

# Studienvorstellung: Yoga in der unterstützenden Behandlung des Bluthochdrucks

**PD Dr. Holger Cramer**

Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, Kliniken Essen-Mitte  
Medizinische Fakultät, Universität Duisburg-Essen



## Indien

- 5 bis 7% nutzen Traditionelle Indische Medizin AYUSH (Ayurveda, Yoga, Unani, Siddha, Homöopathie)
- Entspricht 75 Millionen Menschen
- Aber: Keine getrennten Zahlen, Zeitrahmen unklar und nur Nutzung als Therapie abgefragt!

Government of India, National Sample Survey Office. 2015.

## USA

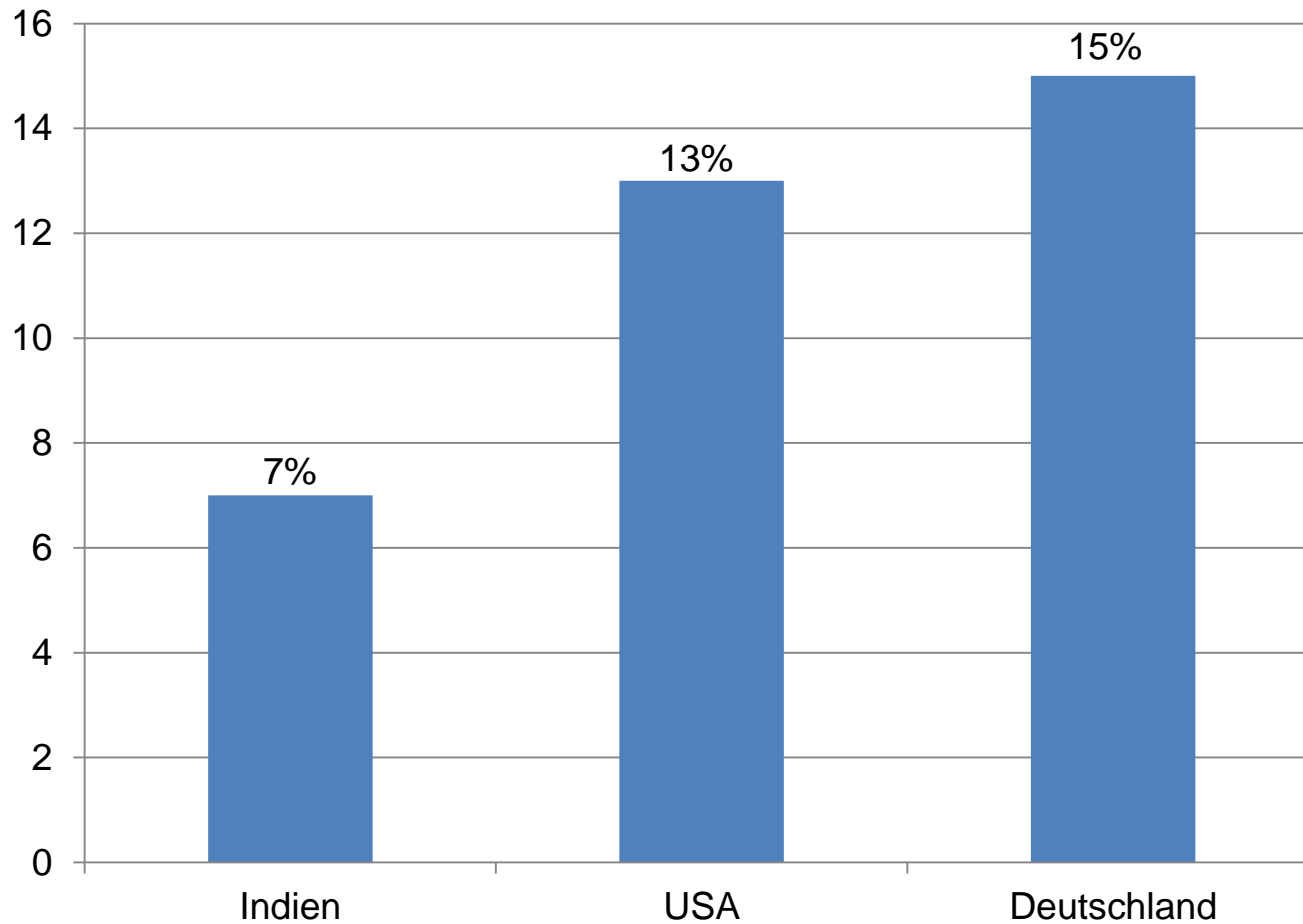
- 13% haben schon einmal Yoga praktiziert
- Entspricht 31 Millionen Menschen
- 9% haben in den letzten 12 Monaten praktiziert
- Entspricht 21 Millionen Menschen

Cramer et al. Am J Prev Med. 2015.

## Deutschland

- 15% haben schon einmal Yoga praktiziert
- Entspricht 12 Millionen Menschen
- 3,3% praktizieren aktuell
- Entspricht 2,7 Millionen Menschen

Cramer. Forsch Komplementmed. 2015.

