

Die besten Trainingsmethoden für Menschen mit stabiler COPD

Datum: 23.04.2026

Original Titel:

A Network Meta-Analysis of Aerobic, Resistance, Endurance, and High-Intensity Interval Training to Prioritize Exercise for Stable COPD

Kurz & fundiert

- Welche Trainingsform für Menschen mit stabiler COPD?
- Netzwerk-Metaanalyse mit 19 Studien mit 951 Teilnehmer mit stabiler COPD
- Hochintensives Intervalltraining (HIIT) verbesserte am stärksten die körperliche Leistungsfähigkeit
- Krafttraining steigerte die Lebensqualität von COPD-Patienten am besten
- Ausdauertraining zeigte die besten Effekte auf die Lungenfunktion (FEV1 und FVC)
- Künftige Forschung sollte den Nutzen kombinierter Trainingsformen untersuchen

MedWiss - Eine Studie aus China hat sich mit dem Einfluss verschiedener Trainingsformen auf die Gesundheit von Menschen mit stabiler chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) beschäftigt. Hochintensives Intervalltraining (HIIT) verbesserte die körperliche Leistungsfähigkeit am stärksten, während Widerstandstraining die Lebensqualität am effektivsten steigerte. Ausdauertraining hatte den größten Einfluss auf die Lungenfunktion.

Das Ziel einer aktuellen Netzwerk-Metaanalyse war es, die Wirksamkeit verschiedener Trainingsformen bei Menschen mit stabiler chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) zu untersuchen. Dabei wurden die Effekte von aerobem Training, Krafttraining (Resistance Training), Ausdauertraining (Endurance Training) und hochintensivem Intervalltraining (High-Intensity Interval Training, HIIT) verglichen.

Aerobes Training, Kraft, Ausdauer oder Hochintensiv bei COPD?

Für diese Netzwerk-Metaanalyse wurden die medizin-wissenschaftlichen Datenbanken (PubMed, Embase und Cochrane Library) nach geeigneten randomisierten kontrollierten Studien durchsucht. Die untersuchten Endpunkte waren die Gehstrecke im 6-Minuten-Gehtest (6MWD), das forcierte expiratorische Volumen in 1 Sekunde (FEV1), die forcierte Vitalkapazität (FVC) sowie der Score des St. George's Respiratory Questionnaire (SGRQ), welcher die Lebensqualität misst.

Vergleich von 4 Trainingsformen mittels Netzwerk-Metaanalyse

Insgesamt wurden 19 Studien mit 951 Menschen mit stabiler COPD in die Analyse einbezogen. Hochintensives Intervalltraining (HIIT) hatte mit einer Wahrscheinlichkeit von 82,9 % den größten Effekt auf die Verbesserung des 6-Minuten-Gehtests. Krafttraining war mit einer Wahrscheinlichkeit von 49,8 % am effektivsten zur Reduktion des SGRQ-Scores, entsprechend einer verbesserten Lebensqualität. Ausdauertraining zeigte sich am wirksamsten in Bezug auf die Lungenfunktion:

- FEV1: Effektivste Methode mit einer Wahrscheinlichkeit von 78,1 %
- FVC: Höchste Wirksamkeit mit einer Wahrscheinlichkeit von 42,0 %

Größter Nutzen durch Kombination verschiedener Trainingsarten

Die Ergebnisse der Studie deuten darauf hin, dass hochintensives Intervalltraining (HIIT) besonders wirksam zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei stabiler COPD ist. Krafttraining scheint die Lebensqualität am stärksten zu verbessern, während Ausdauertraining die besten Effekte auf die Lungenfunktion hat. Die individuelle Wirksamkeit kann jedoch von dem individuellen Gesundheitszustand, dem Trainingsprogramm und dem Anwendungskontext abhängen. Zukünftige Forschung sollte laut der Autoren kombinierte Trainingsansätze in spezifischen Patientengruppen untersuchen, insbesondere in Bezug auf Trainingsdauer und -intensität. Kombinierte Trainingsprogramme bieten möglicherweise größere gesundheitliche Vorteile als einzelne Trainingsarten.

Referenzen:

Tian X, Liu F, Li F, Ren Y, Shang H. A Network Meta-Analysis of Aerobic, Resistance, Endurance, and High-Intensity Interval Training to Prioritize Exercise for Stable COPD. *Int J Chron Obstruct Pulmon Dis*. 2024 Sep 16;19:2035-2050. doi: 10.2147/COPD.S476256. PMID: 39309599; PMCID: PMC11414633.