

## Inhaltsverzeichnis

---

Yoga .....	2
Geschichte und Entwicklung .....	2
Konzept .....	2
Plausibilität des Konzeptes .....	2
Durchführung .....	3
Anwender und ihre Ausbildung .....	3
Anwendungsbereiche .....	3
Wirknachweise .....	4
Achtung .....	5
Risiken .....	5
Hinweise .....	5
Bewertung .....	6
Quellenangaben .....	6
Wer bietet Yoga-Kurse an? .....	7
So testen wir .....	8

## Yoga



Yoga ist - nach klassischem Verständnis - ein spiritueller Weg, um sich einem übergeordneten Ziel anzunähern. Dieses kann geistiger, spiritueller oder religiöser Art sein. In der heute im Westen praktizierten Form ist es im Wesentlichen eine Technik aus Körperhaltungen und Atemübungen, deren vorherrschendes Ziel Entspannung und Stressabbau sowie die Harmonisierung von Körper und Seele ist.

"Yoga" ist ein Wort aus der altindischen Gelehrtensprache Sanskrit und bedeutet so viel wie Verbindung, Vereinigung, womit das Zusammenführen des individuellen Menschen mit dem geistigen Zentrum seiner Existenz gemeint ist.

### Geschichte und Entwicklung

Der klassische Yoga ist ein achtgliedriger Übungsweg, der in das altindische Medizinsystem Ayurveda eingebettet ist. Etwa zurzeit Christi Geburt formulierte der indische Weise Patañjali 200 Merksätze, die den Inhalt dieses Übungsweges definierten.

Ab dem 12. Jahrhundert entwickelten sich einzelne Bereiche des Yoga verstärkt und abgekoppelt von den anderen, und es entstanden viele Unterarten und Varianten. Auf diese Weise bildete sich unter anderem der Hatha-Yoga ("Yoga des Impulses"), der die körperlichen Übungen betont. Aus den USA kommend, sind in den vergangenen Jahren auch in Deutschland neue Yoga-Varianten aufgetaucht, wie zum Beispiel Power-Yoga oder Ashtanga-Yoga. Sie basieren zwar noch auf den Grundelementen des Yoga, doch werden die Haltungen und Bewegungen hierbei in schneller Abfolge ausgeführt; längeres Verharren ist nicht mehr vorgesehen. Mit dem eigentlichen Yoga haben sie nur noch wenig zu tun.

Die westliche Welt wurde erstmals Ende des 19. Jahrhunderts in größerem Umfang auf den Yoga aufmerksam. In Deutschland wurde die erste Yoga-Schule in den 1930er-Jahren gegründet.

### Konzept

Dem Yoga liegt der in allen Religionen existierende Gedanke zugrunde, dass der Mensch an sich arbeiten müsse, um sich so gut wie möglich einem übergeordneten Prinzip anzunähern. Im Yoga führt der Weg dorthin über acht Stufen.

Die ersten beiden Stufen widmen sich Verhaltensweisen, die die Beziehung des Menschen zu sich selbst und zu seinem sozialen Umfeld regeln. Die Stufen drei und vier bestehen aus Körper- und Atemübungen, die die Aufmerksamkeit für die Funktionen des Körpers schulen sollen. Die Glieder fünf bis acht sind Anweisungen zur inneren Versenkung und Konzentration, wie sie auch bei der Meditation üblich sind, und die letztlich zur Vereinigung von Individuum und unsterblichem Selbst führen sollen.

Yoga, der als Entspannungstechnik eingesetzt und mit Selbstdisziplin und Konsequenz längere Zeit regelmäßig praktiziert wird, soll die Folgen eines einseitigen und überlastenden Lebensstils abmildern oder beheben. Über die direkten körperlichen Effekte hinaus soll das dazu führen, dass die Unstimmigkeiten im Leben bewusster wahrgenommen und ihre Veränderung angestrebt werden. Auf diese Weise soll das tägliche Praktizieren von Yogaübungen helfen, das eigene Leben in einem neuen Licht zu sehen und die Veränderung von Verhaltensweisen einzuleiten.

### Plausibilität des Konzeptes

Zum Yoga gehören viele Elemente, die die moderne Medizin für eine gesunde Lebensführung als notwendig erachtet: ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, geistige und körperliche Entspannung. Die beim Yoga vertiefte Atmung trägt zu alledem bei und verbessert darüber hinaus die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff.

Das Konzept des Yoga als Entspannungstechnik und als Training für den Bewegungsapparat, für Koordination und Gleichgewicht ist wissenschaftlich plausibel.

Durch die typischen Körperhaltungen und die Atemübungen lenkt Yoga die Aufmerksamkeit auf die im Körper ablaufenden Prozesse und macht sie bewusst. Dadurch kann das, was bisher "automatisch" geschah, gezielt beeinflusst werden. Eingefahrene Verhaltensweisen, die sich negativ auswirken, können durch bessere ersetzt werden.

