

KHK-Patienten können ihre Ausdauer und Lebensqualität durch die chinesische Kampf- und Bewegungskunst Tai Chi verbessern

Datum: 02.02.2018

Original Titel:

Effects of Tai Chi-based cardiac rehabilitation on aerobic endurance, psychosocial well-being, and cardiovascular risk reduction among patients with coronary heart disease: A systematic review and meta-analysis.

Patienten mit der koronaren Herzkrankheit (KHK) können selbst dabei aktiv werden, ihre Lebensqualität zu verbessern und das Risiko für Folgeerkrankungen zu reduzieren. Denn gerade bei der KHK spielt der Lebensstil eine große Rolle. Sowohl das Ernährungsverhalten als auch das Schlafverhalten haben Einfluss auf das KHK-Risiko bzw. auf den Krankheitsverlauf (Studien Tayyem von und Kollegen und Krittanawong und Kollegen, 2017 in den medizinischen Fachzeitschriften *Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases* bzw. *European heart journal - Acute cardiovascular care* veröffentlicht). Und auch regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf KHK-Patienten aus. Es konnte beispielsweise gezeigt werden, dass sich Nordic Walking und Radfahren (selbst mit Elektrofahrrädern) gut für KHK-Patienten eignen (Studien von Cugusi und Kollegen und Hansen und Kollegen, 2017 in den medizinischen Fachzeitschriften *European journal of preventive cardiology* bzw. *Acta cardiologica* veröffentlicht). Tai Chi reiht sich nun in die Reihe der Sportarten mit positiver Wirkung für KHK-Patienten ein. Tai Chi ist eine chinesische Kampf- und Bewegungskunst, bei der Körper und Geist ins Gleichgewicht gebracht werden sollen. Wichtig bei dieser Sportart ist es, dass die eher langsamen, runden und fließenden Bewegungen präzise ausgeführt werden.

Um einen Überblick darüber zu bekommen, ob Tai Chi eine positive Wirkung auf KHK-Patienten hat, durchsuchten die Wissenschaftler weltweite Datenbanken nach chinesisch- und englischsprachigen Studien, die sich mit diesem Sachverhalt beschäftigt hatten. Dabei fanden sie 13 Studien, die all ihre Kriterien erfüllten. Die Ergebnisse dieser Studien wurden zusammengefasst und neu analysiert. Heraus kam, dass die KHK-Patienten von Tai Chi profitieren konnten. Denn die Patienten, die Tai Chi praktizierten, konnten ihre Ausdauer stark verbessern. Es konnte ein deutlicher Unterschied zu verschiedenen Kontrollgruppen (aktiven Patienten und nicht-aktiven Patienten) festgestellt werden. Doch nicht nur die Ausdauer verbesserte sich durch das Tai Chi-Training, sondern auch auf die Psyche hatte Tai Chi eine positive Wirkung. Verglichen mit den nicht-aktiven Patienten litten die KHK-Patienten, die Tai Chi ausübten, weniger unter Ängsten und Depressionen. Und auch die Lebensqualität konnte durch Tai Chi verbessert werden.

Tai Chi konnte den KHK-Patienten somit zu einer besseren Ausdauer, zu einem besseren seelischen Wohlbefinden und zu einer besseren Lebensqualität verhelfen. Es bietet sich demnach als eine gute Sportoption für KHK-Patienten an. Da sich die Trainingsprogramme in den 13 Studien jedoch unterschieden, sollte im Weiteren untersucht werden, welcher Trainingsplan für den bestmöglichen Effekt sorgt. Außerdem wäre es weiterführend von Bedeutung, Studien durchzuführen, in denen untersucht wird, ob Tai Chi auch das Risiko für Folgeerkrankungen der KHK zu reduzieren vermag.

Referenzen:

Liu T, Chan AW, Liu YH, Taylor-Piliae RE. Effects of Tai Chi-based cardiac rehabilitation on aerobic endurance, psychosocial

well-being, and cardiovascular risk reduction among patients with coronary heart disease: A systematic review and meta-analysis. *Eur J Cardiovasc Nurs.* 2017 Dec 1:1474515117749592. doi: 10.1177/1474515117749592.