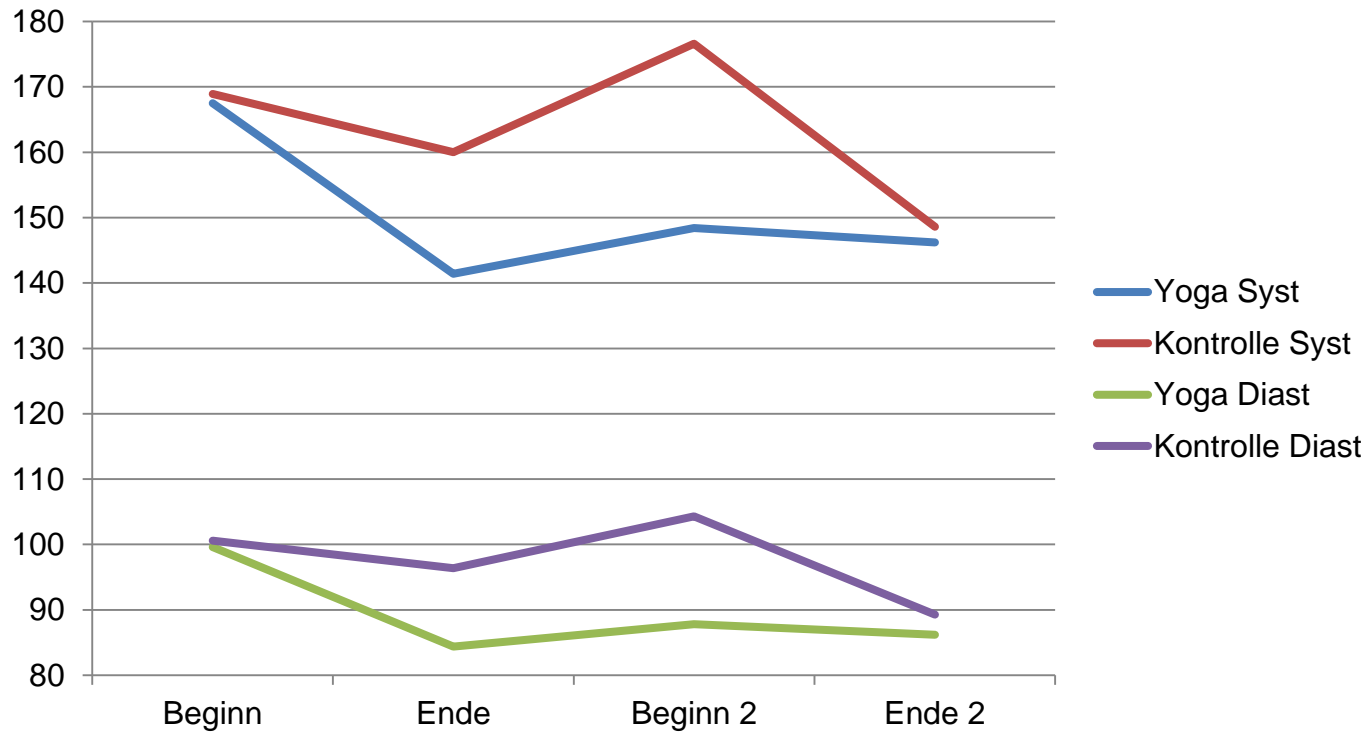


Gründe mit Yoga-Praxis zu beginnen	%
Verbesserung des körperlichen Befindens	75,0%
Verbesserung des geistigen Befindens	63,2%
Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit	48,5%
Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit	52,9%
Derzeitige Popularität des Yoga	2,9%
Geistig-spirituelles Interesse	23,5%

Cramer. Forsch Komplementmed. 2015.

- Prävalenz ca. 25%
- Zusätzlich bis zu 10% unerkannt
- Direkte Krankheitskosten von 9 Milliarden Euro
- Lebensstilassoziierte Risikofaktoren

