

Wissenschaftliche und klinische Studien zur Wirksamkeit des Tai Chi und Qigong

Zwölf Studien testen die Wirksamkeit des Tai-Chi bei Osteoarthritis. Ihre Schlussfolgerungen sind nicht völlig einheitlich, aber zumindest einige Untersuchungen sprechen für einen günstigen Einfluss auf Schmerz und Funktion.

Neun Studien prüfen, ob Tai-Chi das Herz-Kreislauf-Risiko reduziert. Hier scheint die Antwort relativ einheitlich positiv auszufallen, insbesondere zeigt sich eine Normalisierung erhöhter Blutdruckwerte.

Ob Tai-Chi zudem auch die Blutzuckerspiegel bei Diabetikern senkt, ist dagegen weniger klar.

Sieben Studien existieren zu der Frage, ob Tai-Chi bei Osteoporose wirksam ist. Obschon es einige positive Hinweise gibt, ist die Datenlage hier letztlich nicht überzeugend.

Wohl am besten belegt ist die Wirksamkeit des Tai-Chi bei der Prävention von Stürzen älterer Menschen. Dies ist ein ganz erhebliches Problem: Wegen zunehmender Gangunsicherheit in höherem Alter fallen Senioren häufig hin und verletzen sich dabei. Die Folge kann eine Fraktur mit langem Krankenhausaufenthalt oder gar Tod sein. Mit Tai-Chi gelingt es, solchen Zwischenfällen effektiv vorzubeugen.

Neuere westliche Studien scheinen zu bestätigen, wovon Tai Chi-Übende häufiger berichten: wohltuende Effekte nach regelmäßigem Training. Sei es die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens oder Linderung spezieller Krankheitssymptome.

Studie 1: Tai Chi verbessert das psychologische Wohlbefinden

Diese Studie erläutert, dass das Üben von Tai Chi mit Verbesserungen im psychologischen Wohlbefinden einschließlich verringertem Stress, verminderter Angst, weniger Depression und Stimmungsstörungen, sowie erhöhtem Selbstwertgefühl verbunden sei.

(englisch): <http://www.biomedcentral.com/1472-6882/10/23>; PDF: <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1472-6882-10-23.pdf>;

Studie 2: Tai Chi erhält die Gesundheit

Diese Studie zeigt: Schon 2 Std Tai Chi pro Woche sind wesentlich gesundheitsfördernd. Und: Selbst Pflegepatienten nützt noch etwas mehr Bewegung.

Gefunden bei: <http://www.taichianer.at/wozu-tai-chi-wozu-ist-tai-chi-gut/>; (englisch) <http://archinte.ama-assn.org/cgi/content/short/170/2/162?home>

Studie 3: Diplomarbeit „Gesundheitliche Auswirkungen von Taiji-Training, dargestellt anhand ausgewählter physiologischer Parameter“ <http://othes.univie.ac.at/2590/>

Studie 4: Forscher entwickeln Managerdenken mit Tai Chi; Abgehen vom ergebnisorientierten Ansatz lässt Stress verringern

Studie 5: Tai Chi lindert Fybromyalgie

Tai Chi lindert Fibromyalgie

Boston – Ein intensiver 12-wöchiger Tai Chi-Kurs hat in einer randomisierten Studie im New England Journal of Medicine (2010; 363: 743-754) bei Patienten mit Fibromyalgie den Aktionsradius erweitert und die Lebensqualität verbessert.

Das diagnostisch schwer fassbare Fibromyalgiesyndrom entzieht sich bisher weitgehend medizinischen Behandlungen. Ein Beispiel aus dem Editorial ist die Therapie mit Duloxetin, das in einer randomisierten Studie bei etwa der Hälfte der Patienten die Schmerzen nur leicht linderte.

Den gleichen Effekt erzielte bei einem Drittel der Patienten ein Placebo, ohne die Patienten mit der Nebenwirkung des Medikaments zu belasten. Es wundert deshalb nicht, dass viele Patienten sich alternativen Therapien zuwenden, zu denen auch Tai Chi (Tàijíquán) gehört.

Die im alten China entwickelte innere Kampfkunst "Schattenboxen" besteht aus sanften Übungen mit fließenden, zirkulären Bewegungen des Körpers, die mit bestimmten Atemübungen verbunden sind. Das Ziel ist eine Meditation, bei der die Lebensenergie "Chi" durch den Körper fließen soll.

Aus medizinischer Sicht ist Tai Chi eine komplexe Intervention, die körperliche, psychosoziale, emotionale, spirituelle und verhaltenstherapeutische Elemente umfasst. Dabei trainiert Tai Chi den Gleichgewichtssinn. (<http://taichichuanverein.de/infothek/gesundheit/tai-chi-lindert-fibromyalgie/>)

Studie 6: Tai Chi gegen Depressionen bei Senioren

Quelle: <http://news.gesundheitskompakt.de/Tai-Chi-gegen-Depressionen-bei-Senioren>, dort weiter zu

American Journal of Geriatric Psychiatry(06.03.2011):[Complementary Use of Tai Chi Chih Augments Escitalopram Treatment of Geriatric Depression: A Randomized Controlled Trial](#)

Studie 7: Herzinsuffizienz – Tai Chi erhöht Lebensqualität

<http://www.aerztezeitung.de/news/article/651420/herzinsuffizienz-tai-chi-erhoeht-lebensqualitaet.html>: US-Forschergruppe um Dr. Gloria Yeh aus Boston in einer Vergleichsstudie untersucht ([Arch Intern Med 2011; 171: 750](#)).

Studie 8:

Tai Chi für Patienten mit Arthrosen (engl.)

Studie 9:

Tai Chi reduziert den Glukosespiegel (engl.)

