

Ängste und Depressionen lassen sich mithilfe von Qigong mindern

Datum: 16.09.2021

Original Titel:

Effect of Qigong on self-rating depression and anxiety scale scores of COPD patients: A meta-analysis

DGP - Die vorliegende Auswertung aus Asien zeigt, dass die Bewegungslehre Qigong die Therapie von COPD-Patienten sinnvoll ergänzen könnte. Patienten, die Qigong ausübten, berichteten in geringerem Ausmaß von Ängsten und Depressionen und wiesen zudem eine bessere Lungenfunktion und körperliche Leistungsfähigkeit auf.

Atemnot, wie sie bei der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) klassischerweise auftritt, schürt bei vielen Patienten [Ängste](#). Die ständige Belastung und Einschränkung durch eine chronische Krankheit wie COPD begünstigt außerdem Depressionen. Wissenschaftler suchen nach Möglichkeiten, um [Ängste](#) und Depressionen von betroffenen COPD-Patienten zu mindern.

Ein möglicher Weg zur Minderung der psychischen Belastung, den Wissenschaftler aus China nun in ihrer Studie untersuchten, ist die Ausübung von Qigong. Qigong ist eine besondere Form der Bewegung, die von der Traditionellen Chinesischen Medizin abstammt und neben fließenden Bewegungen Übungen zur Atmung und zum Meditieren umfasst.

Die Wissenschaftler interessierten sich in ihrer Studie dafür, ob die Ausübung von Qigong das Ausmaß an selbstberichteten Ängsten und Depressionen bei COPD-Patienten beeinflusst. Ebenso bestimmten sie, ob sich die Qigong-Übungen auf die Lungenfunktion und die körperliche Leistungsfähigkeit der Patienten auswirkten. Für ihre Analysen fanden die Wissenschaftler 6 Studien mit 415 COPD-Patienten, die sie zusammenfassend auswerteten.

Weniger Ängste und Depressionen dank Qigong

Die Ergebnisse zeigten Folgendes: COPD-Patienten, die Qigong plus die Standardbehandlung statt nur die Standardbehandlung anwendeten, berichteten über weniger Ängste und Depressionen. Dies zeigten Auswertungen von Fragebögen, mit denen diese Belastungen gezielt abgefragt werden können.

Qigong-Anwender besserten ihre Einsekundenkapazität und die Vitalkraft

Zusätzlich wirkten sich die Qigong-Übungen günstig auf die Lungenfunktion der Patienten aus. Dies zeigte sich u. a. an einer Verbesserung des FEV1-Wertes. Der FEV1-Wert (auch Einsekundenkapazität) ist einer der wichtigsten Messwerte zur Bestimmung der Lungenfunktion und gibt die Menge Luft (in l) an, die ein Patient nach einer sehr tiefen Einatmung in der ersten Sekunde der Ausatmung bei maximaler Anstrengung ausatmet.

Neben dem FEV1-Wert besserte sich bei den Qigong-Anwendern auch die sogenannte forcierte Vitalkapazität. Die forcierte Vitalkapazität beschreibt die Menge an Luft (in l), die eine Person nach einer tiefen Einatmung unter starker Anstrengung schnellstmöglich ausatmen kann.

Bessere körperliche Leistungsfähigkeit, wenn Qigong ausgeübt wurde

Die COPD-Patienten, die Qigong ausübten, schnitten außerdem in einem 6-Minuten-Gehtest besser ab. Bei diesem Test wird gemessen, wie viele Meter Gehstrecke Patienten innerhalb von 6 Minuten auf einer ebenerdigen Strecke zurücklegen können. Der Test liefert einen Überblick, wie es um die körperliche Leistungsfähigkeit und die Gesundheit von Herz und Lunge einer Person bestellt ist.

Referenzen:

Wu JJ, Zhang YX, Du WS, Jiang LD, Jin RF, Yu HY, Liu JM, Han M. Effect of Qigong on self-rating depression and anxiety scale scores of COPD patients: A meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*. 2019 May;98(22):e15776. doi: 10.1097/MD.00000000000015776



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“