

Erfahrungsmedizin in Forschung und Wissenschaft

Diabetiker profitieren von Yoga

Yoga ist bekannt für seine positiven Effekte auf die Gesundheit. Dass die sanften Bewegungsübungen speziell auch für Diabetiker zu empfehlen sind, konnte ein Team von indischen Forschern jetzt im Rahmen einer klinischen Studie zeigen.

Für die Studie wurden 123 Patienten mit Diabetes vom Typ 2 in verschiedene Gruppen eingeteilt, je nachdem ob sie bereits an Schädigungen der kleinen oder grossen Blutgefässe (Mikro- bzw. Makroangiopathie) oder der Nerven (Neuropathie) litten oder noch keine Komplikationen hatten. Alle Studienteilnehmer erhielten die herkömmliche Diabetes-Behandlung, die 60 Patienten der Versuchsgruppe absolvierten zusätzlich drei Monate lang regelmässig ein Yoga-Training.

Die Auswertung am Ende der Untersuchung ergab, dass sich in der Yoga-Gruppe im Vergleich zur normalen Behandlungsgruppe der Body-Mass-Index (BMI) der Patienten verringert hatte. Die Abnahme des BMI war zwar gering, aber dennoch statistisch signifikant. Gleiches galt für die Einstellung des Blutzuckers: In der Yoga-Gruppe konnte eine Verbesserung der Blutzuckerwerte beobachtet werden.

Auch verschiedene Blutwerte für oxidativen Stress, der für die Langzeitfolgen des Diabetes verantwortlich gemacht wird, waren bei den Patienten, die Yoga praktiziert hatten, um 20 Prozent reduziert. Keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen gab es hinsichtlich des Blutdrucks, des Hüftumfangs oder der sogenannten „waist-to-hip-ratio“ (Taille-Hüft-Verhältnis).

Aufgrund dieser Ergebnisse kommen die Autoren zu dem Schluss, dass Yoga als effektive Behandlung zur Verminderung des oxidativen Stress von Typ-2-Diabetikern eingesetzt werden kann. Darüber hinaus kann Yoga helfen, den BMI zu reduzieren und die Blutzuckerkontrolle zu verbessern.

Quelle: Hegde SV et al: Effect of 3-Month Yoga on Oxidative Stress in Type 2 Diabetes With or Without Complications. Diabetes Care 2011; 34,10: 2208-2210