Studie 10: Verbesserung der Balance – Tai Chi gegen Stürze und Knochenbrüche;

Mit Tai Chi können Senioren das Risiko für Stürze und Knochenbrüche auf dieser Idee, dass Weiches etwas Hartes besiegen kann, gründen die fließenden, sanften Bewegungen des Tai Chi Chuan mindern. Denn die sanften chinesischen Übungen verbessern deutlich die körperliche Fitness, Muskelkraft, Beweglichkeit und Balance und beugen damit diesen Unglücksfällen vor. Das haben südkoreanische Mediziner bei einer Studie mit rund sechzig Probanden herausgefunden.

Die koreanische Wissenschaftlerin Rhayun Song von der Nationalen Chungnam-Universität und ihre Kollegen untersuchten eine Gruppe Bewohner eines Altersheims mit einem durchschnittlichen Alter von 78 Jahren. 29 Senioren absolvierten über einen Zeitraum von zwölf Wochen dreimal wöchentlich für etwa eine halbe Stunde Tai Chi-Übungen. Die 30 Teilnehmer umfassende Kontrollgruppe machte kein Tai Chi. Mit beiden Gruppen führten die Forscher vor und nach dem Zwölf-Wochen-Programm eine Reihe von Tests durch, in denen unter anderem Muskelkraft, Balance und Selbstvertrauen geprüft wurden.

Auf dieser Idee, dass Weiches etwas Hartes besiegen kann, gründen die fließenden, sanften Bewegungen des Tai Chi Chuan. Im Vergleich zur Fitness der Kontrollgruppe verbesserte sich die körperliche Konstitution der Trainingsgruppe deutlich. Die Übungen stärkten die Muskeln an Knie- und Fußgelenken. Eine Teststrecke von sechs Metern legten die Senioren nach dem Training in deutlich kürzerer Zeit zurück als vor der Übungsphase, während Probanden aus der Kontrollgruppe nach den drei Monaten sogar länger brauchten. Lediglich 31 Prozent der Senioren aus der Tai Chi-Gruppe berichteten, innerhalb der zwölf Wochen gestürzt zu sein. In der Kontrollgruppe waren es dagegen 50 Prozent.

Rhayun Song: "Unsere Studie zeigt, dass schon mäßige Übungen wie Tai Chi ein großes Potenzial für die Gesundheitsförderung haben können." Dies helfe älteren Menschen, Stürze zu vermeiden, indem Balance, Muskelkraft und Selbstvertrauen gefördert werden."

"Regelmäßige Übungen sollten einen grundsätzlichen Teil der Versorgung älterer Menschen darstellen", empfiehlt die Forscherin.

Rhayun Song et al.: Journal of Advanced Nursing, Bd. 51, S. 150

Weitere Studien:

Tai Chi tut auch Kranken mit Chemotherapie gut

COLUMBIA (ple). Auch chemotherapeutisch behandelte Krebspatientinnen profitieren - wie etwa alte, sturzgefährdete Menschen - offenbar von Tai Chi.

Dr. Stephanie Reid-Arndt von der Universität von Missouri in Columbia hat Hinweise auf den Nutzen der chinesischen Kombination aus Meditation, ganzheitlicher Gesundheitsübung und innerer Kampfkunst in einer Pilotstudie mit Krebspatientinnen

überprüft.

Sie nahmen über zehn Wochen zweimal pro Woche an jeweils 60-minütigen Tai-Chi-Übungen teil. Neuropsychologische und kognitive Funktionen hätten sich deutlich gebessert, so Reid-Arndt.

Quelle: Deutsche Ärztezeitung - 14.06.2011

Complementary Therapies in Clinical Practice - 15.03.2011

Tai Chi effects on neuropsychological, emotional, and physical functioning following cancer treatment: A pilot study

Mit Tai Chi Gleichgewichtsstörungen bekämpfen

"Gebrauche Yi (Intention, Absicht), nicht rohe Kraft (Muskelkraft)" heißt es einer der zehn Grundregeln des Tai Chi (chinesisches Schattenboxen), einer zunehmend auch in Deutschland beliebten Kampfkunst. Durch das Üben soll man in zunehmendem Maße in der Lage sein, den Energiefluss Qi in sich wahrzunehmen und schließlich zu kontrollieren. Es soll einerseits der Gesunderhaltung und Körperkontrolle dienen und andererseits im Kampf anwendbar sein - wobei der Kampfaspekt zunehmend in den Hintergrund tritt. US-Wissenschaftler evaluierten nun den Nutzen von Tai Chi bei Patienten mit vestibulären Symptomen, bei denen eine konventionelle Therapie keinen Erfolg brachte. Dazu initiierten die Forscher eine Befragungsstudie von April 2008 bis März 2009 im Rahmen eines ambulanten Rehabilitationsprogramms, wobei sie die "activities-specific balance confidence scale" (ABC) und den "dynamic gait index survey" (DGI) jeweils vor Therapie und nach Abschluss eines achtwöchigen Zeitraums zugrunde legten. Unabhängige Variable beinhalteten Compliance und Komorbidität. Insgesamt 21 Patienten (18 weibliche, 3 männliche) schlossen bisher die Studie ab. Die Teilnehmer berichteten subjektive Verbesserungen in ihren vestibulären Symptomen, widergespiegelt durch eine mittlere Verbesserung in der ABC-Score. Auch die mittlere DGI-Score verbesserte sich. Laut Meinung der Studienautoren belegt die Untersuchung einen Nutzen von Tai Chi als eine "alternative Form" von vestibulärer Rehabilitation, basierend auf subjektiven und objektiven Bewertungen. Dies könne an der Technik von Tai Chi liegen, bei der die Koordination durch Entspannung gefördert wird. (bsk)

13.10.2009 Quelle: Lee P. Tai Chi as a form of vestibular rehabilitation. American Academy of Otolaryngology – Head and Neck Surgery Foundation Annual Meeting 2009

Tai Chi freut die Knie

Für Patienten mit Arthritis im Knie ist Tai Chi empfehlenswert.

