

## Welche Atemübung verbessert die Lebensqualität bei COPD am stärksten? – Eine Netzwerk-Metaanalyse

**Datum:** 01.10.2021

**Original Titel:**

Comparative effectiveness of breathing exercises in patients with chronic obstructive pulmonary disease

### Kurz & fundiert

- Wissenschaftler verglichen in einer Netzwerk-Metaanalyse den Einfluss verschiedener Atemübungen auf die Lebensqualität von COPD-Patienten
- Sie erstellten folgende Rangfolge:
  - Yoga
  - Zwerchfellatmungs-Training
  - Gesangskurs
  - Kontrolle

**DGP - Yoga schien die optimale Wahl zu sein, um die Lebensqualität von COPD-Patienten zu verbessern. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler bei einem indirekten Vergleich von Yoga, Zwerchfellatmungs-Training, Gesangskurs und Kontrolle.**

---

Neben den verschiedenen Wirkstoffen, die bei der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) eingesetzt werden, sollten auch nicht-medikamentöse Maßnahmen nicht außer Acht gelassen werden. Zu diesen zählen unter anderem die Atemübungen. Wissenschaftler aus Italien wollten herausfinden, welche Atemübung bei COPD am wirksamsten ist, und führten einen indirekten Vergleich mit einer Netzwerk-Metaanalyse durch.

### **Wissenschaftler führten eine Netzwerk-Metaanalyse mit 6 Studien und 4 verschiedenen Patientengruppen durch**

Die Wissenschaftler suchten in internationalen Datenbanken (MEDLINE, Embase, Cochrane Library und ClinicalTrials.gov databases) nach randomisierten kontrollierten Studien, die sich mit Atemübungen bei COPD beschäftigten. Sie fanden insgesamt 6 geeignete Studien, die die Daten von 280 COPD-Patienten beinhalteten. Insgesamt beinhaltete die 6 Studien 4 verschiedene Patientengruppen: [Kontrollgruppe](#), Yoga, Gesangskurs und Zwerchfellatmungs-Training. Mit Hilfe einer Netzwerk-Metaanalyse verglichen die Wissenschaftler die verschiedenen Gruppen im Hinblick auf deren Auswirkungen auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität (St. George's Respiratory Questionnaire (SGRQ)) und erstellten eine entsprechende Rangfolge (basierend auf den Surface Under the Cumulative Ranking Curves (SUCRA)).

## Yoga hatte die Nase vorn

Anhand ihrer Analyse erstellten die Wissenschaftler eine Rangfolge der wirksamsten Atemübungen bei COPD. Diese sah wie folgt aus:

1. Yoga (mit 75 %iger Wahrscheinlichkeit die beste Behandlung)
2. Zwerchfellatmungs-Training (mit 66 %iger Wahrscheinlichkeit die beste Behandlung)
3. Gesangskurs (mit 35 %iger Wahrscheinlichkeit die beste Behandlung)
4. Kontrolle (mit 21 %iger Wahrscheinlichkeit die beste Behandlung)

Yoga und das Zwerchfellatmungs-Training schienen somit die besten Atemübungen zu sein, um die Lebensqualität bei COPD zu verbessern.

### Referenzen:

Marotta N, Demeco A, Moggio L, Marinaro C, Pino I, Barletta M, Petraroli A, Pepe D, Lavano F, Ammendolia A. Comparative effectiveness of breathing exercises in patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Complement Ther Clin Pract*. 2020 Nov;41:101260. doi: 10.1016/j.ctcp.2020.101260. Epub 2020 Nov 17. PMID: 33221632.

# 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“