

Tai Chi und Yoga in der COPD-Rehabilitation

Datum: 01.04.2026

Original Titel:

Mind-body exercise for patients with stable COPD on lung function and exercise capacity: a systematic review and meta-analysis of RCTs

Kurz & fundiert

- Untersuchung nicht-medikamentöser Therapien zur Behandlung von COPD
- Metaanalyse von 15 randomisiert-kontrollierten Studien mit insgesamt 1 047 Teilnehmern
- Achtsamkeitsbasierte Körperübungen wie Tai Chi und Yoga steigern signifikant die Lungenfunktion bei Menschen mit stabiler COPD
- Sechs-Minuten-Gehtest (6MWT) zeigte eine Verbesserung der körperlichen Ausdauer von COPD-Patienten
- Wissenschaftler empfehlen Integration der Körper-Geist-Übungen in Rehabilitationsprogramme

MedWiss - Achtsamkeitsbasierte Körperübungen wie Tai Chi und Yoga können die Lungenfunktion und körperliche Leistungsfähigkeit bei Menschen mit COPD signifikant verbessern. Diese Übungen stellen somit eine mögliche nicht-medikamentöse Ergänzung in der Rehabilitation dar.

Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) stellt weltweit ein Gesundheitsproblem dar. Achtsamkeitsbasierte Körperübungen wie Tai Chi und Yoga werden zunehmend als nicht-medikamentöse Maßnahmen zur Behandlung von COPD diskutiert. Eine aktuelle Metaanalyse hat nun den Einfluss dieser Körper-Geist-Übungen auf die Lungenfunktion und körperliche Leistungsfähigkeit bei Menschen mit stabiler COPD. Ziel war es, ihre Wirksamkeit innerhalb der Rehabilitation zu ermitteln.

Können Tai Chi und Yoga eine Rolle in der COPD-Rehabilitation spielen?

Ein systematischer Review in medizin-wissenschaftlichen Datenbanken identifizierte relevante randomisierte kontrollierte Studien bis April 2024. Primäre Endpunkte waren Messungen der Lungenfunktion (FEV1, FVC, FEV1/FVC, FEV1%) sowie die Ergebnisse des 6-Minuten-Gehtests.

Systematischer Review und Metaanalyse über 15 randomisierte, kontrollierte Studien

Insgesamt wurden 15 Studien mit 1 047 Studienteilnehmern in die Metaanalyse einbezogen. Die achtsamkeitsbasierten Körperübungen führten zu signifikanten Verbesserungen bei folgenden Messwerten der Lungenfunktion: FEV1 (Mittelwertdifferenz, MD: 0,87), FEV1/FVC (MD: 0,19),

FEV1% (MD: 0,43) sowie beim 6-Minuten-Gehtest (MD: 1,21) im Vergleich zur Standardbehandlung. Die Ergebnisse wurden durch Sensitivitätsanalysen und Subgruppenanalysen bestätigt, was die Robustheit der Ergebnisse unterstreicht. Allerdings war eine gewisse Heterogenität zwischen den Studien vorhanden, berichteten die Autoren.

Signifikante Verbesserungen durch Körper-Geist-Übungen

Achtsamkeitsbasierte Körperübungen wie Tai Chi und Yoga können demnach die Lungenfunktion und die körperliche Leistungsfähigkeit bei stabiler COPD verbessern. Die Studienautoren halten eine Integration dieser Übungen in ganzheitliche Rehabilitationsprogramme deshalb für sinnvoll. Zukünftige Studien sollten den spezifischen Einfluss unterschiedlicher Übungstypen und -intensitäten weiter untersuchen.

Referenzen:

Zhu Y, Zhang Z, Du Z, Zhai F. Mind-body exercise for patients with stable COPD on lung function and exercise capacity: a systematic review and meta-analysis of RCTs. *Sci Rep.* 2024 Aug 7;14(1):18300. doi: 10.1038/s41598-024-69394-4. PMID: 39112599; PMCID: PMC11306772.