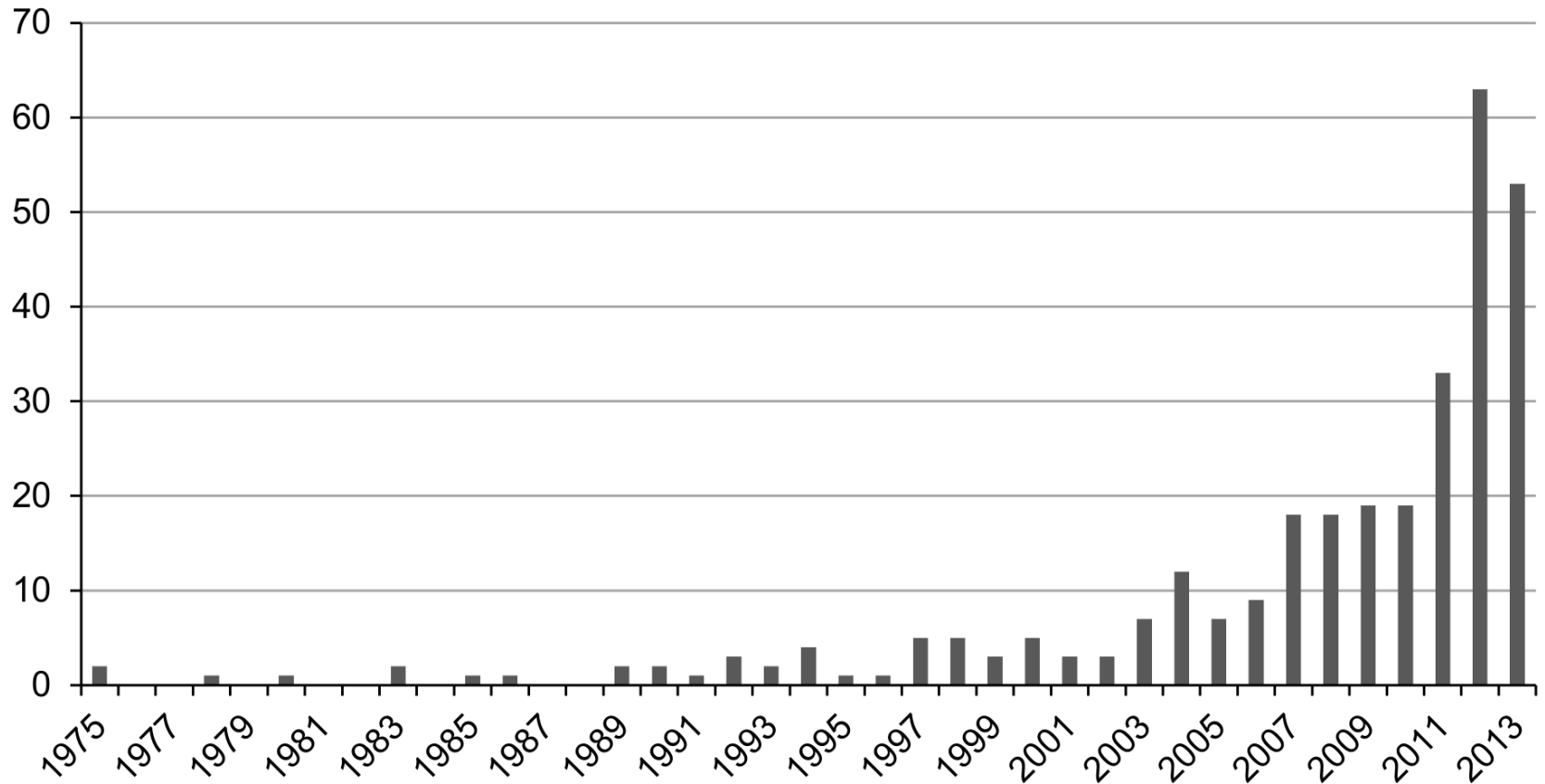
# Yoga bei Bluthochdruck



Patel & North. Lancet, 1975.

