

Asthma: Lohnt sich ein spezielles Atemtraining?



Gezieltes Atemtraining kann beruhigend wirken. Ob es Menschen mit Asthma darüber hinaus den Umgang mit ihrer Krankheit erleichtert, ist bislang aber nicht ganz klar.

Gezieltes Atemtraining kann beruhigend wirken. Ob es Menschen mit Asthma darüber hinaus den Umgang mit ihrer Krankheit erleichtert, ist bislang aber nicht ganz klar.

Bei Menschen mit Asthma sind die Atemwege empfindlicher als bei gesunden Menschen. Sie reagieren auf bestimmte äußere Einflüsse und Reize viel stärker, als es eigentlich notwendig und sinnvoll wäre. Bei einem Asthmaanfall verkrampft sich die Muskulatur, die Schleimhäute schwellen an und bilden mehr Schleim. Dadurch verengen sich die Atemwege und es fällt schwer zu atmen. Asthma ist oft eng mit einer Allergie verbunden. Einen umfassenden Artikel zum Thema Asthma und mehrere Merkblätter mit weiteren Informationen finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/asthma.371.56.html>) .

Für Menschen mit Asthma wird eine Vielzahl unterschiedlicher Atemübungen und -techniken angeboten. Sie sollen zum einen entspannend und beruhigend wirken, zum anderen während eines Asthmaanfalls eine ruhige, kontrollierte Atmung unterstützen. Atemtraining ist eine sehr alte Methode zur Entspannung und Konzentration. In Deutschland sind vor allem Yoga-Techniken populär. Auch Techniken wie Buteyko und physiotherapeutische Atemtherapie werden bei Asthma eingesetzt.

Yoga ist eine alte indische Lehre, die unter anderem aus Körper- und Atemübungen besteht. Bei Yoga-Atemtechniken lernt man unter der Anleitung einer Lehrerin oder eines Lehrers, bewusst zu atmen und dabei genau auf den eigenen Körper zu achten. Auch bei der Buteyko-Methode ist das Ziel, mit bestimmten Atemtechniken wieder bewusster zu atmen. Der Schwerpunkt liegt darauf, seltener ein- und auszuatmen, dafür aber effektiver.

Bei der physiotherapeutischen Atemtherapie werden unterschiedliche Techniken und Übungen eingesetzt. Dazu gehören Atemübungen, aber auch der Einsatz von Hilfsmitteln.

Allerdings muss man sich einige Zeit nehmen, um eine Atemtechnik zu erlernen und sie dann auch regelmäßig zu praktizieren. Die Frage ist deshalb, ob Aufwand und Nutzen in einem angemessenen Verhältnis stehen.

Die Studienergebnisse

Um diese Frage zu beantworten, haben

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Cochrane Collaboration sich auf die Suche nach aussagekräftigen Studien gemacht, in denen Menschen mit Asthma verschiedene Formen des Atemtrainings wie Yoga-Atemtechniken und Buteyko erprobt haben. Diese Suche verlief allerdings ernüchternd: Es gibt zwar eine Reihe von Untersuchungen zu Atemübungen, doch nur wenige konzentrieren sich auf Menschen mit Asthma. Bis 2003 lagen sieben Studien mit weniger als 400 Patientinnen und Patienten vor. Bei unserer aktuellen Suche im Jahr 2009 wurden sechs weitere Studien mit insgesamt 600 Teilnehmerinnen und Teilnehmern gefunden.

Nach den Ergebnissen ist es durchaus möglich, dass Atemübungen Patientinnen und Patienten mit leichtem bis mittelschwerem Asthma während einer Phase mit Atembeschwerden helfen können. Auch wenn eine Atemschulung nicht gegen die Ursache des Asthmas hilft, kann sie möglicherweise zu einer allgemeinen Verbesserung des Wohlbefindens und zur Entspannung beitragen.

Sicher beantworten lassen sich solche Fragen jedoch nur durch genauere Studien. Die Bewertung wird zusätzlich dadurch erschwert, dass in den ausgewerteten Studien viele verschiedene Atemtechniken untersucht wurden, die manchmal nur schwer miteinander vergleichbar sind. Solange keine genaueren Erkenntnisse vorliegen, kann man nur für sich selbst ausprobieren, ob einem eine Atemtechnik bei Asthma hilft oder nicht.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet www.cochrane.de.

Allergie

Bei einer Allergie reagiert der Körper überempfindlich auf eine körperfremde Substanz. Er produziert Antikörper wie gegen einen Krankheitserreger, obwohl die Substanz keine Gefahr für den Körper darstellt. Symptome einer Allergie hängen zum Teil vom Auslöser, dem Allergen, ab. Menschen mit Allergien haben häufig Schnupfen, tränende Augen, Jucken, Hautausschläge, Magen-Darm-Probleme, Asthma u.a. Typische Auslöser für eine Allergie sind Pollen, Tierhaare, Eiweiße in bestimmten Nahrungsmitteln, Kot von Hausstaubmilben.

Asthma

Asthma (Asthma bronchiale) ist eine dauerhaft bestehende (chronische) Erkrankung mit oft anfallsartig auftretenden Beschwerden wie Husten und Atemnot. Bei Menschen mit Asthma sind die Atemwege übermäßig empfindlich. Asthma entsteht oft im Zusammenhang mit einer Überreaktion auf fremde Stoffe oder physikalische Reize, häufig im Zusammenhang mit einer Allergie.

Quellen

- Cooper S, Osborne J, Newton S, Harrison V et al. Effect of two breathing exercises (Buteyko and pranayama) in asthma: a randomised controlled trial. *Thorax* 2003; 58: 674-679. [Volltext (URL: <http://thorax.bmj.com/cgi/content/full/58/8/674>)]
- Cowie RL, Conley DP, Underwood MF, Reader PG. A randomised controlled trial of the Buteyko technique as an adjunct to conventional management of asthma. *Respir Med* 2008; 102: 726-732. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18249107?dopt=Abstract>)]
- Holloway EA, Lasserson TJ. Breathing exercises for asthma. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2004, Issue 1 [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD001277/frame.html>)]
- Holloway E A, West RJ. Integrated breathing and relaxation training (the Papworth method) for adults with asthma in primary care: a randomised controlled trial. *Thorax* 2007; 62: 1039-1042. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17573445?dopt=Abstract>)]
- McHugh P, Aitcheson F, Duncan B, Houghton F. (2003). Buteyko Breathing Technique for asthma: an effective intervention. *N Z Med J* 2003; 116: U710. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14752538?dopt=Abstract>)]
- Slader CA, Reddel HK, Spencer LM, Belousova EG et al. Double blind randomised controlled trial of two different breathing techniques in the management of asthma. *Thorax* 2006; 61: 651-656. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16517572?dopt=Abstract>)]
- Thomas M, McKinley RK, Mellor S, Watkin G et al. Breathing exercises for asthma: a randomised controlled trial. *Thorax* 2009; 64: 55-61. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19052047?dopt=Abstract>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.