Medizinische Universität Graz

UNIVERSITÄTSLEHRGANG PUBLIC HEALTH
Management in der Krankenversorgung und Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderliche Aspekte des Yoga bei Suchterkrankungen

Eine systematische Übersichtsarbeit

Masterarbeit
zur Erlangung des akademischen Grades
Master of Public Health

Medizinische Universität Graz
Universitätslehrgang Public Health

Verfasser: Nina Magdalena Unterweger, BSc, MA
Betreuer: Priv.-Doz. DDr. Human-Friedrich Unterrainer
Zweitbetreuer: Dr. Martin Sprenger, MPH

Graz, August 2019

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT
Gesundheit Österreich GmbH
Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich

Zusammenfassung

Yoga erfreut sich einer wachsenden Beliebtheit in der Gesellschaft. Immer häufiger wird Yoga aufgrund seiner gesundheitsförderlichen Wirkungen und seiner Ganzheitlichkeit auch in medizinischen Therapien eingesetzt. So auch als ergänzende alternative Möglichkeit bei der Prävention und Behandlung von Suchterkrankungen. Es gilt die Frage zu beantworten, ob Yoga einen positiven Beitrag bei der Behandlung von Sucht leisten kann.

Die vorliegende Arbeit fasst den aktuellen Stand der Forschung zum Einsatz von Yoga bei der Behandlung von Suchterkrankungen zusammen. Die Beantwortung der Forschungsfrage erfolgt in Form eines systematischen Überblicks. Dafür werden die Datenbanken PubMed und CINAHL mit den Schlagworten „yoga“, „yoga therapy“ und „addiction“ durchsucht. Unter Berücksichtigung festgelegter Ein- und Ausschlusskriterien wurden vier relevante Studien für die Übersichtsarbeit herangezogen.

Die ergänzende Behandlung mit Yoga zeigt eine Reduktion des Cravings, der Depressions- und Angstwerte, sowie eine Verbesserung der Lebensqualität, des allgemeinen Wohlbefindens und der Befindlichkeit.

Ein Trend zu positiven Auswirkungen von Yoga auf die Behandlung von Suchterkrankungen ist zu erkennen. Die Ergebnisse weisen auf ein hohes therapeutisches Potential von Yoga für den Bereich der Suchterkrankungen hin. Weiterführende Forschungen sind notwendig.

Schlüsselwörter: Yoga, Gesundheitsförderung, Sucht

Abstract

Yoga is increasingly becoming popular in society nowadays. Due to its holistic approach, it is also becoming more and more part of the health sector as an alternative approach for therapies. For example as an adjunct therapy in prevention and treatment of addiction. This thesis aims to critically evaluate the evidence of the effectiveness of yoga for the treatment of addiction.

This thesis summarizes the current state of research on treatment effects of yoga on addiction. The literature search included the databases of PubMed and CINAHL. The following keywords were used: „yoga“, „yoga therapy“ and „addiction“. Considering the defined inclusion and exclusion criteria, four studies could finally be accepted as eligible.

A complementary treatment with yoga was found to be related to a decreased amount of craving, depression and fear and to an improvement of quality of life and mood status.

A trend to positive effects of yoga for the treatment of addiction can be noticed. The findings indicate a high therapeutic potential of yoga for the treatment of addiction. Further research still need to be done.

Keywords: yoga, health promotion, addiction