

Mit Tai Chi gegen Arthritis-Beschwerden

Thai Chi lindert Arthritis Beschwerden

Thai Chi lindert laut einer US-Studie Arthritis Beschwerden. Die Probanden hatten weniger Schmerzen und berichteten über ein verbessertes und neues Wohlbefinden.

Der chinesische Volkssport Tai Chi kann gegen Arthritis-Beschwerden helfen. Das zeigte eine US-Amerikanische Studie mit insgesamt 350 Teilnehmern, die unter Arthritis leiden.

Tai Chi hilft gegen die entzündliche Gelenkerkrankung Arthritis. Amerikanische Wissenschaftler haben in einer Studie mit über 350 Arthritis-Patienten herausgefunden, dass sich durch die Mischung aus Kampfkunst und Meditation die Schmerzen und Müdigkeit der Betroffenen verringern sowie die Beweglichkeit, den Gleichgewichtssinn und das Wohlbefinden erhöhen.

Tai-Chi - fließende, entspannende Bewegung

Der chinesische Volkssport Tai Chi auch „chinesisches Schattenboxen“ genannt, zählt zu den inneren Kampfkünsten und beruht auf der daoistischen Idee, dass Hartes durch Weiches besiegt werden kann, da es diesem keinen direkten Widerstand bietet. Das zu Grund liegende Prinzip sind fließende, entspannt ausgeführte Bewegungen, die mit dem Fortschreiten der Übungen dazu führen, dass der eigene Körper immer genauer wahrgenommen wird und der Geist im Einklang mit dem Körper steht. Im Ursprungsland China trainieren in den Parks und auf öffentlichen Flächen täglich tausende von Menschen mit Hilfe von Tai Chi ihren Körper und Geist. So bleiben viele Chinesen bis ins hohe Alter relativ agil, fit und beweglich.

Arthritis-Patienten trainieren Tai-Chi

Um diese Beobachtung wissenschaftlich zu untermauern, haben amerikanische Forscher der University of North Carolina at Chapel Hill School of Medicine 354 Testpersonen aus 20 Orten in North Carolina und New Jersey mit diagnostizierter **Arthritis** an Tai-Chi-Kursen teilnehmen lassen und parallel die gesundheitliche Entwicklung der Probanden untersucht. Die mindestens 18 Jahre alten Teilnehmer litten vor den Übungen alle an Arthritis-Beschwerden, die sie in ihrem Alltag einschränkten. Jedoch waren sämtliche Testpersonen noch dazu in der Lage, sich ohne fremde Hilfe körperlich zu bewegen.

Die Patienten wurden nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen eingeteilt, wobei die einen direkt mit einem achtwöchigen Tai-Chi-Kurs begannen

und zweimal pro Woche trainierten, das Training der Kontrollgruppe hingegen erst acht Wochen später nachgeholt wurde. Dabei mussten die Testteilnehmer nicht zwingend dazu in der Lage sein, Tai Chi im Stehen zu praktizieren, sondern es reichte aus, wenn sie ihre Übungen im Sitzen ausführen konnten. Neben allgemeinen medizinischen Untersuchungen zur Feststellung der körperlichen Funktionsfähigkeit befragten die Wissenschaftler die Testteilnehmer zu Beginn der Studie nach Schmerzen, Müdigkeit und Steifheit sowie der allgemeinen Gesundheit und dem Wohlbefinden. Auch sollten die Probanden angeben, wie gut sie im Alltag zurechtkamen.

Linderung der Arthritis-Beschwerden und Steigerung des Wohlbefindens

Vor dem Beginn des Tai-Chi-Kurses ließen sich keine Unterschiede zwischen den beiden Gruppen feststellen, doch nachdem die Gruppen ihr Training abgeschlossen hatte, waren moderate Verbesserungen bei Symptomen wie Schmerzen, **Müdigkeit**, **steifer Hals** und **Steifer Rücken** zu beobachten. Zudem fühlten sich die Patienten wohler, weniger hilflos und zufriedener.

Eine erhebliche Verbesserung brachten die Tai-Chi-Übungen in Bezug auf die körperliche Reichweite und das Gleichgewicht der Arthritis-Patienten mit sich. So urteilte Leigh Callahan, Hauptautor der Studie, bei Vorstellung der Ergebnisse auf dem Jahrestreffen des American College of Rheumatology in Atlanta: „Unsere Studie zeigt, dass Tai Chi für Menschen mit den verschiedensten Formen von Arthritis positiv wirkte, **Fibromyalgie**, rheumatoide Arthritis und Osteoarthritis eingeschlossen“. Bei allen Studienteilnehmern haben die Bewegungsübungen der chinesischen Kampfkunst die Schmerzen, Gelenksteifigkeit und Erschöpfungszustände verringert und die Balance und Bewegungsfähigkeit verbessert, so Callahan.

Tai-Chi-Kurs steigerte das Wohlbefinden der Studienteilnehmer

Auch auf die Psyche der Probanden hatte der achtwöchige Tai-Chi-Kurs eine positive Wirkung und steigerte das Wohlbefinden der Arthritis-Patienten. Neben den Aussagen der Probanden belegten dabei auch objektive medizinische Methoden, wie Gehtempomessungen oder Kraft- und Balanceübungen eine deutliche Verbesserung der **Symptome**. (fp, 08.11.2010)