

## Kalenderwoche 37/2019 - Mit Qigong gegen COPD

### **Mit Qigong gegen COPD**

Bei Qigong handelt es sich um eine besondere Form der Bewegung, die von der Traditionellen Chinesischen Medizin abstammt. Da Qigong neben fließenden Bewegungen auch Übungen zur Atmung umfasst, liegt der Verdacht nahe, dass Patienten mit COPD von dieser Bewegungslehre profitieren könnten. In dieser Woche befassten sich gleich zwei Studien mit der Wirksamkeit von Qigong bei COPD - mit vielversprechenden Ergebnissen.

Hier die Studien im Detail:

- [Qigong bei COPD: Mehr Atem, Ausdauer und Ausgeglichenheit](#)
- [Ängste und Depressionen lassen sich mithilfe von Qigong mindern](#)