

## Yoga hilft bei chronischer Lungenerkrankung

**Datum:** 11.07.2018

**Original Titel:**

Efficacy of yoga training in chronic obstructive pulmonary disease patients: A systematic review and meta-analysis.

**Yoga gibt es bereits seit vielen Tausend Jahren. Die Übungen für Körper und Geist sollen auch bei verschiedenen chronischen Erkrankungen helfen. Chinesische Forscher kommen zu dem Schluss, dass das auch für COPD gilt.**

---

Yoga sollen die Menschen bereits um 3000 vor Christus gekannt haben. Das Training für Körper und Geist hat seine Wurzeln im heutigen Indien. Die Übungen des Yogas sollen auch für chronisch kranke Menschen geeignet sein. Verschiedene Studien haben dies auch für die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) untersucht. Dabei kamen die Forscher zu unterschiedlichen Ergebnissen.

### **Übersichtsstudie baut auf Ergebnissen mehrerer Studien auf**

Chinesische Forscher haben sich daher in einer Übersichtsstudie einmal die bisher dazu verfügbaren Ergebnisse genauer angesehen. Nach festgelegten Kriterien haben sie wissenschaftliche Artikel zum Thema Yoga bei COPD herausgesucht und die Ergebnisse gesammelt ausgewertet.

### **Belastbarer und fitter mit Yoga?**

In verschiedenen wissenschaftlichen Datenbanken für Fachartikel fanden sie zehn Studien, die ihren Kriterien entsprachen und eine gute Qualität aufwiesen. Die Auswertung zeigte, dass COPD-Patienten, die Yoga praktizierten, bessere Werte bei der Belastungsausdauer, beim Belastungsempfinden und der Lungenfunktion hatten. Sie wiesen außerdem bessere Werte für die Kohlenstoffdioxid-Konzentration im Blut, die Lebensqualität und COPD-Symptome auf. Für bestimmte Lungenfunktionswerte ließen sich hingegen keine Verbesserungen statistisch nachweisen.

### **Yoga kann sich als Trainingsprogramm eignen**

Die Forscher schließen aus den Ergebnissen, dass Yogatraining mit angemessener Belastung ein akzeptables und geeignetes Begleitprogramm für COPD-Patienten sein kann.

**Referenzen:**

. Li C, Liu Y, Ji Y, Xie L, Hou Z. Efficacy of yoga training in chronic obstructive pulmonary disease patients: A systematic review and meta-analysis. Complement Ther Clin Pract. 2018 Feb;30:33-37. doi: 10.1016/j.ctcp.2017.11.006. Epub 2017 Nov 11