In einer randomisierten Studie verminderte das sanfte Schattenboxen im Vergleich zu einer leichten Gymnastik mit allgemeiner Gesundheitsedukation die Schmerzen signifikant und verbesserte neben der Gelenkfunktion auch selbstwirksamkeitserleben, Depressivität und erkrankungsspezifische Lebensqualität. Die im Mittel 60jährigen und meist übergewichtigen Patienten hatten die Tai Chi Übungen drei Monate lang zweimal wöchentlich jeweils über 60 Minuten durchgeführt.

Arthritis Rheuma 2009

Die Eignung von asiatischen Kampfsportarten in Deutschland zur Gesundheitsprävention

Zusammenfassung

Vor dem Hintergrund ständig steigender Gesundheitsausgaben gewinnt die Primärprävention immer mehr an Bedeutung. Asiatische Kampfsportarten sind von ihrem Ursprung her sehr eng verknüpft mit einer gesundheitsorientierten Zielsetzung.

Gegenstand dieser Untersuchung ist es Erkenntnisse darüber zu gewinnen, welche gesundheitsbezogene Lebensqualität Kampfsportler im Vergleich zur allgemeinen Population aufweisen.

Zu diesem Zweck beantworteten von Februar 2008 bis Juli 2008 in 24 Kampfsport-schulen (3 Schulen pro Kampfsportart) 343 Kampfsportler aus 8 verschiedenen Kampfsportarten in einem kontrollierten Setting, ohne das Ziel der Untersuchung zu kennen, den SF-36-Fragebogen.

Im Vergleich zu den bevölkerungsrepräsentativen Daten zeigen die Ergebnisse der Kampfsportler günstigere Relationen zwischen idealtypischer Skalenbreite zum festgestellten Wert pro Person. Die deutlichsten Ausprägungen sind in den körperlichen Funktionsskalen zu erkennen.

Es ist damit anzunehmen, dass sich Kampfsportarten als eine Methode für die Primärprävention eignen können. Es sind jedoch weitere Studien notwendig, die die komplexen Zusammenhänge zwischen der Ausübung von asiatischen Kampfsportarten und eines verbesserten Gesundheitszustands nachweisen.

Zeitschrift: Prävention und Gesundheitsförderung, 2010-05

Vorbeugen mit Tai-Chi

Nicht nur in China gilt die bewegte Meditation als gesund. In mehreren Punkten bestätigen inzwischen wissenschaftliche Arbeiten den guten Ruf des Schatten-boxens. Tai-Chi oder Schattenboxen hat wohl jeder schon einmal gesehen. Es wird meist in Gruppen durchgeführt, häufig im Freien, zum Beispiel im Park. In China ist Tai-Chi ein Volkssport und hat den Ruf, der Gesundheit zuträglich zu sein. Beobachter sind meist beeindruckt von den meditativen Bewegungen, die fast wie in Zeitlupe unter spürbarer Konzentration der Übenden ablaufen.

Inzwischen existieren zahlreiche klinische Studien, die diese These auch wissenschaftlich überprüfen.

Zwölf Studien testen die Wirksamkeit des Tai-Chi bei Osteoarthrose. Ihre Schlussfolgerungen sind nicht völlig einheitlich, aber zumindest einige Untersuchungen sprechen für einen günstigen Einfluss auf Schmerz und Funktion.

- Neun Studien prüfen, ob Tai-Chi das Herz-Kreislauf-Risiko reduziert. Hier scheint die Antwort relativ einheitlich positiv auszufallen, insbesondere zeigt sich eine Normalisierung erhöhter Blutdruckwerte. Ob Tai-Chi zudem auch die Blutzucker-spiegel bei Diabetikern senkt, ist dagegen weniger klar.
- Sieben Studien existieren zu der Frage, ob Tai-Chi bei Osteoporose wirksam ist. Obschon es einige positive Hinweise gibt, ist die Datenlage hier letztlich nicht überzeugend.
- Wohl am besten belegt ist die Wirksamkeit des Tai-Chi bei der Prävention von Stürzen älterer Menschen. Dies ist ein ganz erhebliches Problem: Wegen zunehmender

Gangunsicherheit in höherem Alter fallen Senioren häufig hin und verletzen sich dabei. Die Folge kann eine Fraktur mit langem Krankenhaus-aufenthalt oder gar Tod sein. Mit Tai-Chi gelingt es, solchen Zwischenfällen effektiv vorzubeugen

Von Edzard Ernst, emeritierter Professor für Alternativmedizin in Großbritannien. Er war der erste Lehrstuhlinhaber in diesem Gebiet.

Taiji gegen Arthritis

Einer australischen Metastudie zufolge führt Taiji zur Linderung muskuloskeletaler Schmerzen und zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der gesundheitsbezogenen Lebensqualität.

(The effectiveness of Tai Chi for chronic musculoskeletal pain conditions: a systematic review and metaanalysis, Arthritis Rheum, 15. Juni 2009, 61(6), 717-24)

Taiji verbessert Gleichgewichtsgefühl nach Schlaganfall

160 Patienten, die mehr als sechs Monate zuvor einen Schlaganfall erlitten hatten, machten 12 Wochen lang entweder Taiji oder allgemeine Übungen.

Die Teilnehmer wurden an der Baseline sowie nach 6, 12 und 18 Wochen untersucht. Dabei zeigte die Taiji-Gruppe in allen Balancetests größere Fortschritte als die Kontrollgruppe. Die Wirkung hielt auch noch sechs Wochen nach Beendigung des Taiji-Übens an.

(Short-form Tai Chi Improves Standing Balance of People With Chronic Stroke, Neurorehabil Neural Repair, 1. Juni 2009, 23 (5), 215-22)

Psychophysiologische Wirkung von Qigong

Eine Metastudie gelangte bei der Auswertung 26 veröffentlichter klinischer Studien zu dem Ergebnis, dass Qigong eine positive Wirkung auf die Blutwerte hat (Erhöhung der Zahl der Lymphozyten, Senkung des Cholesterinspiegels), auf die Herzfunktion (Erhöhung des Schlagvolumens, frühe transmitrale Spitzenfüllgeschwindigkeit, späte transmitrale Spitzenfüllgeschwindigkeit, Senkung des systolischen und diastolischen Blutdrucks), auf die Lungenfunktion (Erhöhung der expiratorischen Vitalkapazität und der expiratorischen Einsekundenkapazität) und auf die Stimmung (Depressionswerte).