Die einzelnen Körperhaltungen und die Atemübungen haben spürbare, teilweise auch messbare Auswirkungen, die unter Umständen einige der gesundheitlichen Effekte eines Yoga-Trainings erklären können:

- Das Verharren in bestimmten Körperhaltungen trainiert das Raumgefühl und das Gleichgewicht.
- Die Gelenke werden in jeder Richtung beansprucht. Dabei werden Muskeln, Sehnen und Bänder maximal gedehnt und gestreckt. Das fördert die Durchblutung der Gelenke und trägt dazu bei, ihre Beweglichkeit zu erhalten.
- Die Spannung der Muskulatur lässt nach. Die Muskeln werden besser durchblutet, der Stoffwechsel verlangsamt sich.
- Der Gehalt an Stresshormonen im Blut verringert sich. Es kommt zu psychischer Entspannung.
- Einige rhythmische Atemübungen regen die Aktivität des Kreislaufs an. Dadurch können die Herzfrequenz und der Blutdruck sinken. Das tiefe Atmen versorgt den Körper mit mehr Sauerstoff.
- Die Hauttemperatur in der Körperperipherie, zum Beispiel an Händen und Füßen, erhöht sich.
- Die Atemübungen beeinflussen das nicht willentlich steuerbare Nervensystem und viele von selbst ablaufende Vorgänge.
- Bewusstes Atmen und konzentriertes Entspannen verändern die Blutversorgung im Gehirn. Das Elektroenzephalogramm, die aufgezeichnete Gehirnstromkurve, zeigt, dass sich die Gehirnaktivität während des Trainings im Sinne einer gesteigerten Wachheit verändert.

## Durchführung

Üblicherweise praktiziert man Yoga in der Gruppe; es gibt aber auch Einzelsitzungen.

Die ersten Übungen dienen dazu, den Alltag hinter sich zu lassen und zur Ruhe zu kommen. Dann folgt eine Serie von Körperhaltungen (Asanas). Die wohl populärste ist der Lotossitz. Doch das ist nur eine von vielen; gebräuchlich sind 25 bis 30, beschrieben schon über 300. Jede dieser Haltungen spricht auf ihre Weise verschiedene Körperbereiche an oder trainiert Fähigkeiten wie zum Beispiel das Halten des Gleichgewichts. Zu den Asanas können Atemübungen (Pranayamas) hinzukommen.

Die Haltungen werden so langsam wie möglich eingenommen. Man verharrt mehrere Minuten lang ruhig in jeder Haltung und entspannt die Muskeln, die nicht an der Halteübung beteiligt sind. Die Aufmerksamkeit konzentriert sich auf das körperliche Empfinden.

Den Abschluss des Trainings bilden in aller Regel Übungen zur Versenkung und tiefen Entspannung.

Im Allgemeinen wird empfohlen, sich zweimal täglich 20 bis 30 Minuten seinen Yoga-Übungen zu widmen.

## Anwender und ihre Ausbildung

"Yoga-Lehrer" ist keine geschützte Berufsbezeichnung. Die etwa 15 000 Frauen und Männer, die diese Methode in Deutschland verbreiten, können ganz unterschiedlich qualifiziert sein.

In der Ausbildung sind nationale Yoga-Verbände und viele private Yoga-Schulen tätig. Der größte Verband ist der Berufsverband der Yoga-Lehrenden in Deutschland (BDY). Er hat Ausbildungsrichtlinien definiert, überwacht bei seinen Mitgliedern ihre Einhaltung und kontrolliert das Ergebnis im Rahmen einer Prüfung. Der BDY stellt jedem Interessenten eine Liste mit den von ihm geprüften Mitgliedern zur Verfügung.

## Anwendungsbereiche

Yoga wird heute unter drei verschiedenen Aspekten eingesetzt: Zum einen gemäß der ursprünglichen Idee als Lernmethode mit dem spirituellen Ziel, sein derzeitiges Leben mit einem übergeordneten Prinzip in Übereinstimmung zu bringen. Zum anderen ist Yoga eine Vorbeugemaßnahme im Rahmen der Selbsthilfe, mit dessen Übungsprogramm die Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit des Körpers erhalten werden und die als Entspannungstechnik den Auswirkungen eines krankmachenden Lebensstils vorbeugen soll.

Drittens können Yoga-Übungen mit dem Ziel zusammengestellt werden, spezielle Krankheiten oder Symptome zu beeinflussen. Dann kann es eine ergänzende oder unterstützende Maßnahme zu üblichen medizinischen Verfahren sein.