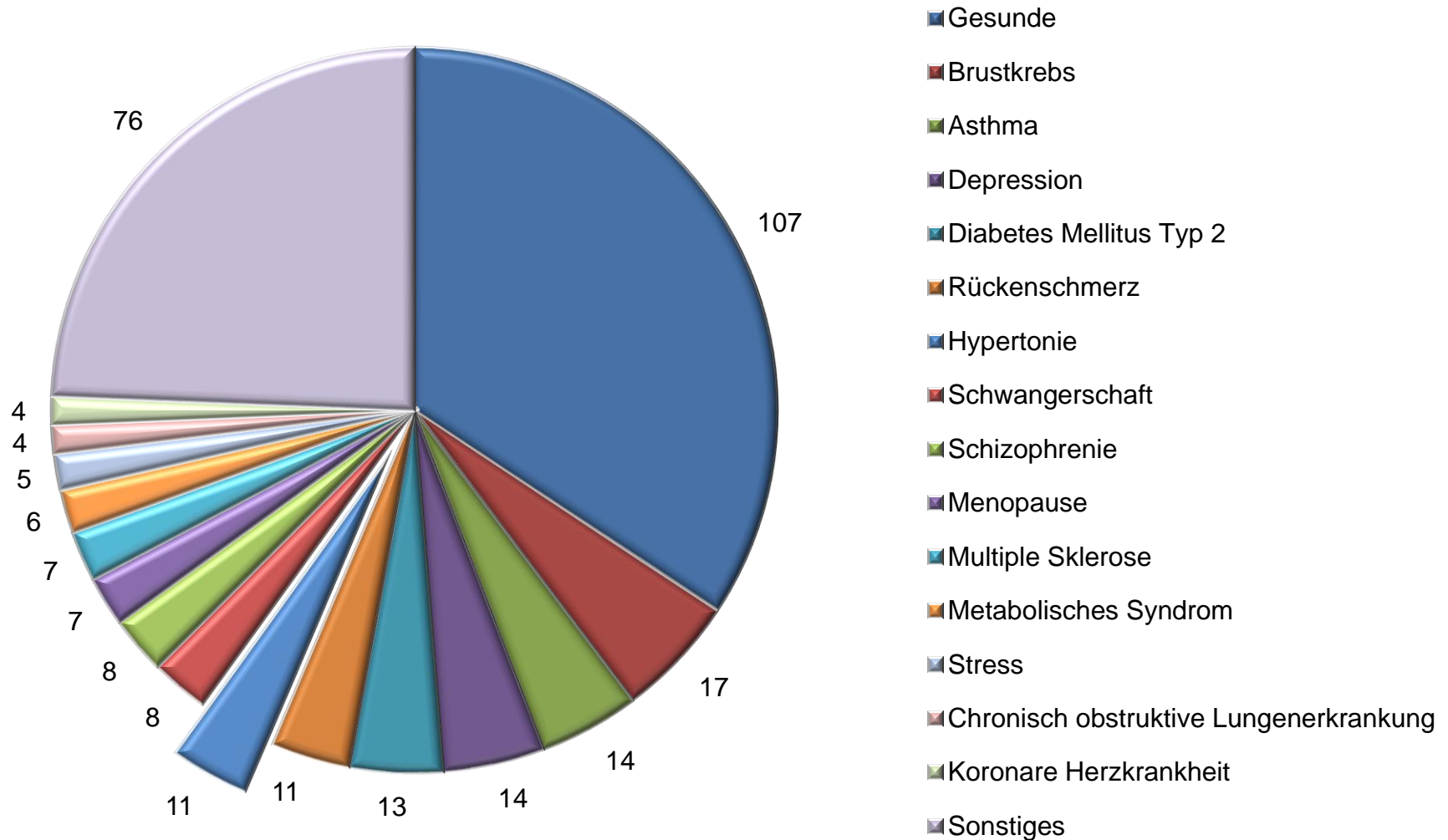


# Yoga bei Bluthochdruck



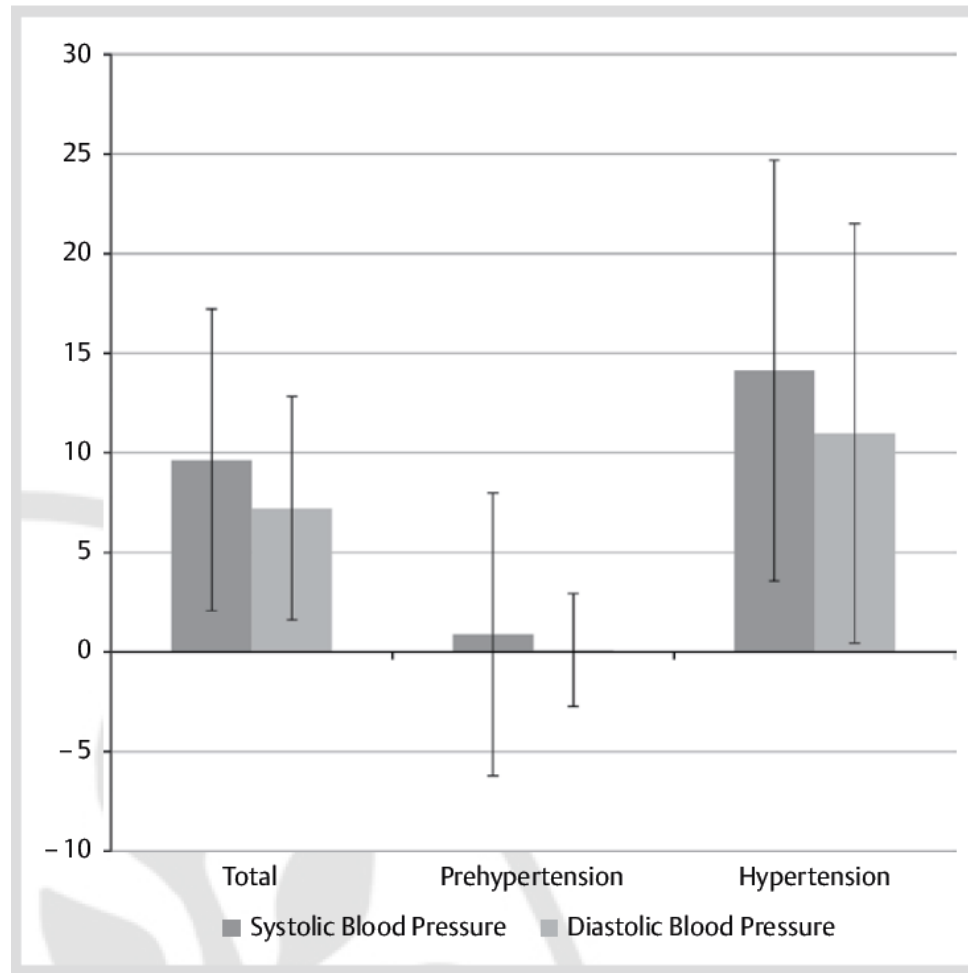
Cramer et al. BMC CAM 2014.

# Yoga bei Bluthochdruck



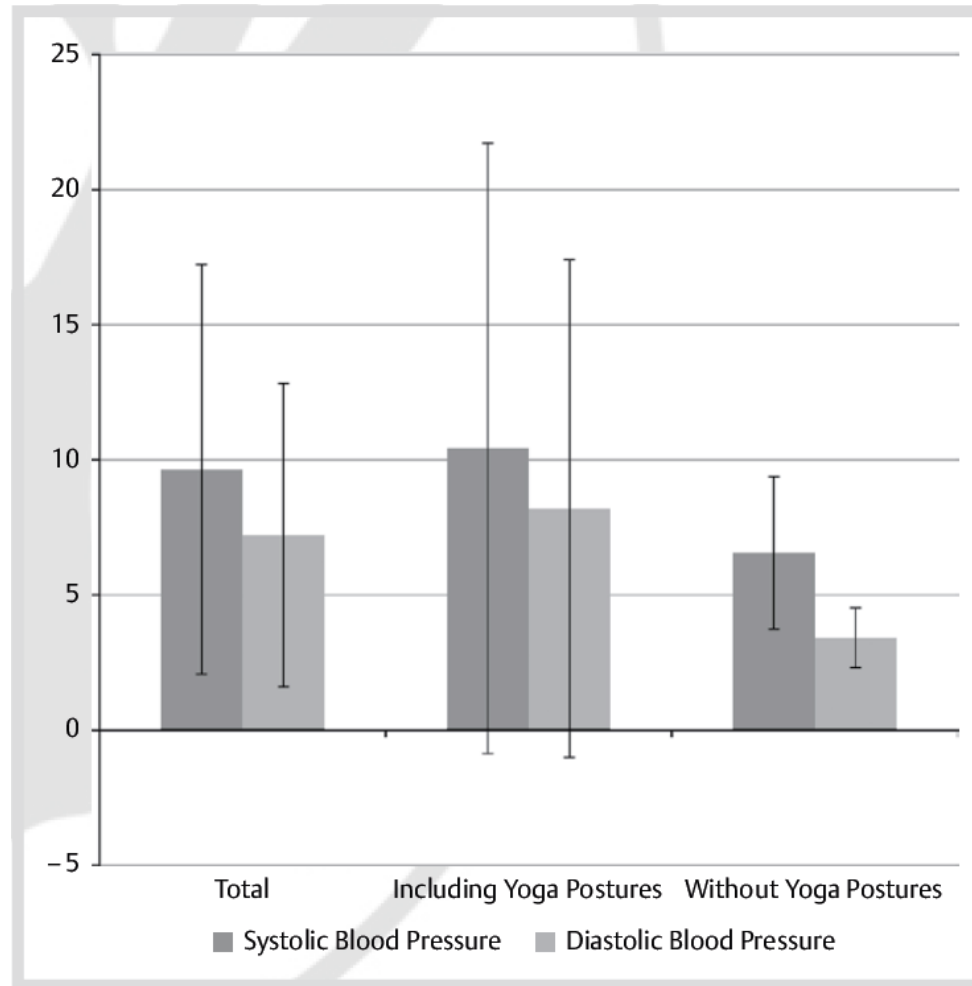
Cramer et al. BMC CAM 2014.

