

## Yoga für Lunge und Arterien nach COVID-19

**Datum:** 03.09.2025

**Original Titel:**

Effect of Yoga on Pulmonary Function Tests and Arterial Stiffness in Post-COVID-19 Mild Moderate Cases

**Kurz & fundiert**

- Hilft Yoga Lunge und Arterien nach COVID-19?
- Coronavirus-Infektion führt zu erhöhter Steifigkeit der Arterien
- Interventionsstudie mit 30 Patienten nach COVID-19
- 8-Wochen Yoga-Programm, arterielle Steifigkeit- und Lungenfunktionstests vor und nach der Intervention
- Bessere Arterien-Steifigkeit und Lungenfunktion nach Yoga im Vergleich zu vorher

**MedWiss - Eine Studie mit 30 Teilnehmern fand, dass regelmäßiges Yoga über 8 Wochen die arterielle Steifigkeit und Lungenfunktion nach mildem bis mittelschwerem COVID-19 signifikant verbessern kann.**

---

COVID-19, die Erkrankung, die durch eine Infektion mit dem neuen Coronavirus SARS-CoV-2 ausgelöst wird, kann akut schwer verlaufen, aber auch zu langfristigen gesundheitlichen Problemen, speziell Long-COVID, führen. Das Coronavirus infiziert Endothelzellen und kann mit Schädigung und Inflammation des Endothels zu erhöhter Steifigkeit der Arterien beitragen. Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die sich vorteilhaft auf Atemwege und das Herz-Kreislaufsystem auswirken kann. Die vorliegende Studie ermittelte nun den Effekt von Yoga auf die Lungenfunktion und arterielle Steifigkeit bei Patienten nach COVID-19.

### **Hilft Yoga Lunge und Arterien nach COVID-19?**

Die Studie schloss Patienten nach Erkrankung mit COVID-19 ein und ermittelte die anfängliche arterielle Steifigkeit (oszillometrische Methode) und umfasste Lungenfunktionstests (Spirometer HELIOS 70). Die Lungenfunktion wurde mit Hilfe des Verhältnisses des forcierten Ausatemvolumens in einer Sekunde (FEV1) zur forcierten Vitalkapazität (FVC), also der maximalen Luftmenge, die nach tiefstmöglichem Einatmen ausgeatmet werden kann, bestimmt (FEV1/FVC). Die Teilnehmer nahmen für 8 Wochen an einer Yoga-Intervention teil. Anschließend wurden die Messungen wiederholt und mit den Anfangswerten verglichen.

### **Arterielle Steifigkeit- und Lungenfunktionstests vor und nach 8-wöchiger Yoga-Intervention**

Insgesamt nahmen 30 Patienten an der Studie teil. Nach 8 Wochen des Yoga-Programms gab es eine

statistisch signifikante Steigerung in den Lungenfunktionswerten FEV1, FEV3, FVC und prozentualem FEV1/FVC-Verhältnis (jeweils  $p < 0,05$ ). Darüber hinaus nahmen zwei arterielle Steifigkeits-Parameter hochsignifikant ab (je  $p < 0,001$ ; Pulswellengeschwindigkeit an zwei Stellen, Brachialarterie sowie Carotis-femoral). Zudem wurde eine positive Korrelation zwischen systolischem Blutdruck und Brachialarterie-Pulswellengeschwindigkeit ( $r = 0,45$ ;  $p < 0,001$ ) sowie zwischen Carotis-femorale Pulswellengeschwindigkeit und systolischem Blutdruck ( $r = 0,37$ ;  $p < 0,05$ ) festgestellt.

### **Verbesserung von Arterien-Steifigkeit und Lungenfunktion mit Yoga-Programm**

Die Studie fand somit, dass regelmäßiges Yoga die arterielle Steifigkeit signifikant positiv beeinflussen kann. Zudem verbesserten sich Lungenfunktionstests bei Patienten nach mildem bis mittelschwerem COVID-19 mit Hilfe eines 8-wöchigen Yoga-Programms.

#### **Referenzen:**

Mundhe R, Ganji V, Neeraja V, Taranikanti M, John NA, Kalpana M, Umesh M, Gaur A. Effect of Yoga on Pulmonary Function Tests and Arterial Stiffness in Post-COVID-19 Mild Moderate Cases. *Maedica (Bucur)*. 2025 Mar;20(1):48-55. doi: 10.26574/maedica.2025.20.1.48. PMID: 40677675; PMCID: PMC12123502.