

TAI CHI

Kampfkunst gut gegen Arthritis

Neueste Forschungen aus den USA haben ergeben, dass Tai Chi Arthritis mindern kann – die chinesische Kampfkunst hält bis ins hohe Alter beweglich und gelenkig!



Getty Images



Tai Chi ist in China ein Volkssport. Durch das „chinesische Schattenboxen“ bleiben die Menschen fit und beweglich bis ins hohe Alter. Mittlerweile gibt es sogar schon weitere Formen, etwa [ChiRunning](#). Eine Studie der US-amerikanischen „University of North Carolina at Chapel Hill School of Medicine“ hat herausgefunden, dass Tai Chi Beschwerden der Gelenkerkrankung Arthritis herabsetzen kann.

Tai Chi – die Untersuchung

Es wurden 354 Teilnehmer, die an der Krankheit litten und mindestens 18 Jahre alt waren, in die Untersuchung eingebunden. Die Probanden wurden in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe begann sofort mit einem achtwöchigen Tai Chi-Kurs, der zwei Mal pro Woche stattfand, während die andere als Kontrollgruppe diente und erst nach acht Wochen mit dem Kurs begann. Der Hauptautor der Studie, Leigh Callahan, befragte die Testpersonen nach ihrem Allgemeinzustand und wie gut sie ihren Alltag bewältigen konnten. Darüber hinaus ermittelte der Wissenschaftler die körperliche Leistungsfähigkeit, indem er das Gehtempo maß. Des Weiteren sollten die Testpersonen [Kraft](#)- und [Balance](#)übungen ausführen.

Positive Wirkungen durch Tai Chi

Die Studie zeigte vielseitige Ergebnisse: Nach acht Wochen hatten bei allen Teilnehmern der „frühen“ Tai Chi-Gruppe die Schmerzen und Erschöpfungszustände abgenommen. Zudem hatten sich ihre Balance und Gelenksteifigkeit sowie ihr psychischer Zustand verbessert. Insgesamt wirkte Tai Chi positiv für Menschen mit verschiedenen Formen von Arthritis.

Quelle: Focus Online