Teilweise werden Yogaübungen auch als alleiniges Behandlungsverfahren propagiert, zum Beispiel bei Stress, Unruhezuständen und Schlafstörungen. Der therapeutische Einsatz von Yoga ist allerdings nur Ärzten und Heilpraktikern erlaubt, nicht aber Yoga-Lehrern aus anderen Berufen.

Yoga wird auch im Rahmen von psychotherapeutischen Behandlungen und zur Physiotherapie eingesetzt.

## Wirknachweise

Über den Einsatz von Yoga bei medizinischen Problemen gibt es eine umfangreiche Literatur. Es ist jedoch schwierig, sie im Hinblick auf die Frage nach der Wirksamkeit auszuwerten, denn er wird bei vielen verschiedenen Indikationen eingesetzt und es existieren zahlreiche Varianten. Wenn sich beispielsweise eine bestimmte Yoga-Form bei Depressionen als wirksam erwiesen hat, ist damit nicht gesagt, dass sich das Ergebnis auch auf eine andere Yoga-Variante übertragen lässt; ebenso wenig kann man sagen, dass der positive Effekt auch bei anderen Erkrankungen eintreten wird.

### *Erhöhter Blutdruck, erhöhte Cholesterinwerte*

In einer systematischen Übersicht wurden alle klinischen Studien ausgewertet, in denen Yoga eingesetzt wurde, um einen erhöhten Blutdruck und erhöhte Cholesterinwerte zu beeinflussen. Beide Werte gelten, wenn sie erhöht sind, als Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Es zeigte sich, dass sich die Cholesterin- und Blutdruckwerte mit Yoga normalisieren lassen.

### *Multiple Sklerose*

Gemäß einer klinischen Studie, die 2004 veröffentlicht wurde, verbessern regelmäßige Yoga-Übungen die Lebensqualität von Menschen mit multipler Sklerose.

### *Rückenschmerzen*

Es wurde eine Studie durchgeführt, die die Wirksamkeit von Yoga-Übungen bei Patienten mit Rückenschmerzen überprüfen sollte. Da sie als "Probelauf" für eine größere Untersuchung gedacht war, nahmen an ihr relativ wenig Betroffene teil. Die Daten sind ermutigend: Die Personen, die Yoga praktizierten, waren durch ihre Rückenschmerzen weniger beeinträchtigt als die anderen Teilnehmer.

### *Tuberkulose*

In einer Studie wurde die Wirksamkeit von Yoga-Atemübungen bei Patienten mit Tuberkulose untersucht. Ein Teil der Kranken wurde der Gruppe zugewiesen, die wie üblich mit Antibiotika behandelt wurde, die anderen Teilnehmer machten zusätzlich zur antibiotischen Behandlung Yoga-Atemübungen. Es zeigte sich, dass es in der Gruppe der Yoga-Praktizierenden mehr Patienten gab, deren Auswurf frei von Erregern war als in der Gruppe, die keine Yoga-Atemübungen machte.

Für andere Indikationen zeigen die Ergebnisse mancher Studien zwar positive Tendenzen, doch sie reichen noch nicht aus, um als Wirksamkeitsnachweis zu gelten.

So wurden in einer systematischen Übersicht alle kontrollierten klinischen Studien ausgewertet, die über den Einsatz von Yoga-Atemtechniken bei Asthma vorlagen. Das Ergebnis ist in der Tendenz positiv. Ähnliches gilt für den Einsatz von Yoga-Körperübungen bei Asthma, wodurch sich die Lebensqualität der Patienten verbesserte. Yoga scheint bei Asthma die Lungenfunktion ein wenig verbessern und den Medikamentenverbrauch geringfügig senken zu können, allerdings waren diese Effekte nicht immer überzeugend.

Im Rahmen einer klinischen Studie, bei der Patienten mit einem Karpaltunnel-Syndrom - das ist eine Störung in der Hand, bei der ein Nerv eingeeengt ist, wodurch sich Empfindungsstörungen und Schmerzen einstellen und sich die Griffstärke verringert - nach dem Zufallsprinzip einer Prüf- beziehungsweise Kontrollgruppe zugewiesen wurden. Die Teilnehmer der Prüfgruppe wurden angeleitet, Yoga zu praktizieren. Nach acht Wochen hatten die Schmerzen bei ihnen deutlich nachgelassen, die Kraft der Hände hatte zugenommen. Dieses Ergebnis lässt sich jedoch nicht verallgemeinern, weil die Zahl der Personen, die an der Studie teilgenommen hatten, gering war.

