



Tai Chi bessert Lungenfunktionen bei COPD

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 31 August 2020

Bei COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) kann Tai Chi - die einstige chinesische Kampfkunst - die Lungenfunktionen deutlicher verbessern als herkömmliche Lungen-Reha-Massnahmen.

Bei COPD: Tai Chi statt Lungen-Reha

Die herkömmliche Lungen-Reha umfasst verschiedene Massnahmen, wie Krafttraining, Ausdauertraining, Atemmuskeltraining, Atemphysiotherapie und Psychotherapie, so dass verschiedene Fachleute zur Anleitung sowie ein mehrwöchiger Kuraufenthalt in einer entsprechenden Klinik erforderlich sind.

Zwar ist die Lungen-Reha effektiv, doch wird sie nur selten vom Arzt verordnet und wenn doch, so nur, wenn man schon sehr krank ist (wenn also eine Pflegebedürftigkeit droht oder die Erwerbsfähigkeit gefährdet ist) - und auch dann nur alle vier Jahre.

Will man jedoch vorbeugend aktiv werden und ein Fortschreiten der Erkrankung zeitig verhindern, müsste man all diese Massnahmen selbst bezahlen. Tai Chi stellt hier eine gleichwertige und kostengünstige Alternative dar, wie [eine Studie](#) zeigt, die im April 2018 im Journal *CHEST* veröffentlicht wurde.

Tai Chi hilft bei vielen chronischen Krankheiten und ist leicht durchführbar

[Tai Chi](#) ist ursprünglich eine Kampfkunst aus dem alten China. Da Tai Chi mit sehr langsamen Bewegungen ausgeführt wird, Dehnungen und [Atemübungen](#) umfasst, ist aus der einstigen Kampfkunst heute vielerorts eher eine Form der sportlichen Betätigung mit meditativen Elementen geworden. Weltweit üben besonders ältere Menschen Tai Chi aus. Vorteilhaft ist, dass man Tai Chi überall durchführen kann - ob zu Hause oder im Park - und man keine spezielle Ausrüstung dafür braucht (lediglich bequeme Kleidung).

In früheren Studien konnte Tai Chi bereits sehr gute Ergebnisse bei anderen chronischen Erkrankungen erzielen, etwa bei der [Fibromyalgie](#) und bei der Parkinson Krankheit. "Da wir die gesundheitlichen Vorteile von Tai Chi kennen, gingen wir davon aus, dass es auch COPD-Patienten helfen könnte, ihre Symptomatik zu verringern und die Lebensqualität zu verbessern", erklärte [Dr. Nan-Shan Zhong](#), Professor am *State Key Laboratory of Respiratory Disease* in Guangzhou, China und Mitarbeiter an oben genannter Studie.

Tai Chi besser als die herkömmlichen Reha-Massnahmen

Teilnehmer waren 120 COPD-Patienten, die Bronchodilatoren nahmen (Medikamente, die die Bronchien erweitern und so das Atmen erleichtern). Man teilte die Probanden in zwei Gruppen ein. Eine Gruppe erhielt 12 Wochen lang Tai-Chi-Unterricht (fünf Stunden wöchentlich und zwar in der [24er Form](#) (Yang-Stil)), die andere die üblichen Lungen-Reha-Massnahmen (dreimal wöchentlich).

Zunächst schien es, als verbesserten sich die Beschwerden beider Gruppen gleichermaßen. Dann aber - 12 Wochen nach Ende der Reha und auch nach Ende des Tai-Chi-Kurses - zeigte sich, dass es

der Tai-Chi-Gruppe besser ging. Bei einem Belastungstest (dem 6-Minuten-Gehtest) schnitten sie mit höherer Leistungsfähigkeit als die Reha-Gruppe ab.

Tai Chi scheint also nachhaltiger zu wirken bzw. von den Patienten auch nach dem offiziellen Kurs selbständig praktiziert zu werden. "Tai Chi ist somit eine ideale Alternative zur herkömmlichen Reha, um die Lungenfunktionen und die Lebensqualität bei COPD-Patienten zu verbessern", sagte Studienleiter Professor Dr. Yuan-Ming Luo.

Bei COPD: Tai Chi und die richtige Ernährung

Wer an COPD leidet und keine Möglichkeit zu einer Lungen-Reha hat, sollte unbedingt Tai Chi erlernen und diese Form der Bewegungsübung regelmässig praktizieren. Natürlich kann man Tai Chi auch zusätzlich praktizieren, also auch dann, wenn man die herkömmlichen Lungen-Reha-Massnahmen umsetzt.

Bei COPD kommt es überdies nicht nur auf die richtige Atem- und [Bewegungstherapie](#) an, sondern auch auf die richtige Ernährung, die einen enormen Einfluss auf die Lungengesundheit hat. Hier finden Sie alle Informationen zur richtigen Ernährung bei [COPD](#) und anderen Lungenerkrankungen.

Quellen

1. Michael I. Polkey, Yuan-Ming Luo et al. Tai Chi and Pulmonary Rehabilitation Compared for Treatment-Naive Patients With COPD, Chest, 2018
2. Elsevier, Tai Chi helps improve respiratory function in patients with COPD: Tai Chi offers a low-cost, easily accessible alternative to pulmonary rehabilitation, study finds, ScienceDaily, 4 April 2018

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker