

## Qigong bei COPD: Mehr Atem, Ausdauer und Ausgeglichenheit

**Datum:** 14.09.2021

**Original Titel:**

Effects of long-term home-based Liuzijue exercise combined with clinical guidance in elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease.

**DGP – Fernöstliche meditative Bewegungsübungen wie Yoga, [Tai Chi](#) oder Qigong sollen auch die Gesundheit verbessern. Ob sich das bei Qigong nachweisen lässt, haben chinesische Forscher untersucht.**

---

Bei den meditativen Bewegungsübungen des Qigongs gibt es verschiedene Bewegungsfolgen. Sie sollen dabei helfen, bestimmte Beschwerden vorzubeugen oder zu behandeln. Eine dieser Bewegungsabfolgen sind die Liuzijue-Übungen. Es wird auch Qigong der sechs heilenden Laute genannt. Was genau man unter den Liuzijue-Übungen versteht, kann man sich [hier](#) anschauen.

### **Hilft Qigong älteren COPD-Patienten dabei, fit zu bleiben?**

Chinesische Wissenschaftler haben untersucht, ob ein langfristiges Training dieser Qigong-Übungen zu Hause in Kombination mit regelmäßiger Anleitung älteren Patienten mit einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) helfen kann.

### **Sechs Mal in der Woche eine Stunde Qigong, zwei Mal davon mit Anleitung**

An der Untersuchung nahmen 40 COPD-Patienten im GOLD-Stadium II bis III teil. Sie wurden zufällig in zwei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe absolvierte Liuzijue-Übungen sechs Mal in der Woche für eine Stunde am Tag für sechs Monate. An vier Tagen sollten die Teilnehmer die Übungen zu Hause absolvieren, an zwei Tagen im Krankenhaus, wo es zusätzlich eine Anleitung gab. Die andere Gruppe diente als [Kontrollgruppe](#) und führte keine Übungen aus. Die Forscher ermittelten die Lungenfunktion, die körperliche Belastbarkeit und Fitness sowie Atemwegsbeschwerden und Lebensqualität der Patienten zu Beginn der Untersuchung und am Ende der Untersuchung.

### **Lungenfunktion und Belastbarkeit verbesserte sich**

Insgesamt beendeten 36 Patienten die Untersuchung. Die Lungenfunktion der Teilnehmer, die die Übungen gemacht hatten, verbesserte sich nachweislich. Ebenso ihre körperliche Belastbarkeit und Fitness. Im Fragebogen zu Atemwegsbeschwerden und Lebensqualität erreichten die Patienten, die keine Übungen gemacht hatten, ebenfalls bessere Ergebnisse.

### **Gruppe mit Qigong-Übungen schnitt in allen Bereichen besser ab**

Verglichen die Forscher die beiden Gruppen miteinander, zeigte sich ein nachweislicher Unterschied zwischen den Gruppen hinsichtlich der Lungenfunktion, der körperlichen Belastbarkeit und Fitness sowie der Atemwegsbeschwerden und Lebensqualität.

## **Liuzijue-Übungen halfen fit zu bleiben und steigerten die Lebensqualität**

Die Wissenschaftler fassen zusammen, dass die über einen längeren Zeitraum regelmäßig zu Hause durchgeführten Liuzijue-Übungen mit zusätzlicher regelmäßiger Anleitung die Lungenfunktion, Belastbarkeit und Lebensqualität von älteren Patienten mit moderater bis schwerer COPD wirksam verbessern können.

### **Referenzen:**

Li P, Liu J, Lu Y, Liu X, Wang Z, Wu W. Effects of long-term home-based Liuzijue exercise combined with clinical guidance in elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Clin Interv Aging*. 2018 Aug 3;13:1391-1399. doi: 10.2147/CIA.S169671. eCollection 2018.

DDG DeutschesGesundheitsPortal

# 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“