

Forschungsstand zu Pranayama und Posttraumatischer Belastungsstörung (PTSD) und anderen Erkrankungen

Stand 16.09.2021

Singh et al. haben 2000 die Rolle von Hyperventilation bei der Aufrechterhaltung von Atemwegsentzündungen bei Asthma untersucht. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass Hyperventilation die Entzündung verschlechtert, während Pranayama von Vorteil ist (Singh et al., 2000). Brown und Gerbag haben 2005 die Sudarshan Kriya Yogaatmung (SKY) in der Behandlung von Stress, Angst und Depression angewendet. Die Autoren kommen zu dem Ergebnis, dass SKY nützlich ist in der Behandlung von Angst Depression und PTSD (Brown and Gerbag, 2005). Longacre et al. haben 2012 einen Überblick gegeben über die Anwendung von Komplementärer Alternativer Medizin (CAM) darunter Pranayama bei Flüchtlingen und Überlebenden von Folter (PTSD). Sie kommen zu dem Ergebnis, dass bestimmte CAM-Modalitäten als Teil eines integrierten Behandlungsplan sich als wirksam erweisen können (Longacre et al., 2012). Penman et al. haben 2012 haben in einer Umfrage in Australien Yoga darunter Pranayama in der Anwendung auf Stress untersucht. Es wurde festgestellt, daß die Yogapraxis bei der Bewältigung bestimmter Gesundheitsprobleme und Erkrankungen hilfreich ist (Penman et al., 2012). Zope et al. haben 2013 Dudarshan-Kriya-Yoga (SKY) darunter Pranayama für die Gesundheit darunter PTSD untersucht. Die Autoren kommen zu dem Ergebnis, dass SKY eine nützliche Ergänzung in der Behandlung diverser Erkrankungen darunter PTSD sein kann (Zope and Zope, 2013).

Carter, Gerbag und Brown et al. Wendeten 2013 ein Yoga-Atem-Programm bei Vietnam-Veteranen an. Es zeigte sich eine Wirksamkeit ihres Programms bei PTSD (Carter et al., 2013). Diese Studie wurde in der Metastudie von 2016 – Wirksamkeit von körperorientiertem Yoga bei psychischen Störungen - von Klatte, Papst, Beelmann und Rosendahl mitaufgenommen (Klatte, 2016).

Seppälä et al. haben 2014 eine Studie mit 25 Probanden zu Pranayama und PTSD veröffentlicht und kamen zu dem Ergebnis, dass Pranayama wirksam ist. Allerdings schränkt sich ihr Ergebnis auf die Sudarshan Kriya Yoga [SKY] Methode ein und kann so noch nicht allgemein auf Pranayama bezogen werden (Seppälä et al., 2014). Walker und Pacik, 2017 untersuchten die Anwendung von Yoga-Atemtechnik bei drei Veteranen mit PTSD. Es zeigte sich eine Wirksamkeit (Walker and Pacik, 2017). Danielle C. Mathersul et al. haben eine Wirksamkeitsüberprüfung von Yogaatemtechniken ebenfalls SKY bei PTSD 2019 bei der U.S. National Library of Medicine ClinicalTrials.gov unter NCT02366403 angekündigt. Die Anzahl der Probanden ist noch nicht bekannt (Mathersul et al., 2019).

Haller, H., Mitzinger, D., Cramer, H. haben von 2018 bis 2021 an der Universität Duisburg-Essen - angekündigt bei (NCT03748121) - eine Wirksamkeitsüberprüfung von Pranayama bei PTSD bei 74 PTSD Patienten durchgeführt. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass Pranayama

bei PTSD wirksam ist, wenn die Patienten nicht gleichzeitig an somatoformer Störung leiden. Diese Studie wird in Kürze veröffentlicht.

In einer Folgestudie an der Universität Duisburg-Essen beginnend ab Herbst 2021 soll dieser Nachweis mit einer größeren Stichprobe (N=250) durchgeführt werden.

- BROWN, R. P. & GERBARG, P. L. 2005. Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part I - Neurophysiologic model. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11, 189-201.
- CARTER, J. J., GERBARG, P. L., BROWN, R. P., WARE, R. S., D'AMBROSIO, C., ANAND, L., DIRLEA, M., VERMANI, M. & KATZMAN, M. A. 2013. Multi-Component Yoga Breath Program for Vietnam Veteran
- KLATTE, R., PABST, S., BEELEMANN, A., ROSENDAHL, J. 2016. *The efficacy of body-oriented yoga in mental disorders - a systematic review and meta-analysis*, Dtsch Arztebl Int.
- LONGACRE, M., SILVER-HIGHFIELD, E., LAMA, P. & GRODIN, M. 2012. Complementary and alternative medicine in the treatment of refugees and survivors of torture: a review and proposal for action. *Torture : quarterly journal on rehabilitation of torture victims and prevention of torture*, 22, 38-57.
- MATHERSUL, D. C., TANG, J. S., SCHULZ-HEIK, R. J., AVERY, T. J., SEPPÄLÄ, E. M. & BAYLEY, P. J. 2019. Study protocol for a non-inferiority randomised controlled trial of SKY breathing meditation versus cognitive processing therapy for PTSD among veterans. *BMJ Open*, 9, e027150.
- PENMAN, S., COHEN, M., STEVENS, P. & JACKSON, S. 2012. Yoga in Australia: Results of a national survey. *Int J Yoga*, 5, 92-101.
- SEPPÄLÄ, E. M., NITSCHKE, J. B., TUDORASCU, D. L., HAYES, A., GOLDSTEIN, M. R., NGUYEN, D. T., PERLMAN, D. & DAVIDSON, R. J. 2014. Breathing-based meditation decreases posttraumatic stress disorder symptoms in U.S. military veterans: a randomized controlled longitudinal study. *J Trauma Stress*, 27, 397-405.
- SINGH, V., CHOWDHARY, R. & CHOWDHARY, N. 2000. The role of cough and hyperventilation in perpetuating airway inflammation in asthma. *J Assoc Physicians India*, 48, 343-5.
- WALKER, J., 3RD & PACIK, D. 2017. Controlled Rhythmic Yogic Breathing as Complementary Treatment for Post-Traumatic Stress Disorder in Military Veterans: A Case Series. *Med Acupunct*, 29, 232-238.
- ZOPE, S. A. & ZOPE, R. A. 2013. Sudarshan kriya yoga: Breathing for health. *Int J Yoga*, 6, 4-10.