

ARTHRITIS

Tai Chi lindert Gelenkprobleme

Bewegungslehre hilft Stress abzubauen und Ängste und Depressionen zu lindern

9. November 2010, 15:10 25 Postings

Rockville/USA - Bei Gelenkschmerzen kann Tai Chi Linderung verschaffen. Diesen positiven Effekt der Bewegungslehre haben nun Wissenschaftler der University of North Carolina in einer Studie nachgewiesen. Bereits vor einigen Monaten wurde zudem belegt, dass Tai Chi Stress abbauen, Ängste und Depressionen lindern und das Selbstwertgefühl steigern kann. Um die Wirkung der langsamen Bewegungen des chinesischen Schattenboxen auf Gelenkschmerzen festzustellen, ließen die US-amerikanischen Wissenschaftler die Hälfte von 354 Arthritis-Erkrankten entsprechende Übungen absolvieren.

Acht Wochen lang trainierten sie zwei Mal pro Woche. Die andere Hälfte trainierte nicht. Laut eines Berichtes des Wissenschaftsnachrichtenportals 'Scienc Daily' wirkt Tai Chi positiv auf die verschiedensten Formen von Arthritis, samt Fibromyalgie und Osteoarthritis. Die Steifigkeit der Gelenke und die Schmerzen ließen deutlich nach. Auch die körperliche Leistungsfähigkeit nahm bei den Sporttreibenden zu. Sie gingen nach den acht Wochen sicherer als zuvor und ihr Gleichgewichtssinn war geschärft. Zudem waren die Tai Chi-Aktiven weniger erschöpft als vor der Trainingszeit. (sid)