

Studie in «Pain»

## Yoga hilft bei Fibromyalgie

Die Symptome einer Fibromyalgie lassen sich offenbar durch Yoga lindern. Das hat eine randomisierte Pilotstudie aus den USA ergeben, die kürzlich in der Zeitschrift «Pain» (2010; 150: 530–539) veröffentlicht wurde. James und Kimberly Carson von der Oregon Health & Science University in Portland testeten dabei eine von ihnen konzipierte Yogavariante, die sie als «Yoga if Awareness» bezeichnen. Die Yogasitzungen beginnen mit 40-minütigen leichten Streckübungen, gefolgt von 25 Minuten Meditation, die das Bewusstsein auf die Atmung und das Bewusstsein an sich (awareness of awareness itself) lenken soll. Darauf folgen 10 Minuten Yogaatemübungen, 20 Minuten Didaktik und ein abschliessendes 25-minütiges Gruppengespräch. Im Rahmen einer kleinen Studie nahmen 25 Patientinnen, die länger als ein Jahr an einer Fibromyalgie nach den Kriterien des American College of Rheumatology (ACR)

litten, an dem 8-wöchigen Programm teil. In der Kontrollgruppe erhielten 28 Frauen die übliche medikamentöse Standardtherapie. Die Ergebnisse zeigen, dass mit den Yogaübungen offenbar ein gewisser Effekt zu erzielen ist. Jedenfalls war der Therapieerfolg grösser als mit der Standardtherapie. Die Teilnehmerinnen gaben zu 24 Prozent weniger Schmerz, zu 30 Prozent weniger Fatigue und zu 42 Prozent weniger depressive Verstimmungen an. Insgesamt verbesserten sich ihre Copingstrategien signifikant, die Tendenz, sich zurückzuziehen und zu resignieren oder sich ständig mit den Problemen zu konfrontieren, liess nach. Aus naheliegenden Gründen konnte die Studie nicht plazebokontrolliert durchgeführt werden. Deshalb bleibt ungeklärt, ob die Yogaübungen selbst oder die positive



Erwartungshaltung und das Engagement, das die Übungsleiter bei den Teilnehmerinnen erzeugten, für den Erfolg der Therapie verantwortlich sind. Die Autoren halten jedenfalls Folgestudien für angeraten. ■

U.B.

Neue Empfehlungen der American Diabetes Association

## Typ-2-Diabetes: Diagnose am besten durch HbA<sub>1c</sub>-Messung?

Geht es nach der American Diabetes Association (ADA), so kann ein Typ-2-Diabetes auch anhand des HbA<sub>1c</sub>-Werts (> 6,5%) diagnostiziert werden. In ihren aktuellen Praxisempfehlungen stellt die ADA diesen Messparameter gleichberechtigt neben den altbewährten oralen Glukosetoleranztest und den Nüchtern-Plasmaglukosewert. Zudem soll der HbA<sub>1c</sub>-Wert zur Identifizierung von Personen mit erhöhtem Diabetesrisiko (HbA<sub>1c</sub> > 5,7–6,4%) eingesetzt werden. Tatsächlich bietet die HbA<sub>1c</sub>-Messung entscheidende Vorteile: Sie kann in einer einzigen Blutprobe und unabhängig von der Tageszeit erfolgen, der Patient muss nicht nüchtern sein. Individuelle tageszeitliche Schwankungen der Plasmaglukosekonzentration haben auf den HbA<sub>1c</sub>-Wert keine unmittelbare Auswirkung.

Allerdings macht die ADA zur Voraussetzung, dass die verwendeten HbA<sub>1c</sub>-Testverfahren nach internationalen Standards zertifiziert sind. Nur so seien diagnostische Aussagen bezüglich der angegebenen Grenzwerte aussagekräftig. Den praktischen Vorzügen des HbA<sub>1c</sub>-Tests stehen allerdings gewisse Schwächen gegenüber. So gibt es «genetische, hämatologische und mit Erkrankungen einhergehende Faktoren, die das HbA<sub>1c</sub> beeinflussen», schreibt etwa die Deutsche Diabetes-Gesellschaft (DDG). Auch während der Schwangerschaft erweist sich die Verwendung des HbA<sub>1c</sub>-Werts zur Diagnose eines Gestationsdiabetes als ungeeignet. Zudem gibt es Hinweise, dass sich die HbA<sub>1c</sub>-Spiegel mit steigendem Alter erhöhen. Für das Kindes- und Jugendalter gibt es kaum verlässliche epidemiologische Daten.

Eine Arbeitsgruppe der DDG zog unlängst das Fazit, man könne «zum jetzigen Zeitpunkt» die ADA-Empfehlung noch nicht in vollem Umfang übernehmen. Es lasse sich aber mit ausreichender Sicherheit sagen, dass die Spezifität eines HbA<sub>1c</sub>-Werts von 6,5 Prozent und darüber gross genug sei, um damit die Diagnose Diabetes zu stellen. Bei einem HbA<sub>1c</sub>-Wert von unter 5,7 sei die Sensitivität ausreichend hoch, einen Diabetes auszuschliessen. Bei Patienten mit einem HbA<sub>1c</sub>-Wert zwischen 5,7 und 6,4 empfiehlt die Arbeitsgruppe, die Diagnose nach herkömmlichen Kriterien zu stellen ([www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de)). ■

U.B.