Die Autoren führen diese Veränderungen auf Stressreduzierung über Nerven-, Endokrin- und Immunsystem zurück.

(Psychophysiological outcomes of health qigong for chronic conditions: a systematic review, Psychophysiology, März 2009, 46 (2), 257-69; online Veröffentlichung am 21. Januar 2009)

Neue Qigongstudien

- Eine randomisierte Pilotstudie gelangte zu dem Ergebnis, dass 8 Wochen Qigong bei Personen mit traumatischen Hirnverletzungen im Gegensatz zur Kontrollgruppe Selbstwertgefühl und allgemeine Stimmung verbesserten.
(Exercise intervention in brain injury: a pilot randomized study of Tai Chi Qigong, Clin Rehabil, 1. Juli 2009, 23(7), 589-98)
 - Spanische Forscher haben festgestellt, dass einmonatiges Qigong-Üben psychologisches Wohlbefinden und die Schlafdauer verbesserten.
(Serum cytokines, mood and sleep after a qigong program: is qigong an effective psychobiological tool? J Health Psychol, Januar 2009, 14(1), 60-67)
 - Eine Auswertung von Taiji- und Qigong-Studien mit 3799 Patienten über 55 hat ergeben, dass Taiji und Qigong die Körperfunktion verbessern und Blutdruck, Sturzgefahr, Depressionen und Angstgefühle reduzieren können. Die Autoren weisen darauf hin, dass keine der ausgewerteten Studien auf die Frage einging, wie die spirituellen Aspekte von Taiji und Qigong zu erfolgreichem Altern beitragen könnten.
(A review of clinical trials of tai chi and qigong in older adults, West J Nurs Res, März 2009, 31(2), 245-79)
-

Qigong gegen Stress

Eine amerikanische Studie hat sich mit der Auswirkung von Qigong auf Stresserscheinungen bei Krankenhauspersonal befasst. Bei den Personen, die sechs Wochen lang Qigong übten, zeigte sich gegenüber der Kontrollgruppe ein signifikanter Rückgang des wahrgenommenen Stress und der Schmerzintensität.

(Qigong stress reduction in hospital staff, J Altern Complement Med, Okt. 2008, 14(8), 939-45)

Taiji bei rheumatoider Arthritis

Bei Personen, die zwölf Wochen lang zweimal wöchentlich Taiji übten, zeigte sich im Gegensatz zur Kontrollgruppe eine 20-prozentige Verbesserung auf der ACR-Skala (**American College of Rheumatology**). **(Tai Chi improves pain and functional status in adults with rheumatoid arthritis: results of a pilot single-blinded randomized controlled trial, Med Sport Sci, 2008, 52, 218-29)**

Taiji bei Spondylitis ankylosans (Morbus Bechterew)

Im Gegensatz zur Kontrollgruppe zeigte sich bei Personen, die acht Wochen lang unter Anleitung zweimal wöchentlich und zu Hause täglich Taiji übten, eine signifikante Verbesserung in Hinblick auf Krankheitsaktivität, Gelenkigkeit und Depressivität.

(Tai chi for disease activity and flexibility in patients with ankylosing spondylitis – a controlled clinical trial, Evid Based Complement Alternat Med, Dez. 2008, 5(4), 457-62)

Mit Taiji schlafen alte Menschen besser

Eine amerikanische Studie hat gezeigt, dass sich das Schlafverhalten alter Menschen mit moderaten Schlafstörungen, die Taiji übten, im Vergleich zur Kontrollgruppe in signifikantem Maß besserte.

(Improving sleep quality in older adults with moderate sleep complaints:

A randomized controlled trial of Tai Chi Chih, Sleep, 1. Juli 2008, 31(7), 1001-8)

Taiji reduziert Blutdruck

Die systematische Auswertung von Studien zur Wirkung von Taiji auf den Blutdruck ist zu dem Ergebnis gelangt, dass Taiji Bluthochdruck senken kann.

(The effect of tai chi exercise on blood pressure: a systematic review, Prev Cardiol, Frühling 2008, 11(2), 82-89)

30 Minuten Qigong genügt, um die Stimmung zu heben

Eine Studie ist zu dem Ergebnis gelangt, dass sich die Auswirkung von 30-minütigem Qigong-Üben auf die Stimmung nicht von der Wirkung unterschied, die 60-minütiges Üben hatte.

(Acute psychological responses to qigong exercise of varying durations, Am J Chin Med, 2008, 36(3), 449-58)

Qigong wirkt sich positiv auf chronische Ermüdungserscheinungen aus

Eine britische Studie hat gezeigt, dass tägliches 15-minütiges Qigong-Üben zu einem signifikanten Rückgang chronischer Ermüdungserscheinungen führte und sich positiv auf Vitalität, Schlafverhalten, gesellschaftliche Aktivitäten, Gesundheit und psychisches Befinden auswirkte.

(Qigong ameliorates symptoms of chronic fatigue: a pilot uncontrolled study, eCAM, 15. Juli 2008)

Demenz

Im Frühstadium einer Demenz kann eine Kombination von kognitiver Verhaltenstherapie, Tai Chi und Qigong den mentalen, psychischen und körperlichen Abbau verlangsamen. Das zeigt eine kleine Studie der Universität von Illinois. Die Untersuchung unter Leitung von Prof. Sandy Burgener zeigt, dass Patienten in frühen Stadien einer Demenzerkrankung eindeutig von nicht-medikamentöser Therapie profitieren. Im Rahmen der Studie unterzogen sich 24 Patienten über 40 Wochen einem intensiven Programm, das aus

- kognitiver Verhaltenstherapie und Selbsthilfegruppen in 14-tägigen Abständen sowie

- drei wöchentlichen Anwendungen von Tai Chi (chinesisches Schattenboxen) und Qigong bestand.

