

Stephanie Lavaud | Veröffentlicht 10.03.2025

Geist-Körper-Praktiken wie Yoga, Tai-Chi, Sophrologie und Hypnose erlangen Aufmerksamkeit als Möglichkeiten zur Schmerzbehandlung in der Rheumatologie. Welche Vorteile bieten sie den Patienten? Dr. Marc Scherlinger von der Abteilung für Rheumatologie der Universitätsklinik Straßburg in Frankreich überprüfte die Evidenzlage zu diesen psychophysischen Praktiken und ihrer Rolle in der Rheumatologie anlässlich einer Präsentation auf dem jüngsten französischen Rheumatologiekongress (SFR 2024).

„Es gibt vielfältige Geist-Körper-Praktiken, denen aber das Ziel gemeinsam ist, dass sie Leib und Seele in Einklang bringen wollen, wobei die entzündungshemmenden Vorgänge der psychoneuro-endokrin-immunologischen Achse aktiviert werden“, erklärte Scherlinger.

Diese Therapien werden von der Weltgesundheitsorganisation anerkannt, werden eher der Komplementär- als der Alternativmedizin zugeordnet und haben eine Daseinsberechtigung bei der Behandlung von chronischen Entzündungsleiden. „Sie kommen in der tibetischen, chinesischen und ayurvedischen Medizin häufig vor, werden aber in der westlichen Medizin immer noch nicht ausreichend genutzt“, bemerkte Scherlinger. Diese Ansätze umfassen Yoga, Tai-Chi, Pilates, Meditation, Hypnose und Massagen. Die entsprechende Vielfalt ermöglicht es den Patienten, darunter etwas zu finden, das ihren körperlichen und psychischen Bedürfnissen gerecht wird.

Therapien für Körper und Geist sind besonders nützlich bei psychischen Störungen, Schlafstörungen und chronischen Schmerzen, was sie für die Behandlung von chronischen entzündlich-rheumatischen Erkrankungen und insbesondere von rheumatoider Arthritis (RA) vielversprechend macht. Aufgrund der Widersprüchlichkeit der verschiedenen Bewertungsmethoden kann ihre Wirksamkeit jedoch nur mit Schwierigkeiten abgeschätzt werden.

Yoga

Yoga ist eine aus Indien stammende Reihe von Übungen und Praktiken mit Körperstellungen (Asana), Atemübungen (Pranayama), Konzentrationsübungen (Dharana) und Meditation (Dhyana). Wie bei anderen Geist-Körper-Praktiken besteht das Ziel darin, eine tiefere Verbindung zum Körper zu schaffen und das Bewusstsein für körperliche und emotionale Empfindungen zu stärken.

In einer kürzlich durchgeführten Metaanalyse von 10 Studien mit 840 Patientinnen und Patienten mit RA (86 % Frauen; Altersspanne: 30–70 Jahre) wurden die Auswirkungen von Yoga auf RA untersucht. Dabei wurden signifikante Vorteile durch Yoga aufgedeckt.

In der Studie zeigten sich Verbesserungen bei der körperlichen Funktionsfähigkeit, der Krankheitsaktivität und der Griffstärke durch Yoga. Hingegen wurden keine signifikanten Auswirkungen auf Schmerzen, geschwollene Gelenke oder Entzündungsmarker wie C-reaktives Protein und Erythrozytensedimentationsrate beobachtet. Eine geringfügige Reduktion der IL-6- und TNF- α -Spiegel wurde ebenfalls beobachtet.

Tai-Chi

Tai-Chi, eine chinesische Kampfkunst, ist eine Kombination aus Selbstverteidigung und Bewegungsübungen. Sie wurde 2019 in einer Cochrane Review anhand einer Analyse von sieben Studien mit 345 Patientinnen und Patienten mit RA untersucht. Die Ergebnisse zeigten eine Schmerzreduktion um ca. 20 %, eine Verringerung der Krankheitsaktivität um etwa 5 % und eine Verbesserung der Funktionsfähigkeit um rund 10 %.

