

06/2019 - alternative Therapien

## **alternative Therapien**

Die traditionelle chinesische Medizin beschäftigt sich mit verschiedenen Aspekten der Gesundheit wie Ernährung, Bewegung oder Akupunktur. Eine Studie beschäftigte sich mit verschiedenen alternativen Therapien und untersuchte Indigo naturalis, Curcumin, Fischöl, Meditation und Akupunktur. Sie stellten eine gute Wirksamkeit von Akupunktur bei Psoriasis fest, auch für die Wirksamkeit der anderen Therapien lagen Hinweise vor.

Eine andere Studie beschäftigte sich hingegen mit den meditativen Sportarten Tai-Chi, Qigong und Yoga. Bei allen drei Sportarten wird viel Wert auf die Atmung gelegt, sie eignen sich daher für ein meditatives Üben, um zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen. Die Studie zeigte, dass die Sportarten so Depressionen und Ängste lindern können.

Hier die Studien im Detail:

- [Studie untersucht verschiedene alternative Therapien bei Psoriasis](#)
- [Meditative Sportarten Tai Chi, Qigong und Yoga: gut für vieles, auch gegen Depressionen](#)