Die 22-köpfige Vergleichsgruppe stieg erst nach Ablauf von 20 Wochen in dieses Programm ein. Innerhalb der ersten 20 Therapiewochen verbesserten die Teilnehmer der Therapiegruppe verschiedene motorische Fertigkeiten, unter anderem Balance und die Kraft der Unterschenkel. Ebenso waren Fortschritte in kognitiver und psychischer Hinsicht zu verzeichnen. Während das Selbstbewusstsein bei den Mitgliedern der Vergleichsgruppe deutlich nachließ, nahm es bei den Teilnehmern der Therapiegruppe zu. Die Entwicklung depressiver Tendenzen ließ sich in der Therapiegruppe zwar nicht völlig aufhalten, ging aber erheblich langsamer voran. Die zweiten 20 Wochen des Behandlungsprogramms erbrachten keine zusätzlichen Fortschritte, doch immerhin stabilisierte sich das innerhalb der ersten 20 Wochen erzielte Resultat.

Die ursprünglich mit zwei Zehnergruppen konzipierte Studie wurde aufgrund der starken Nachfrage mit 46 Teilnehmern gestartet. Und auf Wunsch der Teilnehmer wurde es nach Abschluss der 40 Wochen bis jetzt weitergeführt - über mehr als drei Jahre. Ihre Einzelbeobachtungen seien noch um einiges eindrucksvoller als die statistisch fassbaren Resultate, betont Burgener: "Die Patienten waren glücklicher, wenn sie in der Therapiegruppe mitmachen konnten. Zwei Männer kamen mit Gehwagen in die Gruppe, um sie ohne Hilfen zu verlassen. Einer von ihnen ist seit drei Jahren in der Tai-Chi-Gruppe und immer noch auf den eigenen Beinen unterwegs"

(Quelle: [Am J Alzh Dis 23 \(2008\) 382-394](#))

Tai Chi (Taiji) lindert Knieschmerzen

Patienten mit Arthrose des Kniegelenks reagieren gut auf eine Behandlung mit Tai chi. Tai Chi hat seine Effizienz in einer Studie bewiesen, die jetzt auf dem Jahres-treffen der US-Rheumatologen vorgestellt wurde. An der Studie unter Leitung von Dr. Chenchen Wang vom Tufts Medical Center in Boston nahmen 40 Patienten in einem durchschnittlichen Alter von 65 Jahren teil, die etwas übergewichtig waren und seit rund zehn Jahren an Gonarthrose litten. Über zwölf Wochen hinweg nahmen sie zweimal wöchentlich für jeweils eine Stunde an einem Tai-Chi-Kurs teil oder absolvierten konventionelle Stretching- und Wellnessübungen. Der Erfolg der Intervention wurde anhand des WOMACIndex und von ärztlichen Untersuchungsbefunden ermittelt, die vor und nach der zwölfwöchigen Therapie sowie nach 24 und 48 Wochen erhoben wurden. Sowohl kurz- als auch längerfristig waren signifikante Vorteile für die Teilnehmer an der Tai-Chi-Gruppe zu registrieren. Wang zufolge könnte sich Tai chi zu einem effektiven Hilfsmittel für das Selbstmanagement von Gonarthrose-Patienten entwickeln, das sich - angesichts der geringen Teilnehmerzahl - aber noch in umfangreicheren Untersuchungen bewähren müsse.

(Quelle: www.rheumatology.org)

Taiji bei Kindern mit Asthma

30 asthmatische Kinder nahmen entweder an einem 12-wöchigen Taiji-Kurs teil oder erhielten keine Behandlung. Nach 12 Wochen wiesen die Kinder, die Taiji geübt hatten, gegenüber der Kontrollgruppe eine signifikante Verbesserung der Lungenfunktion auf.

(Tai Chi Chuan training improves the pulmonary function of asthmatic children, J Microbiol Immunol Infect, Februar 2008, 41 (1), 88-95)

Taiji bei Diabetes

Taiji kann die Blutmarker von Typ-2-Diabetes verbessern. Eine britische Studie untersuchte die Auswirkungen eines 12-wöchigen Taiji-Übungsprogramms auf die T-Helferzellenaktivität bei 30 Patienten mit Typ-2-Diabetes und 30 gesunden gleich-altrigen Personen. Nach 12 Wochen sanken bei den Diabetespatienten die über-zuckerten Hämoglobinwerte in einem signifikanten Maß. Die Werte von entzündungs-hemmendem Zytokin Interleukin-12 verdoppelten sich. Gleichzeitig sanken die Werte von entzündungsförderndem Interleukin-4. Auch die T-Zellenaktivität nahm in signifikantem Maß zu.

(Regular Tai Chi Chuan exercise improves T cell helper function of Type 2 DM patients with an increase in T-bet transcription factor and IL-12 production, Br J Sports Med, E-Publikation vom 2. April 2008, erscheint demnächst im Druck)

Bei einer zweiten Studie mit elf Diabetespatienten mittleren und höheren Alters führte ein 12-wöchiges Taiji und Qigong-Übungsprogramm zu einem signifikanten Rück-gang der Blutglukosewerte und zu signifikanten Verbesserungen anderer Indikatoren des metabolischen Syndroms. Nach 12 Wochen hatten sie im Schnitt 3 kg abgenom-men, und ihr Taillenumfang war durchschnittlich 3 cm zurückgegangen. Auch ihr Blutdruck und ihre Insulinresistenz verbesserten sich in signifikantem Maß. Die Teil-nehmer erklärten, sie schliefen besser, hätten mehr Energie sowie weniger Schmerzen und weniger Essensgelüste.