Darüber hinaus betonte Scherlinger die positive Wirkung von Tai-Chi auf den Bewegungsumfang der Gelenke. Pharmakologische Parameter wurden jedoch nicht ausgewertet.

Meditative Praktiken

Mehrere achtsamkeitsbasierte Interventionen, wie z. B. die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie, haben sich bei der Vorbeugung eines Rückfalls in eine chronische Depression als wirksam erwiesen. Eine Metaanalyse von fünf RA-Studien mit 399 Teilnehmerinnen und Teilnehmern ergab keine signifikanten Veränderungen bei den Konzentrationen des C-reaktiven Proteins im DAS28 (Disease Activity Score 28), aber Verbesserungen wurden in Bezug auf psychische Fehlbelastungen, Depressionssymptome und Selbstwirksamkeit berichtet.

Eine separate Metaanalyse der Schmerzbewertung auf einer visuellen Analogskala nach der Intervention in drei Studien ergab keine signifikanten Unterschiede zwischen Teilnehmenden, die sich den Interventionen unterzogen hatten, und der Kontrollgruppe. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die vorläufigen Ergebnisse zwar interessant sind, aber in Bezug auf Krankheitsaktivität, Ermüdung und Schmerzen ergibt sich nur ein begrenzter Nutzen. Die Befunde zur Schmerzlinderung sind durchmischt: Einige Studie weisen auf einen Nutzen hin, während andere von keinen signifikanten Auswirkungen sprechen.

Massagen

Massagetherapien wurden in ein paar randomisierten kontrollierten Studien untersucht, insbesondere bei Arthrose. Diese Studien berichten über eine kurzfristige positive Wirkung auf Schmerzen und manchmal auch auf Müdigkeit und Wohlbefinden. Eine Metaanalyse von drei Studien verzeichnete eine Reduktion im WOMAC-Schmerzscore sowie positive Auswirkungen auf Schmerzen und Gelenkbeweglichkeit. Zur Konzentration von inflammatorischen Zytokinen oder zum DAS28 lagen hingegen keine Daten vor.

Scherlinger wies darauf hin, dass eine Massagetherapie für Patienten mit Entzündungskrankheiten nützlich sein könnte, die zwar unter Kontrolle sind, aber dennoch verbleibende Schmerzen, mechanische Beschwerden, Stress oder Angst verursachen. Sie könne zudem die Verträglichkeit von Behandlungen wie Methotrexat verbessern.

Hinweise zu Überweisungen

Diese Therapien stimmen insofern mit traditionellen therapeutischen Ansätzen überein, als sie eine gemeinsame Entscheidungsfindung, die Mitwirkung der Patienten sowie ein vermehrtes Interesse an nicht medikamentösen Behandlungen beinhalten. Rheumatologen sollten mit ihnen vertraut sein, damit sie fundierte Empfehlungen abgeben und Patienten an qualifizierte Fachkräfte mit anerkannter Ausbildung überweisen können. Den Patienten wird empfohlen, sich vor übertriebenen Behauptungen, hohen Honoraren und Anbietern, die von schulmedizinischen Behandlungen abraten, in Acht zu nehmen.

Wichtigste Erkenntnisse

Diese Praktiken sind sehr vielfältig, körperlich von unterschiedlicher Intensität und an die Bedürfnisse der Patienten anpassbar variieren in der körperlichen Intensität und sind an die Bedürfnisse der Patienten anpassbar.

Diese Praktiken fördern ein gesteigertes Bewusstsein ebenso wie die Fähigkeit zur Entspannung.

Die Evidenzlage spricht für Auswirkungen auf Lebensqualität und Schmerzwahrnehmung.

Die Auswirkungen auf Entzündungsmarker sind weniger deutlich, können aber dennoch vorhanden sein.

Das allgemeine Nutzen-Risiko-Profil ist für die meisten Patienten sehr vorteilhaft.

Dieser Artikel wurde geringfügig geändert und mithilfe verschiedener redaktioneller Mittel, einschließlich des Einsatzes von KI, von der französischen Ausgabe von Medscape übersetzt. Der Inhalt wurde vor der Veröffentlichung von Menschenhand redaktionell überprüft und überarbeitet.