

Press release**Technische Universität Chemnitz****Matthias Fejes**

04/26/2022

<http://idw-online.de/en/news792467>Research results
Psychology
transregional, national**Mehr Entspannung und weniger Stress durch kombinierte Yoga-Techniken****TU Chemnitz veröffentlicht erste zusammenfassende Studie zur Wirksamkeit kombinierter Yoga-Übungen**

Yoga wird häufig mit akrobatischen Dehnungen gleichgesetzt, die für Entspannung und ein besseres Körpergefühl sorgen sollen. Dieser Nutzen ist wissenschaftlich erwiesen. Was bisher noch wenig erforscht wurde ist, wie verschiedene Yoga-Techniken wie der sogenannte „Sonnengruß“ oder Atemübungen sowie Meditation in Kombination wirken. Dieser Frage hat sich Dr. Karin Matko, Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Professur für Allgemeine und Biopsychologie (Leitung: Prof. Dr. Udo Rudolph) an der Technischen Universität Chemnitz, als Erstautorin gewidmet. An der Untersuchung beteiligt waren zudem Prof. Dr. Peter Sedlmeier, Inhaber der Professur für Forschungsmethodik und Evaluation in der Psychologie der TU Chemnitz, und Dr. med. Holger C. Bringmann von der Charité Berlin.

In ihrer Auswertung von Ergebnissen aus 19 Übersichtsarbeiten über insgesamt 330 Studien – eine sogenannte „Meta-Synthese“ – fand die Psychologin heraus, dass es einen Zusammenhang zwischen der Kombination verschiedener Yoga-Techniken und deren Nutzen gibt. So steigert eine Kombination den therapeutischen beziehungsweise präventiven Gewinn. „Unsere über die untersuchten Studien überwiegend konsistenten Ergebnisse zeigen, dass die Kombination verschiedener Elemente beim Yoga besser ist. In fast allen Fällen waren kombinierte Interventionen einfacheren Interventionen überlegen“, sagt Karin Matko. Dabei sei es unerheblich, ob es sich um Bluthochdruck, Diabetes oder Depressionen handele. Die Kombination von Körperübungen mit Atemtechniken oder Meditation war dabei besonders effektiv. Allerdings habe es auch Auffälligkeiten gegeben: „Bei Asthma wirkt Yoga zum Beispiel nur, wenn es Atemübungen enthält“, sagt Matko, die auch ausgebildete Yogalehrerin ist.

Ergebnisse auch experimentell bestätigt

In einer weiteren Studie konnte Matko dieses Ergebnis auch experimentell bestätigen. Sie verglich die Wirkungen vier verschiedener Kombinationen von Yoga, Meditation und der Lebensethik des Yoga auf gesunde Probandinnen und Probanden ohne Vorerfahrung: „Wenn man Stress vermeiden oder abbauen möchte, scheint die Kombination aus Yoga und Meditation besonders hilfreich zu sein“, erklärt sie.

Darüber hinaus zeigen Matko und ihre Kollegen Sedlmeier und Bringmann, dass eine Kombination von Meditation und Lebensethik das Wohlbefinden dauerhaft steigern kann: „Die intensive Auseinandersetzung mit sich selbst während der Lebensethik-Sitzungen scheint eine wirklich nachhaltige Auswirkung auf unsere Probandinnen und Probanden gehabt zu haben.“ Die Forscherin schlussfolgert daraus, dass es durchaus lohnenswert sein kann, Yoga mit seinem ursprünglichen „Sahnehäubchen“ zu dekorieren und gemeinsam mit Meditation oder anderen traditionellen Praktiken zu üben.

Die Ergebnisse dieser Untersuchungen sind online bei LIDSEN Publishing Inc. sowie in *Frontiers in Psychology* erschienen.

contact for scientific information:

Dr. Karin Matko, Professur für Allgemeine und Biopsychologie, E-Mail karin.matko@psychologie.tu-chemnitz.de, Tel. +49 (0)371/531-37509

Original publication:

Matko, K., Bringmann, H. C., & Sedlmeier, P. (2021). Effects of different components of yoga: A meta-synthesis. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 6(3), Article 26. <https://doi.org/10.21926/obm.icm.2103030>

Matko, K., Sedlmeier, P., & Bringmann, H. C. (2021). Differential effects of ethical education, physical Hatha yoga, and mantra meditation on well-being and stress in healthy participants – An experimental single-case study. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.672301>

URL for press release: https://www.youtube.com/watch?v=_WmmMO2Ieo&feature;=emb_title



Dr. Karin Matko von der TU Chemnitz hat untersucht, wie kombinierte Yoga-Techniken wirken.
Günther Brauer
TU Chemnitz