In weiteren kontrollierten klinischen Studien wurde der Einfluss regelmäßiger Yoga-Übungen auf Angstzustände, Arthrose, Depressionen, Entzugsbehandlung bei Opiat-Abhängigkeit, Schlafstörungen bei Lymphom-Patienten

(Patienten mit einer krankhaften Vergrößerung von Lymphknoten), Stress, Verbesserung der sportlichen Leistung und Zwangsneurosen geprüft. Die Ergebnisse hatten eine positive Tendenz. Da aber auch an diesen Studien nur relativ wenig Personen teilgenommen haben, reichen die Ergebnisse nicht aus, um zu sagen, dass die Wirksamkeit von Yoga nachgewiesen ist.

Keine überzeugenden Belege für die therapeutische Wirksamkeit fanden sich hingegen, als man untersuchte, ob Yoga-Übungen die Lebensqualität von Menschen mit Diabetes beeinflussen. Auch für die Wirksamkeit von Yoga, um Krampfanfälle bei Epilepsie zu verhüten, fanden sich in einer Übersichtsarbeit, die durch ein internationales Netzwerk von Wissenschaftlern erstellt wurde (Cochrane Review), keine überzeugenden Belege. Das gleiche negative Ergebnis fanden kontrollierte Studien für Tinnitus.

## Achtung

### **Allgemein**

Der Bereich, für den Yoga eingesetzt werden darf, begrenzt sich durch die Qualifikation des Trainers. Übungsprogramme mit einer definierten medizinischen Zielsetzung dürfen nur Ärzte, allenfalls Heilpraktiker zusammenstellen, die dann auch den Erfolg der Behandlung kontrollieren. Kurse in der Volkshochschule oder in einem Yoga-Institut werden üblicherweise von Personen geleitet, die weder Arzt noch Heilpraktiker sind. Wenn sie anbieten, Übungen zu zeigen, die zum Beispiel "den Blutdruck senken", überschreiten sie ihre Kompetenzen.

Die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit sollten respektiert werden. Niemand sollte sich zu Yoga-Haltungen zwingen, die ihm wehtun.

Bevor sich jemand an extreme Körperhaltungen wagt, sollte ein Arzt den Zustand des Bewegungsapparats beurteilen.

Eine ärztliche Untersuchung ist ebenfalls ratsam, bevor man sich Übungen zuwendet, bei denen die Atmung immer mehr verlangsamt wird.

### **Gegenanzeigen**

Menschen mit erhöhtem Blutdruck sollten keine Haltungen einnehmen, die den Blutdruck weiter steigen lassen, zum Beispiel solche, bei denen der Kopf tiefer liegt als der übrige Körper.

Bei Menschen mit einer psychischen Krankheit, wie zum Beispiel Depression oder Schizophrenie, können die Versenkungs- und Konzentrationsübungen im Yoga das psychische Gleichgewicht gefährden. Sie sollten Yoga nur praktizieren, wenn der behandelnde Arzt zugestimmt hat.

### **Wechselwirkungen**

Wenn Yoga mit dem Ziel eingesetzt wird, den Blutdruck zu senken, kann es für Menschen, die ihren erhöhten Blutdruck bereits medikamentös behandeln, notwendig werden, die Arzneimitteldosis anzupassen. Das sollte jedoch immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt geschehen.

## Risiken

### **Durch das Verfahren**

Ein Yoga-Training kann etwas benommen machen.

### **Durch unsachgemäße Anwendung**

Yoga-Übende, die die Grenzen ihrer körperlichen Belastbarkeit überschreiten, können Muskeln, Sehnen und Bänder übermäßig beanspruchen. Dann kann es zu Überdehnungen, Zerrungen und Schmerzen kommen.

Bei Menschen mit erhöhtem Blutdruck besteht vor allem bei den Über-Kopf-Haltungen das Risiko, dass ihr Blutdruck gefährlich ansteigt. Schlimmstenfalls kann das zu einem Gehirnschlag führen.

## Hinweise

### **Für Kinder unter 14 Jahren**

Für Kinder ist Yoga nicht geeignet. Übungen, die die Gelenke stark beanspruchen, dürfen erst durchgeführt werden, nachdem das Wachstum abgeschlossen ist. Die Ruhe und Geduld, die für die Versenkungs- und Konzentrationsübungen erforderlich sind, bringen Kinder in aller Regel nur für kurze Zeit auf.

### **Für Schwangerschaft und Stillzeit**

Körperpositionen, die den Unterleib beanspruchen und den Druck im unteren Bauchraum steigern, sollten während der Schwangerschaft nicht eingenommen werden. Welche Übungen dazu gehören, sollte der Trainer angeben können.

### **Für ältere Menschen**

Ältere Menschen, die mit Yoga beginnen, sollten ganz besonders auf die Schmerzsignale ihres Körpers achten und sie als Grenze der Belastbarkeit ernst nehmen.

