

22/2019 - Fernöstliche Medizin

Fernöstliche Medizin

Die traditionelle chinesische und indische Medizin ist tausende Jahre alt. Sie umfasst sowohl die Therapie mit Heilkräutern, Ernährung, Massagen und Bewegungslehren. Zu den bekanntesten Behandlungsformen zählen Akupunktur, Yoga oder Qigong. Zwei Studien untersuchten jetzt die Wirksamkeit von chinesischen Kräutern und Bewegungslehren. Eine Studie untersuchte die Wirkung bestimmter chinesischer Kräuter auf Depressionen bei Patienten mit rheumatoider Arthritis. Eine andere Studie bewertete Tai Chi, Qigong und Yoga. Auch hier ging es um die Wirkung auf Depressionen und Ängste.

Hier die Studien im Detail:

- [Meditative Sportarten TaiChi, Qigong und Yoga: gut für vieles, auch gegen Depressionen](#)
- [Chinesische Kräutermedizin könnte Depressionen verhindern](#)