

Die Qigong-Form Baduanjin hilft bei COPD

Datum: 15.09.2021

Original Titel:

Baduanjin exercise for chronic obstructive pulmonary disease: an updated systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Chinesische Wissenschaftler fassten die Ergebnisse von 31 randomisierten, kontrollierten Studien (Daten von 3 045 COPD-Patienten) zusammen
- Sie stellten fest, dass Baduanjin in folgenden Bereichen Verbesserungen erzielen konnte, wenn es zusätzlich zur Behandlung durchgeführt wurde:
 - Körperliche Leistungsfähigkeit (6-Minuten-Gehtest)
 - Lungenfunktion (FEV1, FVC, FEV1/FVC)
 - Lebensqualität (SGRQ, CAT)

MedWiss - Chinesische Wissenschaftler stellten in der vorliegenden Meta-Analyse fest, dass Baduanjin die körperliche Leistungsfähigkeit, die Lungenfunktion und die Lebensqualität von COPD-Patienten verbessern konnte, wenn es zusätzlich zur Behandlung praktiziert wurde.

Mehrere Studien haben bereits gezeigt, dass Qigong bei COPD förderlich sein kann (beispielsweise [Li und Kollegen](#) oder [Wu und Kollegen](#), 2018 bzw. 2019 in den medizinischen Fachzeitschriften *Clinical interventions in aging* bzw. *Medicine* veröffentlicht). Eine besondere Form des Bewegungs-Qigongs nennt sich Baduanjin. Es handelt sich dabei um eine Abfolge von acht Übungen. Chinesische Wissenschaftler verschafften sich nun einen Überblick darüber, ob und in welcher Form COPD-Patienten auch von dieser Art des Qigongs profitieren. Mit dieser Intention führten sie eine entsprechende Meta-Analyse durch.

Wissenschaftler analysierten die Ergebnisse von 31 Studien

Die Wissenschaftler durchsuchten verschiedene Datenbanken, darunter auch PubMed, EMBASE und *Cochrane Library*, nach randomisierten, kontrollierten Studien, die Baduanjin zur Behandlung von COPD untersuchten und bis März 2020 veröffentlicht wurden. Dies traf auf insgesamt 31 Studien zu, die die Daten von 3 045 Patienten enthielten.

COPD-Patienten profitierten in vielerlei Hinsicht vom Baduanjin-Training

Bei der zusammenfassenden Analyse stellten die Wissenschaftler fest, dass die Patienten davon profitierten, wenn sie zusätzlich zur Behandlung Baduanjin ausübten. Im Vergleich zu den Patienten, die sich allein auf die Behandlung beschränkten, verbesserte sich bei den Patienten, die zusätzlich

Baduanjin praktizierten, die körperliche Leistungsfähigkeit (6-Minuten-Gehtest), die Lungenfunktion (FEV₁, FVC und FEV₁/FVC) und die Lebensqualität (St George's Respiratory Questionnaire (SGRQ) und COPD Assessment Test (CAT)) der COPD-Patienten signifikant.

Baduanjin-Training konnte somit die körperliche Leistungsfähigkeit, die Lungenfunktion und die Lebensqualität von COPD-Patienten verbessern, wenn es zusätzlich zur Behandlung durchgeführt wurde.

Referenzen:

Cao A, Feng F, Zhang L, Zhou X. Baduanjin exercise for chronic obstructive pulmonary disease: an updated systematic review and meta-analysis. Clin Rehabil. 2020 Jun 10:269215520926635. doi: 10.1177/0269215520926635. [Epub ahead of print]