### **Zur Verkehrstüchtigkeit**

Wenn Sie nach einem Training benommen sind, sollten Sie so lange kein Fahrzeug lenken, keine Maschinen bedienen und keine Arbeiten ohne sicheren Halt verrichten, bis das abgeklungen ist.

## **Bewertung**

Yoga ist wirksam, um Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie erhöhten Blutdruck und erhöhte Cholesterinwerte zu normalisieren, die Lebensqualität von Menschen mit multipler Sklerose zu verbessern, Beeinträchtigungen durch Rückenschmerzen zu verringern und die Behandlung mit Antibiotika bei Tuberkulose zu unterstützen. Bei ordnungsgemäßer Anwendung sind die Risiken von Yoga in der Regel gering. Die Nutzen-Risiko-Abwägung fällt positiv aus.

Yoga ist für die genannten Anwendungsgebiete geeignet.

Positive Hinweise auf die therapeutische Wirksamkeit von Yoga gibt es bei Asthma, beim Karpaltunnel-Syndrom, bei Angstzuständen, Arthrose, Depressionen, der Entzugsbehandlung von Opiat-Abhängigkeit, bei Schlafstörungen bei Lymphom-Patienten, bei Stress, zur Verbesserung der sportlichen Leistung und bei Zwangsneurosen. Die Nutzen-Risiko-Abwägung fällt eher negativ aus. Aufgrund des schwachen Wirksamkeitsnachweises für diese Anwendungsgebiete wird Yoga als "wenig geeignet" bewertet.

Zur Behandlung von Diabetes, Epilepsie und Tinnitus ist die therapeutische Wirksamkeit nicht nachgewiesen. Die Abwägung von Nutzen und Risiken fällt somit negativ aus. Für diese Anwendungsgebiete ist Yoga nicht geeignet.

## **Quellenangaben**

Cohen, L. u. a.: Psychological adjustment and sleep quality in a randomized trial of the effects of a Tibetan yoga intervention in patients with lymphoma, in: Cancer 100 (2004), S. 2253-2260

Ernst, E.: Breathing techniques - adjuvant treatment modalities for asthma? A systematic review, in: Eur Respir J 15 (2002), S. 969-972

Galantino, M. L. u. a.: The impact of modified hatha yoga on chronic low back pain: a pilot study, in: Altern Ther Health Med 10 (2004), S. 56-59

Garfinkel, M. S. u. a.: Evaluation of a yoga based regimen for treatment of osteoarthritis of the hands, in: J Rheumatol 21 (1994), S. 2341-2343

Garfinkel, M. S. u. a.: Yoga-based intervention for carpal tunnel syndrome, in: JAMA 280 (1998), S. 1601-1603

Hutchinson, S.; Ernst, E.: Yoga therapy for coronary heart disease: a systematic review, in: Perfusion 17 (2004), S. 44-51

Janakirahaiah, N.: Antidepressant efficacy of sudarshar kriya yoga in melancholia: a randomized comparison with electroconvulsive therapy and imipramine, in: J Affect Dis 57 (2000), S. 255-259

Kerr, D.: An Eastern art form for a Western disease: randomised controlled trial of yoga in patients with poorly controlled insulin-treated diabetes, in: Pract Diabetes Int 19 (2002), S. 164-166

Kroner-Herwig, B.: The management of chronic tinnitus - comparison of a cognitive-behavioural group training with yoga, in: J Psychosom Res 39 (1995), S. 153-165

- Manocha, R. u. a.: Sahaja yoga in the management of moderate to severe asthma: a randomised controlled trial, in: Thorax 57 (2002), S. 110-115
- Oken, B. S. u. a.: Randomized controlled trial of yoga and exercise in multiple sclerosis, in: Neurology 62 (2004), S. 2058-2064
- Raju, P. S. u. a.: Comparison of effects of yoga and physical exercise in athletes, in: Indian J Med Res 100 (1994), S. 84-87
- Ramaratnam, S.; Sridharan, K.: Yoga for epilepsy, in: The Cochrane Library, Issue 3 (2000)
- Shaffer, H. J. u. a.: Comparing hatha yoga with dynamic group psychotherapy for enhancing methadone maintenance treatment: a randomized clinical trial, in: Alt Ther Health Med 3 (1997), S. 57-66
- Shannahoff-Khalsa, D. S.: An introduction to Kundalini yoga meditation techniques that are specific for the treatment of psychiatric disorders: J Altern Complement Med 10 (2004), S. 91-101
- Shannahoff-Khalsa, D. S. u. a.: Randomized controlled trial of yogic meditation techniques for patients with obsessive-compulsive disorder, in: CNS Spectrums 4 (1999), S. 34-47
- Vendanthan, P. K. u. a.: Clinical study of yoga techniques in university students with asthma: a controlled study, in: Allergy and Asthma Proc 19 (1998), S. 3-9
- Visweswaraiah, N. K.; Telles, S.: Randomized trial of yoga as a complementary therapy for pulmonary tuberculosis, in: Respirology 9 (2004), S. 96-101
- West, J. u. a.: Effects of Hatha yoga and African dance on perceived stress, affect, and salivary cortisol, in: Ann Behav Med 28 (2004), S. 114-118

