

Yoga verbessert Lungenfunktion und Leistungsfähigkeit bei COPD

Datum: 04.01.2023

Original Titel:

The risks and benefits of yoga for patients with chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Wissenschaftler untersuchten den Einfluss von Yoga auf die Leistungsfähigkeit, die Lungenfunktion und die Lebensqualität von COPD-Patienten
- Sie fassten die Ergebnisse von 11 Studien zu dieser Thematik zusammen
- Yoga verbesserte die Leistungsfähigkeit, die Lungenfunktion und womöglich auch die Lebensqualität der Patienten
- Die positiven Effekte konnten allerdings nur bei atemfokussierten Yoga-Übungen beobachtet werden

MedWiss - Hilft Yoga bei COPD? Dieser Frage gingen Wissenschaftler in der vorliegenden Übersichtsarbeit nach, indem sie die Ergebnisse mehrerer Studien zu dieser Thematik zusammenfassten und bewerteten. Sie kamen zu dem Schluss, dass atemfokussierte Yoga-Übungen die Leistungsfähigkeit und die Lungenfunktion von COPD-Patienten verbessern können.

Viele Patienten mit einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) fühlen sich hilflos und der Krankheit ausgeliefert. Dabei gibt es Möglichkeiten, mit denen die Patienten ihr Wohlbefinden selbst steigern können. Atemübungen können beispielsweise die Atmung und die Lebensqualität der Patienten verbessern (Studie von Ubolnuar und Kollegen, 2019 in der medizinischen Fachzeitschrift *Annals of rehabilitation medicine* veröffentlicht). Und auch Yoga, eine Sportart, bei der die kontrollierte Atmung eine große Rolle einnimmt, steht im Verdacht, bei COPD helfen zu können. Mehrere Studien haben sich bereits mit dem Einfluss von Yoga auf COPD befasst. Wissenschaftler aus Deutschland, Australien, England und China wollten sich einen Überblick über die derzeitige Datenlage zu dieser Thematik verschaffen. Ziel war es, herauszufinden, welchen Einfluss Yoga auf die Lungenfunktion, die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit von Patienten mit COPD hat.

Wissenschaftler fassten die Ergebnisse von 11 Studien zusammen

Die Wissenschaftler suchten in internationalen Datenbanken nach geeigneten Studien, die bis zum 6. Juni 2019 veröffentlicht wurden. Sie fanden insgesamt 11 Studien, in denen COPD-Patienten zusätzlich einer Yoga-Gruppe oder einer Kontrollgruppe zugewiesen wurden. Sie Studien beinhalteten Daten von insgesamt 586 COPD-Patienten.

Bessere Leistungsfähigkeit und Lungenfunktion durch Yoga

Die zusammenfassende Analyse der Studienergebnisse deutete darauf hin, dass Yoga sowohl die Lebensqualität als auch die Leistungsfähigkeit (6-Minuten-Gehtest) als auch auf die Lungenfunktion (Einsekundenkapazität (FEV1)) der COPD-Patienten verbesserte. Allerdings bewerteten die Wissenschaftler nur die Ergebnisse zur Leistungsfähigkeit und zur Lungenfunktion als robust. Auffällig war, dass die positiven Effekte nur bei atemfokussierten Yoga-Übungen beobachtet wurden. Unerwünschte Ereignisse wurden nur selten gemeldet.

Yoga - speziell atemfokussiertes Yoga - konnte die Leistungsfähigkeit und die Lungenfunktion von COPD-Patienten verbessern. Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass Yoga eine wirksame Zusatzmaßnahme für Patienten mit COPD darstellen könnte.

Referenzen:

Cramer H, Haller H, Klose P, Ward L, Chung VC, Lauche R. The risks and benefits of yoga for patients with chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review and meta-analysis. Clin Rehabil. 2019 Dec;33(12):1847-1862. doi: 10.1177/0269215519860551. Epub 2019 Jul 29.