

Wissenschaftliche Studien über Taijiquan und Qigong

TAIJIQUAN

Besserer Schlaf für Ältere durch Taiji (Studie aus dem Jahr 2004)

Regelmäßiges Taiji Üben verbessert das Einschlafen und den Schlaf bei älteren Menschen mit leichten Schlafproblemen.

Li F, Fisher KJ, Harmer P, Irbe D, Tarse RG, Weimer C. vom National Institutes of Health, National Institute of Mental Health

Hier ein Artikel dazu: http://longevity.about.com/od/sleephealthandaging/a/tai_chi_sleep.htm

Taijiquan ist gut für Herzpatienten (Studie aus dem Jahr 2011)

Nach der Studie verbessern regelmäßige Taiji-Übungen das Wohlbefinden von Patienten mit Herz-Kreislauf-Problemen. Auch steigt das Selbstbewusstsein der Patienten. Gestärkt werden das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem und die Beweglichkeit des Körpers.

Medizin fakultät in Harvard, veröffentlicht im Wissenschaftsmagazin "Archives of Internal Medicine"

Hier ein Artikel dazu: <http://www.aerztezeitung.de/news/article/651420/herzinsuffizienz-tai-chi-erhoeht-lebensqualitaet.html>

Taiji macht schlau. Das regelmäßige Taiji-Üben vergrößert die Größe des Gehirns. Eine Studie von "University of South Florida und der Fudan University in Shanghai" kommt zu diesem Ergebnis. Hier der englischsprachige Artikel: <http://scienceblog.com/55114/tai-chi-increases-brain-size-benefits-cognition/#2ObTai6AArc87KFz.97>

In den letzten Jahren ist die vielfache Wirkungskraft des Taijiquan auch wissenschaftlich belegt worden.

- Positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System
- Die Regulierung des Blutdrucks durch Taiji ist größer als die durch das aerobische Training (Channer, 1996).
- Verbesserung der Atemfunktion
- Stärkung des autonomen Nervensystems
- Die Körperwahrnehmung verbessert sich, Halte- und Bewegungskraft sowie der Gleichgewichtssinn vergrößert bzw. verbessert sich
- Größere Muskelkraft
- Niedrigere Cholesterinwerte
- Ein Taiji-Training mit älteren Menschen, führte zu signifikant weniger Angst zu fallen, als in der Vergleichsgruppe, die ein Wellness-Programm genoss
- Positive Effekte auf das allgemeine Wohlbefinden
- Positive Effekte bei Schlafstörungen
- 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
- Positive Effekte bei Parkinson
- Verbesserung der Symptomatik und Lebensqualität bei Fibromyalgie

- Rehabilitation nach Schlaganfall
- Stressreduktion bei Schulkindern
- Verlangsamung des Alterungsprozesses

Doktor- und Diplomarbeiten zu Taijiquan

Doktorarbeit an der Charité Berlin: Tai Chi Chuan:

Stressreduzierende Effekte und ihre Nachhaltigkeit. Untersuchung in einem Anfängerkurs.

http://www.diss.fu-berlin.de/diss/servlets/MCRFileNodeServlet/FUDISS_derivate_00000006635/Dissertation_Duckstein.pdf;jsessionid=D97458B8B0191E6F6470F1789182F41C?hosts=

Diplomarbeit an der Uni Wien: „Gesundheitliche Auswirkungen von Taiji-Training, dargestellt anhand ausgewählter physiologischer Parameter“ von Grossmayer Lukas

http://othes.univie.ac.at/2590/1/2008-11-10_9948368.pdf

Doktorarbeit an der Uni Bern: „Taiji und Stressprotektion: Psychobiologische Untersuchungen“

<http://www.space2be.ch/wp-content/uploads/2010/12/Dissertation-MN-FINAL.pdf>

QIGONG

Qi Gong verbessert Lebensqualität bei Frauen unter Bestrahlungstherapie (Chen et al. (2013):

Qigong hilft bei der Verminderung von Depressionen bei Frauen mit Brustkrebs unter Bestrahlungstherapie im Vergleich zu Frauen, welche kein Training während dieser Zeit erhielten. Je

größer die Depressionen waren, desto mehr konnte durch das Qigong Training die Depressionen

gemildert werden und auch die Lebensqualität gesteigert und die Müdigkeit (Fatigue) verringert

werden.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23355182>

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)

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 als unterstützende Maßnahme bei chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD)

<http://www.carstens-stiftung.de/artikel/qigong-als-unterstuetzende-reha-massnahme-bei-copd.html>

Die **Deutsche Krebshilfe** empfiehlt Qigong als begleitende Therapie:

<http://www.krebshilfe.de/metanavigation/mediathek/mediathek-begleitende-therapien/video/qigong-zur-behandlung-von-krebs-patienten/browsevideo/2.html>

Das Institut für Sportwissenschaft der Uni Mainz, die Abteilung Bewegung- und Trainingswissenschaft mit Professor Schöllhorn erforscht die Wirkungen des Qigong

Das Institut für Gesundheitsforschung und Prävention (IGP) der Hochschule Neubrandenburg erforscht die Möglichkeiten der Stressbewältigung. Dazu untersuchen sie u.a. die Wirkungen von Qigong und Taijiquan: <https://www.hs-nb.de/de/institute/igp/stressbewaeltigung/>

Bei regelmäßiger Übungspraxis lassen sich positive Auswirkungen u.a. bei diesen Indikationen feststellen:

- Rücken- und Gelenkschmerzen
- Chronische Atemwegserkrankungen (Asthma, Bronchitis etc.)
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Durchblutungsstörungen
- Bluthochdruck
- Verdauungsprobleme
- Stoffwechselstörungen
- Kopfschmerzen
- Unterstützung des Immunsystems von Krebspatienten
- Koordinationsstörungen z. B. nach Unfällen oder Schlaganfällen
- Depressionen, Schlafstörungen, Unruhe

Medizinische Suchmaschinen

<http://onlinelibrary.wiley.com/>

Im November 2014 ergab die Suchanfrage nach „Tai Chi“ 10.610 Ergebnisse – nach „Qi Gong“ 6251 Ergebnisse.

<http://archinte.jamanetwork.com/journal.aspx>

Hier gibt es auch kostenlose pdf-Dokumente zu Artikeln aus der Zeitschrift „Internal Medicine“ zum Download

Von der US National Library of Medicine - National Institutes of Health

<http://Pubmed.com>