(A preliminary study of the effects of Tai Chi and Qigong medical exercise on indicators of metabolic syndrome and glycaemic control in adults with elevated blood glucose, Br J Sports Med, 2. April 2008, erscheint demnächst im Druck)

Zwei andere Studien, die keine positiven Auswirkungen von Taiji auf Diabetessymp-tome feststellen konnten, führten dies darauf zurück, dass die geübten Taiji-Formen möglicherweise nicht intensiv genug waren, um eine Wirkung hervorzurufen.

(Effects of Tai Chi on glucose homeostasis and insulin sensitivity in older adults with type 2 diabetes: a randomised double-blind sham-exercise-controlled trial, Age Aging, Januar 2008, 37(1), 64-71) und (Health benefits of Tai Chi for older patients with type 2 diabetes: the 'More It For Diabetes study' – a randomized controlled trial, Clin Interv Aging, 2007, 2(3), 429-39)

Taiji bei metabolischem Syndrom

Eine australische Pilotstudie mit elf Teilnehmern deutet darauf hin, dass ein 12-wöchiges Taiji- und QigongÜbungsprogramm zu signifikanten Verbesserungen bei vier der sieben Indikatoren für metabolisches Syndrom führt, darunter Body-Mass-Index, systolischer und diastolischer Blutdruck; außerdem bei Glykohämoglobin-werten, Insulinresistenz, Stress, depressiven Symptomen, körperlichem und psychischem Befinden und Vitalität.

(A preliminary study of the effects of Tai Chi and Qigong medical exercise on indicators of metabolic syndrome, glycaemic control, health related quality of life,

and psychological health in adults with elevated blood glucose, Br J Sports Med, 16. Okt. 2008)

Taiji zum Stressabbau

Eine Pilotstudie, in deren Verlauf junge Erwachsene 18 Wochen lang Taiji übten, hat eine Verbesserung ihres subjektiven Gesundheitsempfindens ergeben. Auch Stress, der sowohl subjektiv (mittels Fragebögen) als auch objektiv (mittels Bestimmung der Cortisolwerte im Speichel) gemessen wurde, nahm beim Üben von Taiji ab.

(Mind/body techniques for physiological and psychological stress reduction: stress management via Tai Chi training – a pilot study, Med Sci Monit, November 2007, 13(11), CR488-497)

Tai Chi (Taiji) bei Herzversagen

Taiji kann bei Patienten mit chronischem Herzversagen für tieferen Schlaf sorgen. Nach einem 12-wöchigen Taiji-Übungsprogramm zeigte sich ein signifikanter Anstieg der EEG-Parameter, die auf tieferen Schlaf hindeuten. Damit einher gingen ein Anstieg der gesundheitspezifischen Lebensqualität sowie ein Sinken des Blutdrucks und ein Rückgang der Wahrscheinlichkeit von Arrhythmien.

(Enhancement of sleep stability with Tai Chi exercise in chronic heart failure: Preliminary findings using an ECG-based spectrogram method, Sleep Med, E-Publikation vom 2. August 2007)

Eine andere Studie mit 52 Patienten mit chronischem Herzversagen ergab, dass sich durch Taiji zwar die objektiven Belastungstoleranz-Messwerte nicht signifikant besserten, dass sich aber bei den Taiji-Übenden gegenüber der Kontrollgruppe eine Besserung der Symptomwerte von Herzversagen und Depressivität einstellte.

(An evaluation of the effects of Tai Chi Chuan and Chi Kung training in patients with symptomatic heart failure: a randomised controlled pilot study, Postgrad Med J, November 2007, 83(985), 717-21)

Wie verbessert Taiji den Gleichgewichtssinn

Eine Studie mit 49 gesunden älteren Menschen hat gezeigt, dass ein breiterer Stand und eine verbesserte Verarbeitung des vestibulären Inputs (sensorische Informationen seitens des Innenohrs, das zu erkennen gibt, wie sich der Körper in Relation zu Raum und Schwerkraft bewegt) zwei Mechanismen sind, mithilfe deren Taiji möglicherweise den Gleichgewichtssinn verbessert.

(Effect of combined Taiji and Qigong training on balance mechanisms: a randomized controlled trial of older adults, Med Sci Monit, August 2007, 13(8), CR 339-48)

Dass Taiji zu einer Verbesserung des Gleichgewichtssinns und zu einem Rückgang von Stürzen führt, hat eine große australische Studie mit 702 gesunden Personen mit einem Durchschnittsalter von 69 Jahren gezeigt, die 16 Wochen lang Taiji-Unterricht hatten.

(A Randomized, controlled trial of tai chi for the prevention of falls: the Central Sidney tai chi trial, J Am Geriatr Soc, August 2007, 55(8), 1185-91)

Qigong zur Schmerzbekämpfung

Chinesische Forscher untersuchten mittels fMRT die Vorgänge im Gehirn von vier Qigong-Meistern, wenn sie Qigong übten, nachdem sie einem schmerzhaften Stimulus ausgesetzt worden waren. Nach 15-minütigem Üben zeigte sich in vielen bis dahin aktivierten Hirnbereichen eine verminderte Aktivität. Lediglich in der SII Insula ließ sich eine erhöhte Reaktionsamplitude feststellen.

(MRI study of pain reaction in the brain under state of Qigong, Am J Chin Med, 2007, 35(6), 937-45)

Studienergebnisse belegen die Wirksamkeit von Meditation und Qi Gong auf die Schmerzen und die Depression bei Fibromyalgiepatienten

(01 Feb 2004, Dr. med. Gabriele Moultrie)

In einer kontrollierten Studie wurde die Wirkung von einer Kombinationstherapie aus Meditation und Qi Gong auf Patienten mit Fibromyalgie untersucht. 128 Fibromyalgiepatienten wurden 8 Wochen einer speziellen Therapiemaßnahme unterzogen. Die Hälfte der Patienten wurde mit Meditation und Qi Gong behandelt. Die andere Hälfte diente als Kontrollgruppe und erhielt eine Kombination aus Schulungsprogrammen und einem wöchentlichen Selbsthilfetreffen.

