

ThemenCheck Medizin



HTA kompakt: Das Wichtigste verständlich erklärt

Burnout

Kann Yoga bei der Bewältigung helfen?

HTA-Nummer: HT21-02
Version: 1.0
Stand: 22.06.2023

Impressum

Herausgeber

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Thema

Burnout: Kann Yoga bei der Bewältigung helfen?

HTA-Nummer

HT21-02

Anschrift des Herausgebers

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

Im Mediapark 8

50670 Köln

Tel.: +49 221 35685-0

Fax: +49 221 35685-1

E-Mail: themencheck@iqwig.de

Internet: www.iqwig.de

Burnout: Kann Yoga bei der Bewältigung helfen?

Immer mehr Menschen machen Yoga, zum Beispiel um Stress abzubauen und sich zu entspannen. Welche Vor- und Nachteile Yoga aber bei der Bewältigung eines Burnouts hat, ist nicht gut untersucht.

Welche Frage wird im HTA-Bericht untersucht?

Dieser HTA-Bericht untersucht, ob Yoga Menschen mit Burnout helfen kann. Die Frage war unter anderem, ob Yoga den Schweregrad des Burnouts, depressive Symptome oder den erlebten Stress mindern und die Lebensqualität von Betroffenen verbessern kann. Es wurde auch geprüft, ob die Behandlung unerwünschte Wirkungen haben kann.

Dazu wurde nach geeigneten Studien gesucht, die eine Yoga-Behandlung bei Erwachsenen mit Burnout untersucht hatten.

Warum ist das Thema wichtig?

Ein Burnout kann in stark belastenden Lebenssituationen entstehen, zum Beispiel bei anhaltend hohem Stress bei der Arbeit. Aber auch andere Belastungen – etwa Konflikte in der Familie, die Pflege von Angehörigen oder hohe Ansprüche an sich selbst – können Ursachen sein. Was genau ein Burnout ist und anhand welcher Symptome man diesen feststellen kann, ist in der Fachwelt allerdings nicht klar definiert.

Gemeinsam ist verschiedenen Definitionen von Burnout aber, dass Betroffene sich regelrecht „ausgebrannt“ fühlen: Sie „können nicht mehr“, fühlen sich erschöpft, überfordert und weniger leistungsfähig. Oft entfremden sie sich auch von der eigenen (beruflichen) Tätigkeit. Körperliche Beschwerden wie Schmerzen und Magen-Darm-Probleme können hinzukommen. Betroffene haben Schwierigkeiten, ihr alltägliches Leben zu bewältigen.

Um Menschen mit Burnout zu behandeln, werden in der Regel verschiedene Therapieformen kombiniert. Dazu gehören zum Beispiel Medikamente und eine Psychotherapie. Auch ergänzende Maßnahmen wie Sport, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen oder Kunsttherapie spielen eine Rolle.

Weil Yoga unter anderem auf Stressreduktion zielt, gibt es auch Ansätze, Burnout mit Yoga zu behandeln.

Yoga ist eine rund 3000 Jahre alte Lehre aus Indien. Sie umfasst zahlreiche Praktiken wie körperliche Übungen, Atemübungen, Meditation, körperliche Reinigungstechniken sowie Konzentrations- und Lebensstilübungen. In westlichen Ländern sind vor allem Yoga-Haltungen (Asanas), Atem- und Meditationstechniken bekannt.

Was ist ein HTA-Bericht?

Ein Health Technology Assessment (HTA) ist eine systematische Bewertung einer medizinischen Maßnahme wie etwa einer Untersuchungs- oder Behandlungsmethode. Die Beurteilung erfolgt unter Berücksichtigung des medizinischen Nutzens, der mit der Maßnahme verbundenen Kosten sowie ethischer, sozialer, rechtlicher und organisatorischer Aspekte.

Für diesen HTA-Bericht erfolgte eine Bewertung des Nutzens und Schadens, also der gesundheitlichen Vor- und Nachteile von Yoga bei Burnout. Dafür wurden systematisch geeignete Studien gesucht und analysiert. Es wurde auch nach Studien gesucht, die den Nutzen der medizinischen Maßnahmen ins Verhältnis zu den Kosten gesetzt hatten (man spricht hier von „Kostenwirksamkeit“). Für die Klärung ethischer, sozialer, rechtlicher und organisatorischer Aspekte wurden verschiedene Informationsquellen durchsucht und ausgewertet sowie die Erfahrungen eines Betroffenen sowie eines Experten der Yoga-Forschung berücksichtigt.

Was sind die wichtigsten Ergebnisse des HTA-Berichts?

Es wurden 5 Studien analysiert, die allerdings ihre Schwächen hatten und nicht gut vergleichbar waren. Beispielsweise wählten sie Studienteilnehmende nach unterschiedlichen Kriterien aus und setzten verschiedene Formen des Yoga ein. Daher lässt sich insgesamt nicht beurteilen, ob oder wie gut Yoga bei Burnout hilft.

Zwei der 5 Studien verglichen Yoga mit keiner Behandlung. In einer Studie wurde Yoga zusätzlich zu einer üblichen Behandlung eingesetzt und mit der üblichen Behandlung allein verglichen. Die restlichen 2 Studien verglichen Yoga mit anderen Behandlungsansätzen (kognitive Verhaltenstherapie und Gruppen-Fitnesskurse).

Die Ergebnisse deuten lediglich an, dass Yoga den erlebten Stress – im Vergleich zu keiner Behandlung bzw. einer üblichen Behandlung ohne begleitendes Yoga – reduzieren kann. Weitere Effekte des Yoga, zum Beispiel auf depressive Symptome oder auf die Lebensqualität, wurden nicht gefunden. Daten zu unerwünschten Wirkungen von Yoga fehlten oder konnten nicht ausgewertet werden.

Kosten und Kostenwirksamkeit

Die Kosten für einen 12-wöchigen Yoga-Kurs à 60 oder 90 Minuten betragen durchschnittlich etwa 148 € bzw. 226 € pro Person. Die Kosten werden von der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland teilweise zur Prävention übernommen – aber nicht zur Behandlung von Krankheiten. Wird Yoga im Rahmen eines Klinik- oder Rehabilitationsaufenthalts angeboten, muss es in der Regel nicht selbst bezahlt werden.

Yoga bei Burnout

Da der Nutzen von Yoga unklar ist, kann das Verhältnis der Kosten zum Nutzen nicht bewertet werden.

Weitere Aspekte

Yoga-Angebote sind in Deutschland nicht reguliert und können verschiedenste Varianten des Yoga beinhalten. Auch ist die Bezeichnung „Yoga-Lehrer“ nicht geschützt. Wird Yoga zur Behandlung von Krankheiten angewendet, sollte jedoch festgelegt werden, welche Yoga-Elemente und -Praktiken inbegriffen sind und welche Kompetenzen die Lehrenden haben sollten.

Was bedeuten die Ergebnisse?

Die Wirksamkeit von Yoga zur Behandlung von Burnout konnte anhand der verfügbaren Studien nicht beurteilt werden.

Voraussetzung für weitere Forschung wäre eine einheitliche Definition eines Burnouts als Erkrankung und eine Abgrenzung von anderen psychischen Belastungen oder Erkrankungen.

Quellen

Link zum ausführlichen HTA-Bericht:

<https://www.iqwig.de/sich-einbringen/themencheck-medizin/berichte/ht21-02.html>

Weitere Informationen zum Thema „Burnout“ finden sich hier:

<https://www.gesundheitsinformation.de/was-ist-ein-burnout-syndrom.html>