### Wer bietet Yoga-Kurse an?

Heute bieten Volkshochschulen, private Yoga-Schulen und -Zentren sowie Einrichtungen der Erwachsenenbildung, wie Turn- und Sportvereine, Yoga-Kurse an. Abhängig von der aktuell geltenden gesetzlichen Regelung, nach der die Krankenkassen die Kosten für vorbeugende Gesundheitsprogramme, zu denen auch Yoga zählt, übernehmen oder nicht, veranstalten auch die Krankenkassen selbst Yoga-Kurse oder kooperieren mit lokalen Anbietern.

## So testen wir

Die Bewertung ist die Schlussfolgerung aus den hier dargelegten Sachverhalten. Welche Schlüsse Sie hinsichtlich Ihrer eigenen Behandlung daraus ziehen, bleibt selbstverständlich Ihnen überlassen.

Im Sinne des Verbraucherschutzes rät die STIFTUNG WARENTEST jedoch bei Verfahren, bei denen die Beurteilung nahe legt, dass das Verfahren nicht wirksamer ist als eine üblicherweise praktizierte Therapie oder sich als nicht wirksamer als Placebo erwiesen hat, einen Mediziner aufzusuchen, der die an Universitäten gelehrt Medizin anwendet.

Es ist in diesen Fällen nicht zu erwarten, dass eine Behandlung auf andere Art eine Besserung herbeiführen wird; vielmehr ist zu befürchten, dass wirksame und nützliche Behandlungen versäumt werden können. Darüber hinaus ist zu bedenken, dass die Komplementärbehandlung unter Umständen erhebliche Kosten verursacht.

## Auswahl der Verfahren

Aus der Vielzahl der in Deutschland angebotenen komplementärmedizinischen Verfahren hat die STIFTUNG WARENTEST mehr als 50 ausgewählt und ihre Wirksamkeit bei bestimmten Anwendungsgebieten und ihre Eignung zur Behandlung von Krankheiten und Störungen begutachtet. Grundlage für die Auswahl bildeten jene Verfahren,

- für die es in der Berufsordnung für Ärzte eine Zusatzbezeichnung gibt,
- die in den Lehrinhalten zum Erwerb der Zusatzbezeichnung „Arzt für Naturheilverfahren“ aufgelistet sind,
- die in den Lehrplänen der Schulen für Heilpraktiker aufgeführt sind,
- die zu den so genannten klassischen Naturheilverfahren gehören.

Krankengymnastik und physikalische Behandlungen, die Bestandteil der allgemein üblichen Medizin sind, wurden nicht aufgenommen. Auch psychotherapeutische Verfahren wurden – bis auf die Hypnose – ausgespart.

## Literaturrecherche

Die therapeutische Wirksamkeit wird anhand wissenschaftlicher Untersuchungen beurteilt. Solche Studien sind üblicherweise in allgemein zugänglichen Fachzeitschriften veröffentlicht. Eine Vielzahl dieser Zeitschriften ist in Datenbanken erfasst, auf die per Internet weltweit zugegriffen werden kann. Am Beginn einer jeden Begutachtung stand also eine sorgfältige Recherche zur verfügbaren Literatur.

Die STIFTUNG WARENTEST hat bei Lehrinstituten und Organisationen im deutschen Sprachraum, die sich mit den ausgewählten Methoden beschäftigen, nach Unterlagen und klinischen Studien zu den jeweiligen Verfahren gefragt. Darüber hinaus wurden Hersteller der zu den Verfahren gehörenden Arzneimittel und Geräte kontaktiert. Dieses Material wurde gesichtet und entsprechend der definierten Einschlusskriterien für die Begutachtung ausgewählt. Außerdem wurden auf elektronischem Wege Recherchen in den Datenbanken Medline, Embase und CISCOM durchgeführt, bei denen als Suchbegriff im Wesentlichen, aber nicht nur, der Name des jeweiligen Verfahrens eingegeben wurde.

Die Literaturrecherche wurde dadurch ergänzt, dass Fachzeitschriften gesichtet und Recherchen auf dem Gesundheitsmarkt durchgeführt wurden.