Qi Gong ist eine uralte Selbstheilungsmethode aus der traditionellen chinesischen Medizin. Sie beinhaltet vielfältige Bewegungsübungen in Kombination mit Entspannungsmethoden und Atemtechniken. Bei beiden Gruppen wurden vor und nach der Behandlung die Anzahl der schmerzhaften Gelenke, die 6 Minuten Gehstrecke sowie ein speziell für die Fibromyalgie und Depression entwickelter Fragebogen festgehalten.

Insgesamt schlossen nur 50% der Patienten die komplette Studie ab. Es zeigte sich, dass es in beiden Patientengruppen zu einer signifikanten Verbesserung hinsichtlich der gesamten Schmerzen und der Depression kam.

Die Meditation / Qi Gong-Gruppe profitierte darüber hinaus in Bezug auf die Muskelschmerzen.

Keine der beiden Gruppen zeigte eine Verbesserung der 6 Minuten Gehstrecke.

Da der Therapieerfolg auch noch in der Nachbehandlung nach 24 Monaten bestand, halten die Autoren eine therapieunabhängige spontane Verbesserung der Fibromyalgie für ausgeschlossen. Die Autoren ziehen in Erwägung, dass es sich bei den positiven Effekten in beiden Gruppen um einen Placeboeffekt handelt.

Auf welche Weise diese sogenannten "alternativen" Therapieansätze wie Meditation und Qi Gong ihre Wirkung entfalten ist aus schulmedizinischer Sicht zum heutigen Zeitpunkt noch nicht verstanden.

Literatur:

1. Astin JA, Berman BM, Bausell B, et al. The efficacy of mindfulness meditation plus

Qigong movement therapy in the treatment of fibromyalgia: a randomized controlled trial. J Rheumatol 2003 Oct; 30(10):2257-62.

2. Clauw DJ. Clinical research into alternative and complementary therapies: how do we tell if the glass is half empty or half full? J Rheumatol 2003 Oct; 30(10):2088-9.

Quelle: <http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/15.html>

Klinische Studien

Große Bandbreite - Schnelle Wirkung - Signifikante Effekte

Wer regelmäßig Tai Chi praktiziert, spürt die positive Wirkung des Trainings recht schnell. In den letzten Jahren ist die vielfache Wirkungskraft des Tai Chi auch wissenschaftlich belegt worden.

Nachfolgend eine Zusammenfassung von Ergebnissen einiger wissenschaftlicher Studien, die die gesundheitlichen und sportpädagogischen Effekte von Tai Chi belegen. Die Studien wurden in der Zeit von 1995-2006 durchgeführt und in der medizinischen Datenbank MedLine (www.medline.de) veröffentlicht. Die aufgeführten Effekte sind auf verschiedene Tai Chi-Stile bezogen.

Positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System

Insgesamt zeigen die Studien eine allgemeine Steigerung der Fitness und Stabilität des Herz-Kreislaufsystems: z.B. niedrigere Herzfrequenz nach Anstrengung (Jones, A.Y. et al., 2005), systolische und diastolische Blutdrucksenkung um 8-10 mmHg (Thornton, E.W. et al., 2004), systolische und diastolische Blutdrucksenkung um 7-16 mmHg: (Tsai, J.C., 2003), verbesserte Blutdruckregulation bei Menschen über 60 (Young, D.R., 1999).

Da Tai Chi ein sehr sanftes Training darstellt, ist es jeder Altersgruppe und sogar kranken Menschen zugänglich (Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität bei Menschen mit Herzfehlern, Yeh, G.Y., 2004).

Die Regulierung des Blutdrucks durch Tai Chi ist größer als die durch das aerobische Training (Channer, 1996).

Verbesserung der Atemfunktion

Die Atemfunktion wird durch Tai Chi wesentlich verbessert. Andere Sportgruppen schnitten in der Atementwicklung schlechter ab. (Metastudie mit 441 Studien zur Atementwicklung durch Taylor-Piliae, R.E. et al., 2004).

Stärkung des autonomen Nervensystems

Nach den Tai Chi Trainingsphasen konnte eine Verbesserung der Elastizität der Herzfrequenz, der Reduktion des Blutdrucks und der Herzrate festgestellt werden (Lu, W.A. et. al., 2003).

Deutlich positive Effekte in Bezug auf das Zusammenspiel vagaler und sympathischer Reaktionen führten zur Verbesserung der Elastizität der Herzfrequenz, der Reduktion des Blutdrucks und der Herzrate nach den Trainingsphasen (Lu, W.A. et. al., 2003).

Positive Effekte auf die Körperwahrnehmung und den Gleichgewichtssinn

Die Körperwahrnehmung verbessert sich, Halte- und Bewegungskraft sowie der Gleichgewichtssinn vergrößert bzw. verbessert sich (Tsang et. al. 2004a).

Einige solcher Effekte stellen sich schon nach Trainingsphasen von vier Wochen nachhaltig ein (Verbesserung des Gleichgewichtssinns bei älteren Menschen; Tsang, W.W. et. al., 2004b).

Auch im Bereich Körperwahrnehmung und -koordination liefern Tai Chi-Gruppen verblüffend bessere Werte als andere Sportgruppen (sensiblere Körperwahrnehmung und Steuerung im Gegensatz zu Läufern und Schwimmern in den Beingelenken; Xu, D. et. al., 2004). Ein sechsmonatiges Tai Chi-Training (dreimal/Woche) führte zur signifikanten Verringerung von Stürzen und Verletzungen im Alter. Die Gruppe erreichte bessere Werte als die Vergleichs-Stretching-Gruppe (Li, F., 2005)

Größere Muskelkraft

Tai Chi stellt ein Entspannungsverfahren dar, das zusätzlich die Muskeln aufzubauen vermag. Z.B. höhere Griffestigkeit (Jones, A.Y. et. al., 2005), um bis zu 20 Prozent stärkere und stabilere Beinmuskulatur bei Menschen über 70 in einem 20 Wochenprogramm (Christou, E.A. et. al., 2003) und höhere Muskelkraft, Dehnbarkeit und Balance sowie mehr Standsicherheit bei älteren Menschen (Choi, J.H., 2005).

