

## Morgendliche Atemübungen bei Lungenkrebs scheinen Leben zu verlängern

**Datum:** 25.06.2021

**Original Titel:**

Morning breathing exercises prolong lifespan by improving hyperventilation in people living with respiratory cancer

**DGP - Viele Lungenkrebspatienten aus China praktizieren Atemübungen aus der traditionellen chinesischen Medizin als Ergänzung zu ihrer Krebsbehandlung um länger zu Überleben. Doch helfen Atemübungen bei Lungenkrebs das Leben zu verlängern? Forscher haben Überlebende von Lungenkrebs und Nasenrachenkrebs über 10 Jahre begleitet, um mehr über den Einfluss von Atemübungen auf das Langzeitüberleben zu erfahren.**

Bei der Atmung werden die Zellen im Körper mit frischem Sauerstoff versorgt, während gleichzeitig verbrauchtes Kohlendioxid nach außen abgegeben wird. Dieser sogenannte Gasaustausch findet in der Lunge statt. Wird das Gleichgewicht zwischen frischem Sauerstoffgas und verbrauchtem Kohlendioxidgas gestört, kann das Einfluss auf eine Krebserkrankung haben. Bisher ist wenig darüber bekannt, wie Patienten mit Lungenkrebs sich eine geeignete Atemtechnik zu Nutze machen können. Forscher haben den Effekt von gezieltem Atem-Training bei Lungenkrebs untersucht. Dazu haben sie über einen Zeitraum von 10 Jahren im Rahmen eines Begleitprogramms für Überlebende mit Lungenkrebs die Wirksamkeit morgendlicher Atemübungen beobachtet.

### **Forscher untersuchten welche Auswirkungen Atemübungen auf das Atemmuster und den Gasaustausch hatten**

Um den Langzeiteffekt der täglich durchgeführten morgendlichen Atemübungen auf den Gasaustausch in der Lunge festzustellen, wurden Patienten mit Lungenkrebs im Vergleich zu Patienten mit Nasenrachenkrebs untersucht. Nach den Atemübungen wurde jeweils gemessen, wie lang die Patienten einatmen bzw. den Atem halten können, um somit die Verbesserung des Gasaustausches in der Lunge auswerten zu können.

### **Patienten, die regelmäßig ihre Atmung trainierten, lebten länger**

Insgesamt wurden 90 Patienten mit Lungenkrebs (davon 57 Frauen) und 32 Patienten mit Nasenrachenkrebs untersucht. Davon nahmen 76 an dem morgendlichen Atem-Training teil. Die Ergebnisse zeigten, dass das Überleben der Patienten länger war, welche die morgendlichen Atemübungen praktizierten. Sie überlebten durchschnittlich 9,8 Jahre während die nicht trainierenden Patienten nur 3,3 Jahre überlebten. Die 5-Jahres-Überlebensrate lag bei den trainierenden Patienten bei 56,6 % im Vergleich zu 19,6 % bei den nicht trainierenden Patienten. Über den Zeitraum von 10 Jahren stieg die Überlebenswahrscheinlichkeit der Patienten, welche die Atemtechnik trainierten, um das 17,9-fache an. Innerhalb der ersten 4 Jahre konnte keine deutliche Verbesserung der Einatmungs-Zeit, also des messbaren Gasaustausches in der Lunge, bei den trainierenden Patienten im Vergleich zu nicht trainierenden festgestellt werden. Erst ab dem 5. Jahr

verbesserte sich der Gasaustausch in der Lunge deutlich messbar. Insgesamt waren 40,9 % von den trainierenden und 74,1 % von den nicht trainierenden Patienten von einem Krankheitsfortgang betroffen, wobei sich Absiedlungen der Lungentumore in andere Körperorgane bildeten ([Fernmetastasen](#)).

Die Forscher schlussfolgern aus dieser Langzeitstudie, dass sowohl Patienten mit Lungen- als auch Nasenrachenkrebs von den täglichen morgendlichen Atemübungen und dem damit verbundenen verbesserten Gasaustausch profitieren können. Die Forscher machen dafür vor allem weniger Hyperventilation durch die Atemübungen verantwortlich.

**Referenzen:**

Wu WJ, Wang SH, Ling W, Geng LJ, Zhang XX, Yu L, Chen J, Luo JX, Zhao HL. Morning breathing exercises prolong lifespan by improving hyperventilation in people living with respiratory cancer. *Medicine (Baltimore)*. 2017 Jan;96(2):e5838. doi: 10.1097/MD.0000000000005838.



# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“