## Einschlusskriterien für Studien

Bei Verfahren, für die es bereits Übersichtsarbeiten (systematische Reviews, Metaanalysen, siehe „Studien - Begriffsdefinitionen“) zur Wirksamkeit gibt, wurden diese als Bewertungsgrundlage herangezogen. Dabei wurden die Qualität der Übersichtsarbeit und die jener Studien, welche in der Übersicht ausgewertet wurden, getrennt berücksichtigt. Wenn mehrere derartige Arbeiten vorlagen, wurde die jeweils aktuellste verwendet.

Bei Verfahren, für die noch keine systematischen Übersichten zu Verfügung standen, wurden Einzelstudien ausgewertet. Diese fanden aber generell nur dann Berücksichtigung, wenn es sich um kontrollierte Studien handelt. Und auch hier wurden die methodische Qualität und Quantität der Studien in der Urteilsfindung berücksichtigt.

## Beurteilung der Wirksamkeit

Die Wirksamkeit der Verfahren wurde gemäß den internationalen Standards der evidenzbasierten Medizin (evidence based medicine, EBM) beurteilt. Für diese Art der Beurteilung gibt es viele unterschiedliche Klassifikationen. Diejenige, nach der die STIFTUNG WARENTTEST vorgegangen ist, hat vier Kategorien von Studien definiert; die Beweiskraft ist bei den zuerst genannten Arbeiten am größten, bei den weiteren nimmt sie kontinuierlich ab. Je nach Qualität der existierenden Arbeiten werden folgende Evidenzklassen gebildet:

- Es gibt wenigstens eine systematische Übersicht (Review, Metaanalyse) auf der Basis von methodisch hochwertigen, kontrollierten und randomisierten Studien.
- Es gibt wenigstens eine methodisch hochwertige, kontrollierte randomisierte Studie mit ausreichend großer Teilnehmerzahl.
- Es gibt wenigstens eine hochwertige, kontrollierte Studie, deren Teilnehmer allerdings nicht nach dem Zufallsprinzip auf die verschiedenen Studiengruppen verteilt wurden (Randomisierung).
- Es gibt andere Daten, zum Beispiel Beobachtungsstudien ohne Kontrollgruppe oder experimentelle Studien.

Bei der Beurteilung der Beweiskraft der für ein Verfahren vorliegenden Studien wurden folgende Kriterien berücksichtigt:

- Das Evidenz-Niveau. Dieses spiegelt wider, ob es sich um eine Übersicht über viele Einzelstudien, ob es sich um mehrere Einzelstudien oder nur eine Studie handelt.
- Die Qualität der Methodik, die der jeweiligen klinischen Studie zugrunde liegt, und wie glaubhaft die aus den Ergebnissen abgeleiteten Schlussfolgerungen sind (Validität). Liegen nur unkontrollierte Studien oder gar nur Erfahrungsberichte vor, kann die Wirksamkeit der Methode nicht als nachgewiesen angesehen werden.
- Die Anzahl der im Rahmen dieser Studien behandelten Personen. Die Aussage über die Wirksamkeit einer Methode wird umso solider, je mehr Menschen im Rahmen solcher Studien behandelt wurden.

## Beurteilung der Sicherheit

Untersuchungen zur Wirksamkeit, wie sie oben angegeben sind, sind kaum aussagefähig, wenn es um die Frage geht, wie sicher die Anwendung dieses Verfahrens für die Patienten ist. Studienteilnehmer werden beispielsweise so ausgewählt, dass sie nur die zu untersuchende Krankheit haben – keine weiteren Begleiterkrankungen.

Bei der breiten Anwendung in der Praxis ist das anders. Da werden mit dem Mittel, dem Gerät oder dem Verfahren viele Menschen behandelt, die an mehreren Krankheiten leiden, es werden Frauen behandelt, während Patientinnen in Studien meist ausgeschlossen sind, und es werden alte Patienten therapiert, was ebenfalls bei klinischen Studien nicht üblich ist. Darüber hinaus kommen sehr viel mehr Menschen mit der Behandlungsmethode in Kontakt, als das in klinischen Studien der Fall ist, da deren Teilnehmerzahl meist eng begrenzt ist.

Um das Risiko besser beurteilen zu können, wurden deshalb auch Fallberichte, Fallserien, Gerichtsurteile und andere Untersuchungen in die Beurteilung einbezogen. Denn schließlich können die Auswirkungen einer unerwünschten Wirkung für den einzelnen Betroffenen recht dramatisch sein. Darüber hinaus ist der Bericht eines solchen Einzelfalls auch deshalb bedeutsam, weil er eventuell auf ein Problem hinweist, das näher untersucht werden sollte. Allerdings gilt auch für die Risikoabschätzung: Ein Einzelfallbericht ist kein Beweis.

