

## **Erfahrungsmedizin in Wissenschaft und Forschung**

### **Mit Yoga den Blutdruck senken**

Yoga scheint Patienten mit leicht erhöhtem Blutdruck zu helfen, ihre Blutdruckwerte zu reduzieren.

In Rahmen einer randomisierten, kontrollierten Studie wurden 120 Personen, die im Durchschnitt einen systolischen Blutdruck von 134 mm Hg hatten, auf drei Behandlungsgruppen verteilt: Eine Gruppe absolvierte über einen Zeitraum von 24 Wochen zwei- bis dreimal wöchentlich eine Stunde Hatha Yoga. Die zweite Gruppe nahm an einem angeleiteten Diätprogramm teil, zu dem auch Walking-Einheiten gehörten und die dritte Gruppe machte eine Kombination aus Diät und Yoga.

In der Yoga-Gruppe war der systolische Blutdruck nach 12 Wochen auf einen Durchschnittswert von 129 mm Hg gesunken, nach 24 Wochen betrug er 130 mm Hg. Auch der diastolische Blutdruck hatte im Mittel um 2 bis 3 mm Hg abgenommen. In den beiden anderen Gruppen konnte keine signifikante Reduktion des Blutdrucks gemessen werden.

Die beobachteten Blutdruckänderungen waren zwar nicht gross, aber signifikant. Bei Patienten mit leichtem Bluthochdruck können bereits kleine Veränderungen im Bereich von 3 bis 6 mm Hg einen grossen Unterschied ausmachen. Denn Blutdruckwerte im Grenzbereich zum Bluthochdruck sind ein Risikofaktor für kardiovaskuläre Ereignisse wie Herzinfarkt. Ausserdem könnte eine geringfügige Senkung des Blutdrucks eventuell verhindern, dass die Patienten blutdrucksenkende Medikamente einnehmen müssen.

Quelle: Hatha Yoga Reduces Blood Pressure in Mildly Hypertensive Patients. Medscape, May 20, 2013