

Kalenderwoche 12/2019 - COPD - Yoga hilft bei COPD

Yoga hilft bei COPD

Viele fernöstliche Gesundheitslehren umfassen auch bestimmte meditative Bewegungsübungen. Doch können Tai Chi, Yoga und Qigong bei COPD helfen?

Ja, sagen chinesische Forscher nach der Auswertung der dazu verfügbaren Literatur in einer Übersichtsarbeit. Sie kommen zu dem Schluss, dass solche Sportarten sogar die Lungenfunktion verbessern und das Wohlbefinden steigern.

Bereits in einer anderen Übersichtsarbeit waren chinesische Forscher zu dem Ergebnis gekommen, dass sich Yoga als Trainingsprogramm bei COPD eignet. Auch sie fanden Hinweise auf eine bessere Lungenfunktion und höhere Belastbarkeit der Menschen mit COPD, die Yoga praktizierten.

Hier die Studien im Detail:

- [Tai Chi und Yoga für weniger Atemnot und mehr Ausdauer](#)
- [Im Lotussitz zu mehr Wohlbefinden: Yoga bei COPD](#)