## Bewertung

Die auf die beschriebene Weise beurteilte Wirksamkeit wurde zu dem potenziellen Risiko ins Verhältnis gesetzt. Zum Wirksamkeitsnachweis wurden, wie oben beschrieben, vornehmlich kontrollierte Studien herangezogen, während zu Sicherheitsfragen sogar Einzelfälle in die Betrachtung einfließen. Dabei gilt, solange ein Wirksamkeitsnachweis nicht erbracht ist, ein Verfahren als nicht effektiv. Und falls auch nur ein kleiner Verdacht auf Risiken besteht, kann das Verfahren nicht als sicher betrachtet werden.

Ausgehend von dieser Nutzen-Risiko-Abwägung wurden die Verfahren abschließend einer Kurzbewertung unterzogen. Diese umfasst vier Kategorien:

- „Geeignet“ ist ein Verfahren, dessen therapeutische Wirksamkeit oder diagnostischer Nutzen für ein definiertes Anwendungsgebiet nachgewiesen ist. Mit der Anwendung verbindet sich kein oder ein nur geringes Risiko. Die Abwägung von Nutzen und Risiko fällt demnach eindeutig positiv aus.
- „Mit Einschränkung geeignet“ ist ein Verfahren, bei dem die therapeutische Wirksamkeit oder der diagnostische Nutzen für ein definiertes Anwendungsgebiet nachgewiesen ist. Die Anwendung birgt aber ein deutliches oder nicht ausreichend abschätzbares Risiko. Die Abwägung von Nutzen und Risiko fällt demnach nicht eindeutig positiv aus.
- „Wenig geeignet“ ist ein Verfahren, bei dem es lediglich Hinweise auf eine therapeutische Wirksamkeit oder einen diagnostischen Nutzen in einem definierten Anwendungsgebiet gibt. Mit der Anwendung verbindet sich jedoch kein oder nur ein geringes Risiko. Die Abwägung von Nutzen und Risiko fällt insgesamt eher negativ aus.
- „Nicht geeignet“ ist ein Verfahren für ein definiertes Anwendungsgebiet, wenn die Abwägung von Nutzen und Risiko negativ ausfällt. Dies ist vor allem der Fall, wenn – die therapeutische Wirksamkeit oder der diagnostische Nutzen gering, das Risiko jedoch erheblich ist, – die therapeutische Wirksamkeit oder der diagnostische Nutzen nicht nachgewiesen ist, unabhängig vom Risiko.

### Evidenzbasierte Medizin

Ärzte, die ihre Patienten nach dem Prinzip evidenzbasierter Medizin behandeln, nutzen ganz bewusst zwei Quellen: Zum einen ihr Können und ihre Urteilskraft, die sie durch ihre Erfahrung und ärztliche Tätigkeit erworben haben (klinische Expertise), zum anderen die Ergebnisse klinisch relevanter Forschung (externe Evidenz).

Erst wenn beides zusammenkommt, haben Patienten davon den größtmöglichen Vorteil, denn wenn sich Ärzte vornehmlich auf das verlassen, was die Erfahrung sie gelehrt hat, bleiben neue Erkenntnisse möglicherweise unberücksichtigt. Zudem kann Erfahrung allein häufig in die Irre führen. Und auf der anderen Seite vernachlässigen Ärzte, die ihre Behandlung ausschließlich an Studienergebnissen orientieren, unter Umständen die individuellen Bedingungen des Kranken.

### Aktualisierung

Dieses Internetangebot basiert auf dem Handbuch "Die Andere Medizin" der STIFTUNG WARENTEST. Das Buch erschien im Oktober 2005, Redaktionsschluss war der 31. Januar 2005. Die Inhalte werden regelmäßig kontrolliert und bei Bedarf aktualisiert.

Einzelne Teile des Buches sind bereits jetzt zur Aktualisierung vorgesehen und werden ab Januar 2007 bearbeitet. Dabei finden besonders solche Verfahren Beachtung, in denen regelmäßig und viel geforscht wird und/oder zu denen kürzlich wichtige Publikationen erfolgten.

## Impressum

### Herausgeber und Verlag Stiftung Warentest

Lützowplatz 11-13, 10785 Berlin  
Postfach 20 41 41, 10724 Berlin  
Telefon: 0 30/26 31-0  
Telefax: 0 30/26 31 27 27  
email@stiftung-warentest.de

### Bilder und Bildrechte Stiftung Warentest

Alle in test.de veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Das gilt auch gegenüber Datenbanken und ähnlichen Einrichtungen. Die Reproduktion - ganz oder in Teilen - durch Nachdruck, fototechnische Vervielfältigung oder andere Verfahren - auch Auszüge, Bearbeitungen sowie Abbildungen - oder die Übertragung in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsanlagen verwendbare Sprache oder die Einspeisung in elektronische Systeme bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Ansprechpartner hierfür ist die Pressestelle, Telefon (030) 26 31 23 45. Alle übrigen Rechte bleiben vorbehalten.