

## Tai Chi und Yoga für weniger Atemnot und mehr Ausdauer

**Datum:** 18.03.2019

**Original Titel:**

Effectiveness of meditative movement on COPD: a systematic review and meta-analysis.

**MedWiss – Meditative Bewegungsübungen können bei COPD die Lungenfunktion verbessern und das Wohlbefinden steigern. Zu diesem Schluss kommen chinesische Forscher auf Basis einer Übersichtsarbeit.**

---

Meditative Bewegungsübungen wie Tai Chi, Yoga und Qigong können sich positiv auf die körperliche und seelische Gesundheit auswirken. Wie wirksam solche Übungen bei einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) sind, war jedoch bisher unklar. Chinesische Forscher haben diesen Aspekt daher in einer Übersichtsarbeit genauer untersucht. Dazu recherchierten sie in wissenschaftlichen Datenbanken nach Literatur zu dem Thema, die bis August 2017 veröffentlicht wurde. Sie werteten die darin enthaltenen Daten dahingehend aus, welchen Einfluss meditative Bewegungsübungen auf die Gehstrecke, die Patienten in sechs Minuten schaffen konnten, die Lungenfunktion und die Atemnot hatten.

### **Verbesserungen bei körperlicher Fitness, Lungenfunktion, Atemnot und Fatigue**

Die Forscher fanden 16 Studien mit 1176 COPD-Patienten, die sich für ihre Auswertung eigneten. Im Vergleich zur Kontrollgruppe schnitt die Gruppe, die meditative Bewegungsübungen durchgeführt hatte, nachweislich besser bei der Gehstrecke in sechs Minuten ab. Nach drei Monaten schaffte die Gruppe im Mittel gut 25 m mehr, nach 6 Monaten waren es im Mittel knapp 36 m. Auch die Lungenfunktion verbesserte sich bei den Teilnehmern, die meditative Bewegungsübungen durchführten im Vergleich zur Kontrollgruppe. Die Lebensqualität der Gruppe, die meditative Bewegungen durchgeführt hatte, war besser als die der Kontrollgruppe basierend auf Ergebnissen eines Fragebogens zur Lebensqualität. Dieser zeigte auch Verbesserungen in den Bereichen Atemnot und chronische Erschöpfung (Fatigue).

### **Forscher regen an, weitere Studien durchzuführen**

Die Forscher fassen zusammen, dass meditative Bewegungen wie z. B. wie Tai Chi, Yoga und Qigong, die Lungenfunktion und körperliche Aktivität von Menschen mit COPD verbessern. Mehr groß angelegte und gut entworfene, hochwertige Studien sollten laut den Forschern gestartet werden, um die langfristigen Effekte solcher Übungen besser beurteilen zu können.

**Referenzen:**

Wu LL, Lin ZK, Weng HD, Qi QF, Lu J, Liu KX. Effectiveness of meditative movement on COPD: a systematic review and meta-analysis. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2018 Apr 17;13:1239-1250. doi: 10.2147/COPD.S159042. eCollection 2018.