effekt auf den Blutdruck hat, ist vielfach belegt. Doch gibt es auch für Menschen, die weder Joggen noch Radfahren mögen, eine vielversprechende Alternative: Yoga. Eine Meta-Analyse des Medizinischen Zentrums der Erasmus Universität Rotterdam in Zusammenarbeit mit der *Harvard Medical School* in Boston bestätigt die regulierende Wirkung von Yoga auf das Herz-Kreislauf-System.

In die Analyse flossen die Ergebnisse aus 32 Studien ein. Die Yoga-Gruppe wurde jeweils entweder mit einer Ausdauersport-Gruppe verglichen oder mit einer Gruppe, die sich sportlich nicht betätigte. Hinsichtlich der Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Körpergewicht, Blutdruck, Cholesterin und Puls zeigte die Gruppe der Yogaübenden eine signifikante Verbesserung gegenüber der Gruppe, die keinen Sport trieb. Gleichzeitig verbesserten sich alle diese Faktoren in der Yoga-Gruppe genauso gut wie in der Ausdauersport-Gruppe. Ausdauersport scheint also gegenüber Yoga in Bezug auf das metabolische Syndrom keine besonderen Vorteile mit sich zu bringen.

Yoga senkt Blutdruck genauso gut wie Medikamente

Auch eine Übersichtsarbeit der *Yale University School of Medicine* konnte zeigen, dass Yoga bei der Therapie von Bluthochdruck erfolgsversprechend ist. Dafür analysierten die Forscher um Dr. Ather Ali die Ergebnisse von 12 randomisierten Studien. Es gab jeweils eine Kontrollgruppe sowie eine Gruppe, die Yoga, Meditation und/oder Phantasie Reisen durchführte (körperlich-geistige Therapie). Die Kontrollgruppe tat entweder gar nichts oder wurde medikamentös behandelt.

Die Ergebnisse zeigten, dass die Gruppe, die eine körperlich-geistige Therapie erhielt, die gleichen bemerkenswerten Erfolge verzeichnen konnte wie die Gruppe, die mit Medikamenten therapiert wurde. Die Probanden beider Gruppen konnten ihren systolischen Blutdruck durchschnittlich um 11,5 mm HG und den diastolischen Blutdruck um durchschnittlich 6,8 mm Hg senken.

Yoga: Eine gesunde Lösung bei Übergewicht & Co.

Diese Untersuchungen zeigen, dass Yoga insgesamt sehr positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat:

- Die Lust auf einen gesunden Lebensstil wird geweckt,
- das Übergewicht verliert sich,
- der Blutzuckerspiegel kann genau wie die Cholesterinwerte auf natürliche Weise reguliert werden und
- der Blutdruck pendelt sich ein.

Yoga ist dabei ebenso effektiv wie Ausdauersport oder Medikamente - hat aber im Gegensatz zu letzteren keinerlei negative Nebenwirkungen. Über die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens hinaus verbessert die regelmässige Yogapraxis somit nachweislich alle Faktoren des metabolischen Syndroms.

Sollten Sie also an Übergewicht, einem erhöhten Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, Blutzuckerproblemen oder allen Beschwerden gleichzeitig leiden, melden Sie sich am besten heute noch in einer Yogaschule an. Sie werden sehen, dass es Ihnen bald viel besser gehen wird.

Quellen

- Tikhe, Ashwini Sham, et al. "Yoga: Managing overweight in mid-life T2DM." Journal of mid-life health2 (2015): 81. (Yoga: Die Bewältigung von Übergewicht bei Diabetespatienten mittleren Alters)
- Chu, Paula, et al. "The effectiveness of yoga in modifying risk factors for cardiovascular disease and metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials." European journal of preventive cardiology (2014): 2047487314562741. (Die Wirkung von Yoga auf Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und das metabolische Syndrom: Eine systematische Übersicht und Metaanalyse von randomisierten kontrollierten Studien)
- Ather Ali, N. D., David L. Katz, and Michael B. Bracken. "Mind-body practices for hypertension: Systematic review and meta-analysis." Annual Meeting Home. 2007. (Körperlich-geistige Therapie bei Bluthochdruck: Systematische Übersicht und Metaanalyse)
- Gordon, Lorenzo A., et al. "Effect of exercise therapy on lipid profile and oxidative stress indicators in patients with type 2 diabetes." BMC complementary and alternative medicine1 (2008): 21. (Wirkung von Bewegungstherapie auf das Lipidprofil und Indikatoren für oxidativen Stress bei Diabetespatienten)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/yoga-metabolisches-syndrom.html>