# Yoga bei Bluthochdruck



Cramer et al. Am J Hypertens. 2014.  
Cramer. Exp Clin Endocrinol Diabetes. 2015

# Yoga bei Bluthochdruck



Cramer et al. Am J Hypertens. 2014.  
Cramer. Exp Clin Endocrinol Diabetes. 2015

**Table 3** Proposed mechanisms of yoga. Adapted from Streeter et al., 2011.

	Stress	Yoga
Sympathetic Nervous System	↑	↓
Parasympathetic Nervous System	↓	↑
Hypothalamic-Pituitary-Adrenal axis	↑	↓
GABA Activity	↓	↑

Cramer. Exp Clin Endocrinol Diabetes. 2015

## Herkunftsland:

- **USA: 2**
- **Großbritannien: 2**
- **Indien: 6**
- **Thailand: 1**

## Herkunftsland:

### ■ USA: 2

Randomisierte Yogastudien die in Indien durchgeführt haben eine 25 mal so hohe Chance, positive Schlüsse zu ziehen wie solche Studien, die woanders durchgeführt wurden. Indische Studien sollten entsprechend mit Vorsicht behandelt werden die Wirksamkeit des Yoga für andere Länder evaluiert wird und umgekehrt.

Cramer et al. Contemp Clin Trials. 2015.

### ■ Thailand: 1

- 75 PatientInnen
  - diagnostizierter Bluthochdruck
  - unter medikamentöser Therapie
- 3 Gruppen
  - Yoga: Asanas, Pranayama, Meditation (1x/Woche über 12 Wochen)
  - Yoga: Pranayama, Meditation (1x/Woche über 12 Wochen)
  - Warteliste
- 24h-Blutdruck



# Yoga bei Bluthochdruck

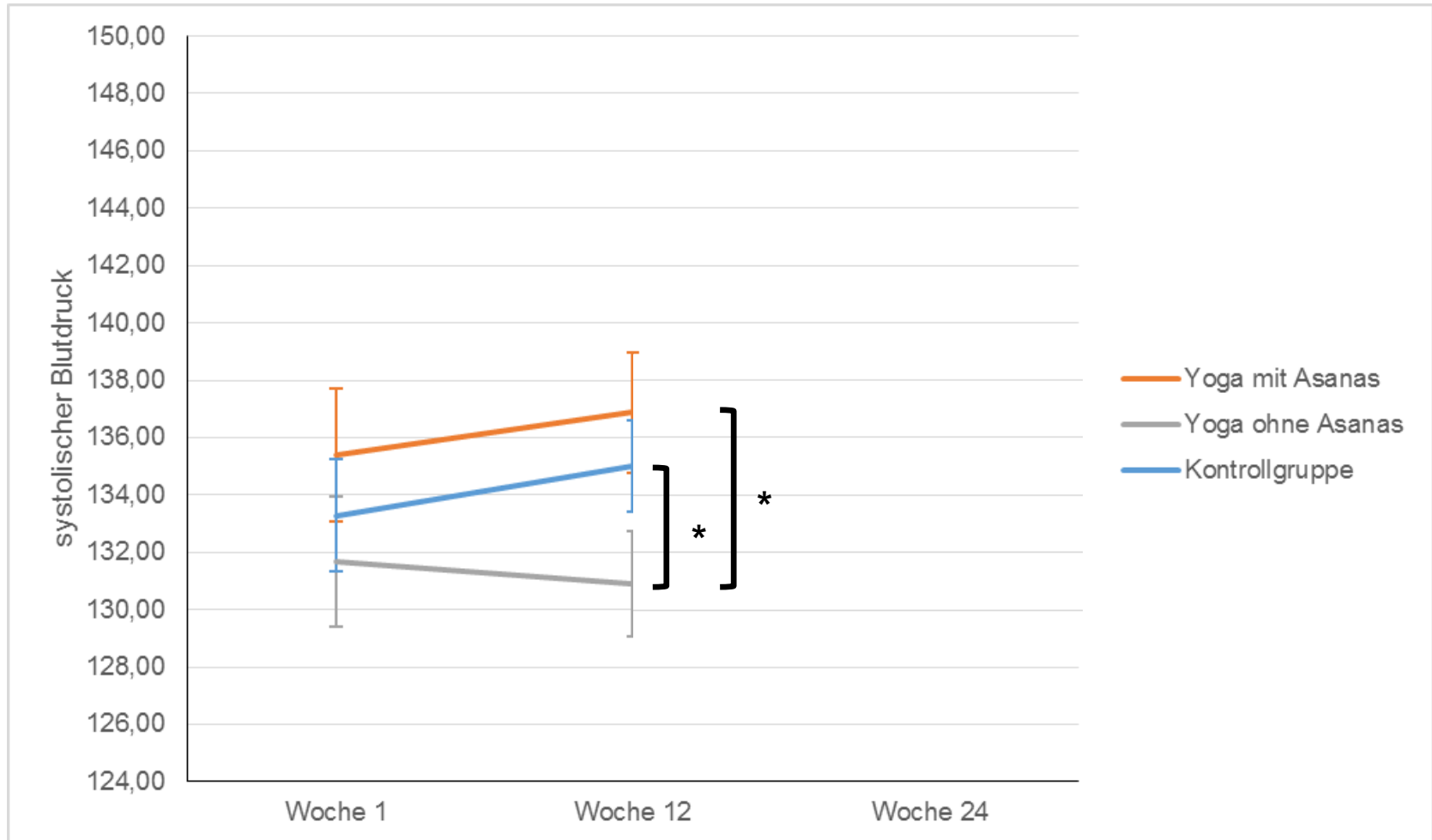
Studie	Yoga-Praktiken
Cohen et al., 2011	Savasana, Supta baddha konasana, Supta swastikasana, Bharadvajasana, Pavannamuktasana, Adho mukha virasana, Adho mukha swastikasana, Adho mukha svanasana, Uttanasana, Janu sirsasana, Upavisthakonasana, Paschimottanasana, Ujjayi
Latha et al., 1991	Apanasana, Ekapada apanasana, Shavasana, verstärkte Ausatmung, Shitali, Omkara, Nadishodhana pranayam
Murugesan et al., 2000	Shavasana, Pavanamuktasana, Ardhalasana, Viparitakarani, Ardhamatsyasana, Makarasana, Bhujangasana, Ardhashalabhasana, Vakrasana, Vajrasana, Yoga Mudra, Chakrasana, Tadasana, Nadi-sodhana, Om Rezitation, Meditation
Saptharishi et al., 2009	Pranayama, Savasana, Ardha matsyendrasana, Naadishudhi asana

