▶ Studie

Bestätigt: Yoga fördert Gesundheit und Lebensqualität im Alter

| Personen über 60 Jahre, die regelmäßig Yoga betreiben, profitieren von einer Vielzahl positiver Effekte auf Gesundheit und Lebensqualität. Das belegt eine Meta-Analyse der Universität Edinburgh (Schottland). Diese Übersichtsarbeit ist die erste, die die positiven Effekte von Yoga bei Senioren ohne besondere Erkrankungen untersucht. |

Empfohlene Übungsfrequenz für Yoga: zweimal 60 Min. pro Woche

Ausgewertet wurden 22 Studien, die die Wirkung von Yoga auf die Lebensqualität, das Körpergewicht und die Körperfunktionen untersuchten. In allen Studien profitierten die Teilnehmer, die Yoga betrieben, von einer höheren körperlichen und mentalen Gesundheit: Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Schlafqualität und selbst wahrgenommene Gesundheit waren bei ihnen im Vergleich zu inaktiven Studienteilnehmern stärker ausgeprägt. Die Autoren empfehlen eine Trainingsfrequenz von zweimal 60 Min. pro Woche.

PRAXISTIPP | Wenn Sie als Physiotherapeut Yoga als Selbstzahlerleistung anbieten, können Sie diese Studie als zusätzliches Verkaufsargument nutzen. Geben Sie aber keine „Heilversprechen" ab und beachten Sie die rechtlichen Empfehlungen für die Heilmittelwerbung in PP 11/2018, Seite 6.

IHR PLUS IM NETZ
Volltext online

↘ QUELLE

- Sivaramakrishnan D et al.: The effects of yoga compared to active and inactive controls on physical function and health related quality of life in older adults – systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 16, Article number: 33 (2019), published April 2019; Volltext online unter iww.de/s3007.

▶ Unfallversicherung

Kein Arbeitsunfall: Verletzung bei Einwurf von Privatbrief auf dem Arbeitsweg

| Eine Versicherte erleidet keinen Arbeitsunfall, wenn sie sich auf dem Heimweg von ihrer Arbeitsstelle bei dem Versuch, einen Brief einzuwerfen, verletzt (Bundessozialgericht [BSG], Urteil vom 07.05.2019, Az. B 2 U 31/17 R). |

Arbeitsweg wurde für den Briefeinwurf unterbrochen und deutlich verzögert

Zwar ist in der gesetzlichen Unfallversicherung auch das Zurücklegen des mit der versicherten Tätigkeit zusammenhängenden unmittelbaren Weges nach und von dem Ort der Tätigkeit versichert. Im Urteilsfall hat die Versicherte diesen Weg jedoch unterbrochen, als sie ihren Pkw verlassen hat, um einen Brief einzuwerfen. Dieser Briefeinwurf stand als rein privatwirtschaftliche Handlung nicht mehr unter dem Schutz der Wegeunfallversicherung, so das BSG. Die Unterbrechung war auch nicht geringfügig, weil die Versicherte das Einwerfen nicht ohne nennenswerte zeitliche Verzögerung „im Vorbeigehen" oder „ganz nebenher" erledigt hat. Die Versicherte musste vielmehr den Pkw anhalten, aussteigen und zum Briefkasten gehen, um den Brief einwerfen zu können. Erst mit der Fortführung des ursprünglich geplanten Weges hätte wieder eine versicherte Tätigkeit vorgelegen.