Niedrigere Cholesterinwerte

Niedrigere Cholesterinwerte infolge von Tai Chi zeigt die Studie von Tsai, J.C. et. al. (2003).

Allgemeine und spezielle Angstreduktion

Tai Chi führt nicht nur zu positiven körperlichen Effekte, sondern verbessert auch die psychische Stabilität von Menschen. Weniger situative Angst und weniger chronische

Ängstlichkeit zeigen Probanden nach einem zwölfwöchigen (dreimal/Woche) Tai Chi-Training (Tsai, J.C. et. al., 2003).

Ein Tai Chi-Training mit älteren Menschen, führte zu signifikant weniger Angst zu fallen, als in der Vergleichsgruppe, die ein Wellness-Programm genoss (Sattin, R.W. et. al., 2005).

Positive Effekte auf das allgemeine Wohlbefinden

Ein besseres allgemeines körperliches und psychisches Wohlbefinden bei Studenten konnte Wang et. al. (2004) nach einem dreimonatigem Tai Chi-Training (zweimal/Woche) feststellen.

Positive Effekte bei Schlafstörungen

Kürzere Einschlafzeiten und verlängerte Durchschlafzeiten nach einem 24-wöchigen (dreimal/Woche) Tai Chi-Training belegt die Studie von Li, F. et. al. (2004).

Positive Effekte bei Arthritis

Weniger Gelenkschmerzen und -steifheit sowie verbesserte Balance und größere Muskelkraft bei Frauen nach einem 12-zwölfwöchigen Tai Chi-Training liefert eine Studie von Song, R. et. al. (2003).

Verbesserung der Lebensqualität bei Multipler Sklerose

Eine Verbesserung der Gehgeschwindigkeit, des allgemeinen psychischen Befindens und der Vitalität nach zweimonatigen Tai-Chi-Programm wird von Husted, C. et. al. (1999) festgestellt.

Verbessertes Selbstvertrauen und Wohlbefinden nach Krebs

Verbesserte Lebensqualität und Selbstachtung bei Frauen mit Brustkrebs im Gegensatz zur Kontrollgruppe mit psychosozialer Unterstützung zeigte eine Studie von Mustian, K.M. et. al. (2004). Die Signifikanz der Verbesserung zeigte sich bereits nach 12 Wochen Training (vergl. auch Visovsky, C. et. al., 2005)

Positive Effekte bei Parkinson

Zwei medizinische Fallberichte zeigen verbesserte Balance und einen verbesserten Gleichgewichtssinn sowie mehr Selbstsicherheit bei Patienten mit Parkinson (Venglar, M., 2005).

Verbesserung der Symptomatik und Lebensqualität bei Fibromyalgie

Nach einer sechswöchigen Tai Chi-Trainingsphase à eine Stunde zweimal/Woche wiesen die Patienten eine Verbesserung der Symptomatik und Lebensqualität auf (Taggart, H.M. et. al., 2003).

Rehabilitation nach Schlaganfall

Deutlich verbesserte soziale und allgemeine Kompetenzen finden Hart, J. et. al. (2004) nach einem zwölfwöchigen Tai Chi-Training.

Stressreduktion bei Schulkindern

In einer Pilotstudie zeigten Schüler verbessertes Wohlbefinden, mehr Ruhe und Entspannung, besseren Schlaf, sowie mehr Selbst-Aufmerksamkeit, Selbst-Fürsorge und Naturverbundenheit (Wall, R.B., 2005).

Verlangsamung des Alterungsprozesses

In einer Studie von Chan et. al. (2004) zeigt sich die signifikant langsamere Abnahme der Knochendichte und ein verringerter Knochenschwund als Effekt eines einjährigen Tai Chi-Programms (5mal/Woche à 45min) mit 132 Frauen über 50.

Weitere Ergebnisse

Weitere wissenschaftliche Ergebnisse zeigen die Reduktion von Stresshormonen und Neurotransmittern (Jin, P., 1989; Danusantoso, H. et. al., 2001), die Verbesserung des Immunsystems (Zhang, G.D., 1990; Li, Z.Q. et. al., 1995) und positive Einflüsse bei Osteoporose (Lane, J.M. et. al., 1999) und Gelenkrheuma (Kirsteins, A.E. et. al., 1991).

Zusammenfassen lässt sich folgendes festhalten:

1. Tai Chi bietet ein traditionelles Übungssystem, dessen positive gesundheitliche Effekte auch wissenschaftlichen Untersuchungen standhalten.

2. Positive Effekte finden sich breit gefächert über verschiedenste psychische und körperliche Symptome hinweg.
3. Nachhaltige positive Effekte zeigen sich schon nach kurzer Zeit der Übungspraxis.
4. Anders als viele glauben, ist Tai Chi in vielen Bereichen, wie z.B. im Herz-Kreislauf-Bereich, effektiver, als manche Sportarten, Fitnesstrainings und Stretching-Kurse.
5. Tai Chi ist ein effektives Training für fast jede Lebenslage und Lebensphase. Es dient gleichermaßen der Entwicklung „von krank nach gesund“ wie „von gesund nach fit“.
6. Tai Chi ist dabei in allen Altersgruppen wirkungsvoll. Dieser Effekt ist nicht zu unterschätzen. Zum einen kann Tai Chi somit zu einer nützlichen lebenslangen Gewohnheit werden. Und zum anderen ist es eine Ressource, die in fast allen Lebenssituationen, ob Krise oder Hochphase, praktizierbar ist.

Quelle: <http://www.tai-chi-chuan.com/uebungssystem-studien.html>