## Bildung einer Arbeitsgruppe zur Gestaltung der Intervention

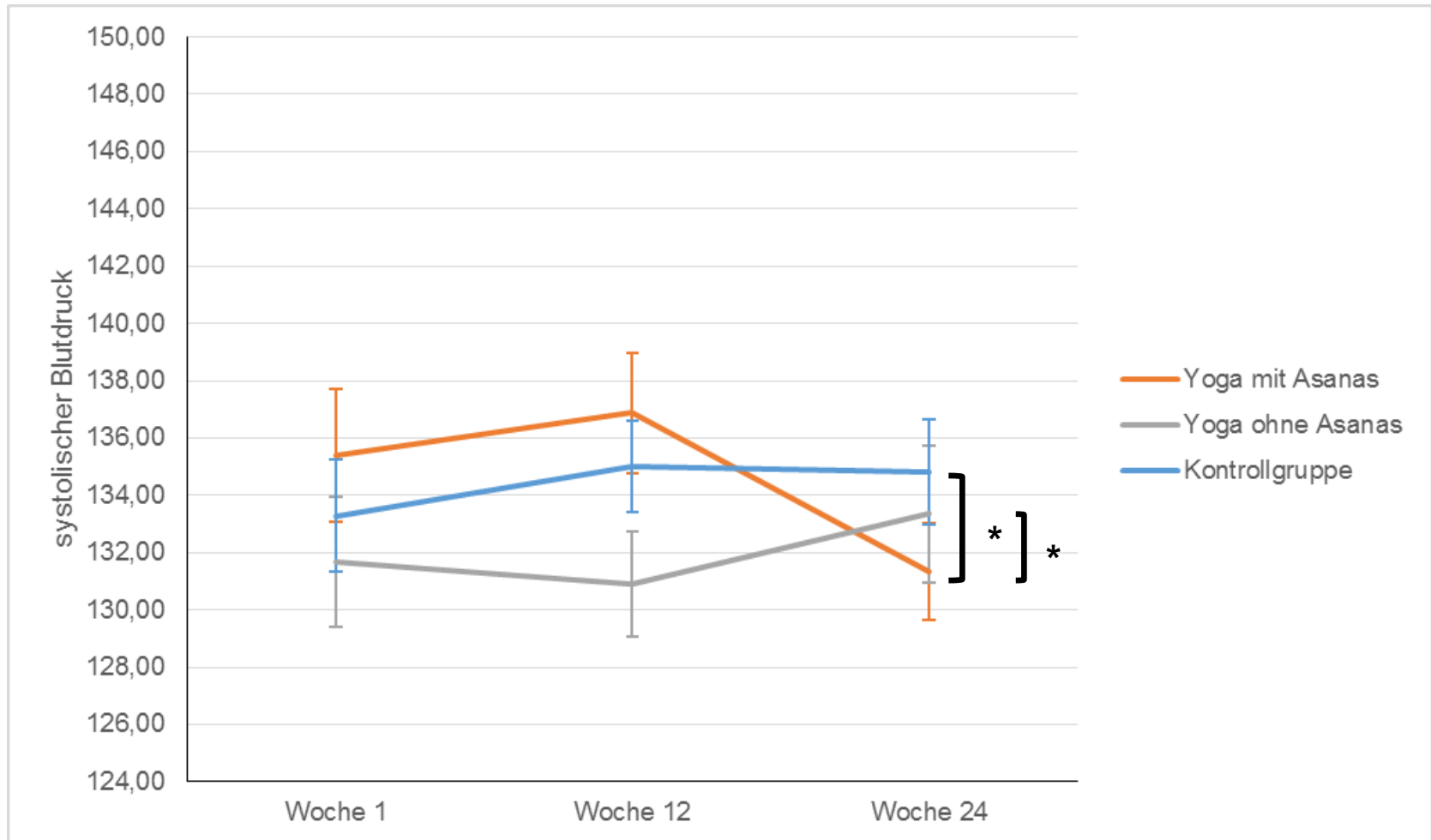
- auf Basis der traditionellen Literatur
- auf Basis der wissenschaftlichen Literatur
- auf Basis klinischer Erfahrungen

Peter Greve, Dr. Bettina Knothe, Nicole Verheyden, Franko Loddo, Eva Grandao, Janine Nagel und Dr. Matthias Deparade

