



## **Bachelorarbeit**

zur Erlangung des Grades „Bachelor of Science“ im Bachelorstudiengang Präventions-, Therapie- und Rehabilitationswissenschaften

### **Die Effekte von Yoga in Bezug auf das Stress-Level und stressbedingte Symptomatik bei Erwachsenen: eine Übersicht (The effects of yoga regarding the stress-level and stress related symptoms in adults: an overview)**

vorgelegt von: Kerstin Kley  
geboren am: 05.09.1995  
Matrikelnummer: 7004992

1.Gutachter: Prof. Dr. Joachim Kugler  
2.Gutachter: MSc. Bernhard Reichert  
Abgabetermin: 30.09.2017

---

## Zusammenfassung

**Einleitung:** Psychischer Stress scheint ein immer häufigeres und größeres Problem in der heutigen Gesellschaft zu sein (vgl. Techniker Krankenkasse (TK), 2016). Um das Stress-Level zu senken und stressbedingte Symptome zu lindern, ist es notwendig, geeignete Behandlungsmethoden zu finden. In diesem Bereich finden komplementäre und alternative Medizin immer häufiger Anwendung. Dazu zählt unter anderen Methoden auch Yoga (vgl. Wu et al., 2007). Daher soll eine Übersicht dazu gegeben werden, inwieweit Yoga diesbezüglich effektiv sein kann.

**Material/Methoden:** Eine Literaturrecherche wurde Anfang August 2017 in den Datenbanken PubMed, PEDro, Cochrane Library und PsycINFO durchgeführt. In die Übersicht eingeschlossen wurden ausschließlich randomisierte kontrollierte Studien (RCTs), welche die Effekte von Yoga bei Stress oder stressbedingten Symptomen im Vergleich zu einer Kontrollgruppe untersucht haben. Anhand der PEDro-Skala wurden diese anschließend methodologisch bewertet. Des Weiteren wurden die Ergebnisse der Studien nach der Art der Outcomes und Probandengruppen sortiert und zusammengefasst.

**Ergebnisse:** Insgesamt konnten 22 RCTs in die Übersichtsarbeit eingeschlossen werden. Dabei liegt deren methodologische Qualität mit durchschnittlich 6,5 Punkten in einem guten Bereich. Insgesamt konnten einzelne Tendenzen bezüglich der Effekte von Yoga herausgearbeitet werden. So könnte es sein, dass Yoga depressive Symptome lindern und den Gemütszustand und die Schlafqualität verbessern kann. Außerdem scheint es möglich zu sein, Erschöpfungszustände zu reduzieren und die Lebensqualität zu verbessern. Zudem ist es möglich, dass Yoga den Gemütszustand besonders bei Schwangeren verbessern kann. Nicht zuletzt konnten Hinweise ermittelt werden, die darauf hindeuten, dass die Schlafqualität verstärkt bei Krebspatienten durch Yoga verbessert werden könnte.

**Diskussion:** Yoga scheint positive Effekte auf einzelne stressbedingte Symptome aufzuweisen, auf Stress eher weniger. Daher könnte es in diesem Bereich vereinzelt eine effektive zusätzliche Behandlungsmethode darstellen. Um jedoch eindeutige und spezifische Aussagen und Empfehlungen zu treffen, sind weitere Forschungen in den einzelnen Bereichen der Outcomes und Probandengruppen erforderlich.

## Abstract

**Introduction:** In today`s society mental pressure seems to be an ever more and greater problem (cf. TK, 2016). In order to relieve stress it is necessary to detect adequate methods of treatment. Yoga is a part of complementary and alternative medicine, which is applied ever more common (cf. Wu et al., 2007). Therefore the aim of this paper is to give an overview of the effectiveness of yoga in reducing stress and stress-related symptoms.

**Material/Methods:** PubMed, PEDro, Cochrane Library and PsycINFO were searched in early August 2017. Only randomized controlled trials (RCTs) exploring the effects of yoga in treating stress or stress-related symptoms compared with a control group were included. Afterwards the studies were appraised methodologically using the PEDro-scale. Furthermore the results of the clinical trials have been selected and classified according to the types of outcomes and the groups of patients.

**Results:** Overall 22 RCTs were included. On the PEDro-scale they reached 6.5 points on average. This is an acceptable result. With regard to the effects of yoga tendencies were identified. Therefore it could be that yoga may relieve depressive symptoms and improve emotional state as well as sleep quality. In addition it could possibly reduce fatigue and increase quality of life. Especially in pregnant women it could be noticed that there is an improvement in mood and in cancer patients in sleep quality.

**Discussion:** Overall yoga possibly has positive effects concerning some stress-related symptoms but less with regard to the reduction of stress. Because of that it could in some of these cases potentially act as an additional treatment. However, to make any concrete statement and recommendation more specific research in the different domains is needed.