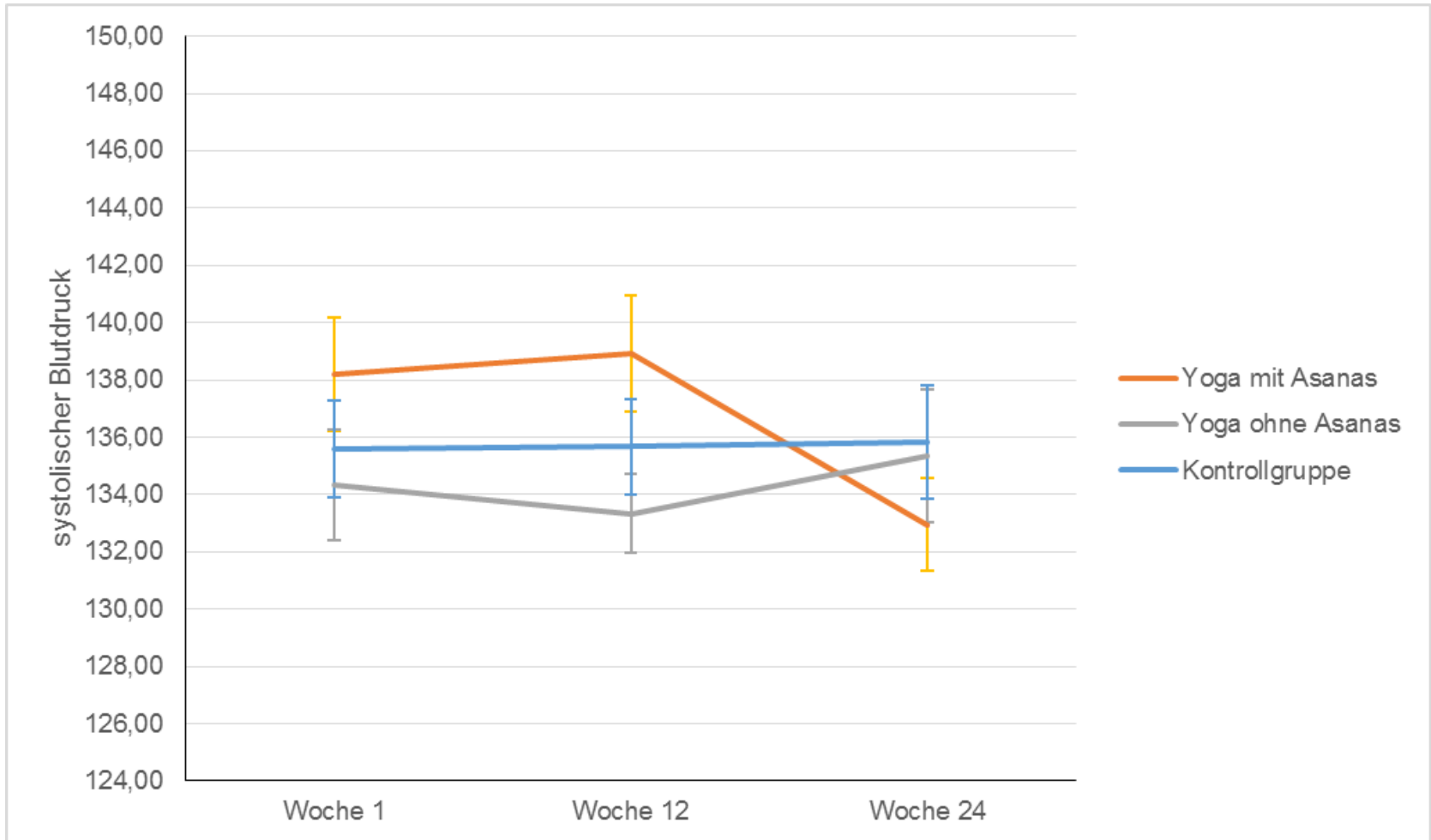
# Yoga bei Bluthochdruck



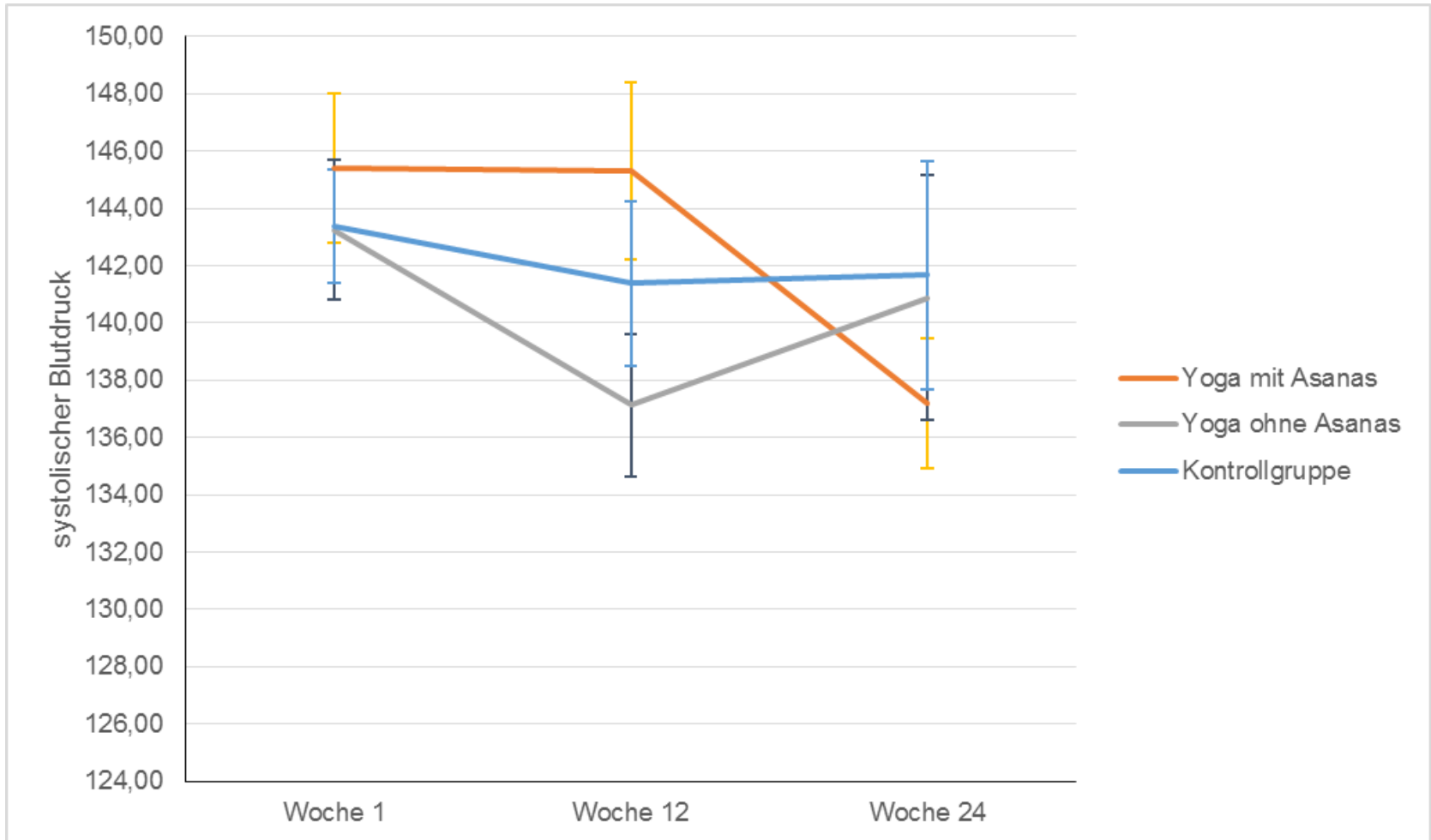
# Yoga bei Bluthochdruck



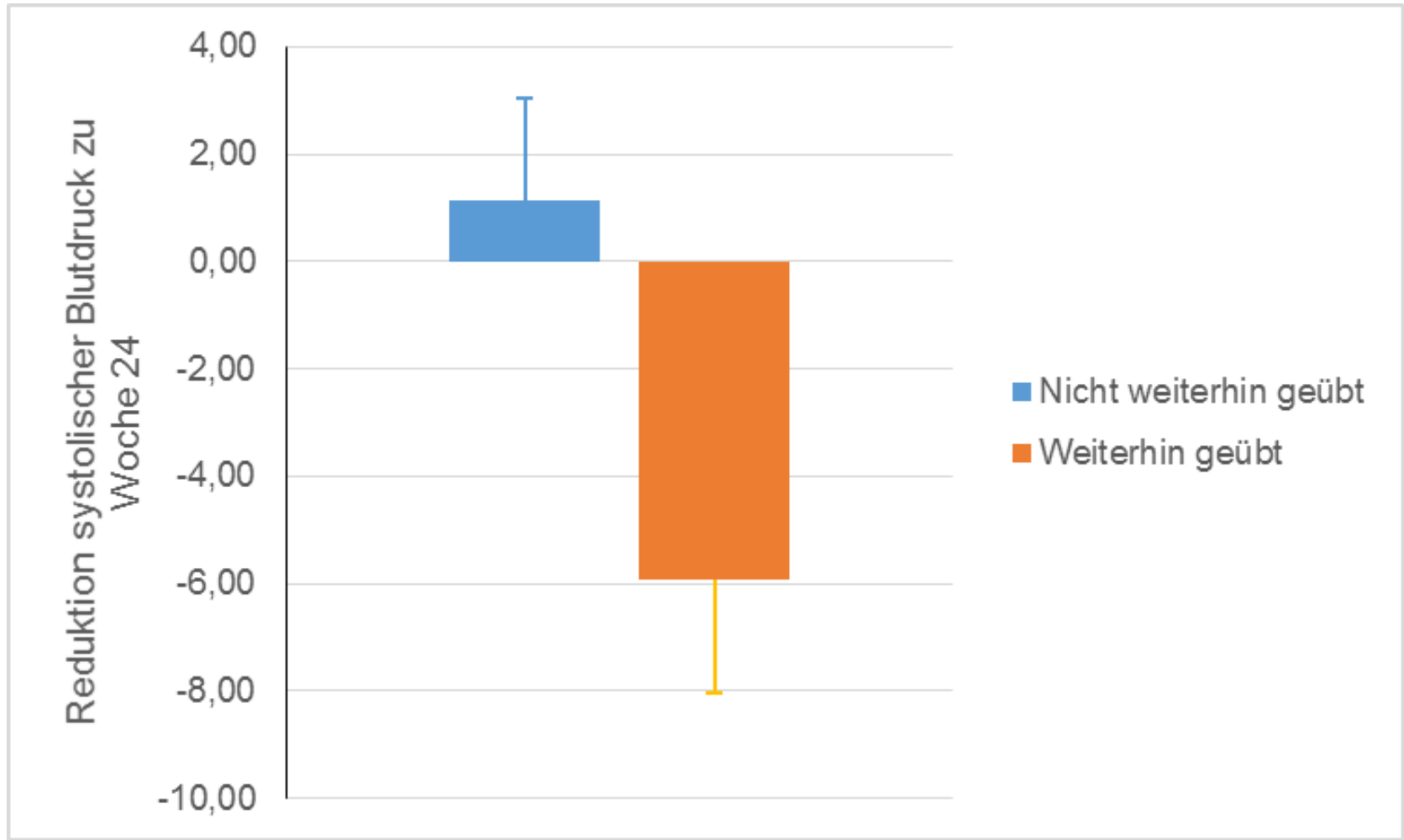
# Yoga bei Bluthochdruck: (Prä)Hypertonie



# Yoga bei Bluthochdruck: Hypertonie



# Yoga (mit Asanas) bei Bluthochdruck



## Yoga kann kurz- und mittelfristig den systolischen Blutdruck reduzieren

- bei diagnostizierten **Bluthochdruckpatienten**
- sogar **begleitend zur medikamentösen Therapie**
- **kurzfristig** wirkt **Yoga ohne Asanas** besser
- **mittelfristig** aber **Yoga mit Asanas**
- **fortgesetzte Übung** scheint aber essentiell zu sein





**Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit!**

**PD Dr. Holger Cramer  
Forschungsleiter**

**Klinik für Naturheilkunde  
und Integrative Medizin  
Universität Duisburg-Essen**

[h.cramer@kliniken-essen-mitte.de](mailto:h.cramer@kliniken-essen-mitte.de)