

## Mit Kampfsportart Tai Chi zu besseren Blutzuckerwerten

**Datum:** 09.09.2019

**Original Titel:**

Different training durations and styles of tai chi for glucose control in patients with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of controlled trials

**MedWiss - Wissenschaftler aus China untersuchten, inwiefern sich ein Training mit der Kampfsportart Tai Chi bei Typ-2-Diabetes-Patienten eignet, um das Krankheitsmanagement zu unterstützen. Dabei nahmen sie verschiedene Stile und Trainingshäufigkeiten unter die Lupe. Tai Chi-Übungen wirkten sich positiv auf den Blutzuckergehalt im nüchternen Zustand und den Langzeitblutzuckerwert aus - allerdings spielte es eine Rolle, welcher Tai Chi-Stil ausgeübt wurde.**

---

Körperlich aktiv zu sein ist für Diabetes-Patienten besonders wichtig. Verschiedene Studien haben bereits gezeigt, dass verschiedene Formen von Sport, also Ausdauer-, Kraft-, oder auch Kampfsport, den Krankheitsverlauf von Diabetes-Patienten positiv beeinflussen. Eine Kampfsportart mit langer Tradition ist das aus China stammende Tai Chi (hierzulande auch unter der Bezeichnung Schattenboxen bekannt). Beim Tai Chi werden eine oder mehrere „Formen“ ausgeübt. Dies sind klar umschriebene Abläufe von aufeinander folgenden und häufig ineinander übergehenden Bewegungen. Es gibt viele verschiedene Stile und Schulen des Tai Chi.

Wissenschaftler aus China untersuchten in ihrer Studie nun genauer, welchen Effekt Tai Chi auf Patienten mit Typ-2-Diabetes hat. Dabei schauten sie sich verschiedene Stile und Trainingshäufigkeiten an. Die Wissenschaftler suchten dazu in medizinischen Datenbanken nach Studien, die sich mit diesem Thema beschäftigt hatten und werteten diese zusammenfassend aus.

### **17 Studien, die die Auswirkungen von Tai Chi auf das Diabetes-Management untersuchten, wurden zusammenfassend ausgewertet**

Insgesamt standen die Ergebnisse von 17 Studien zur Auswertung zur Verfügung. Es zeigte sich Folgendes: Diabetes-Patienten mit Tai Chi-Training reduzierten im Vergleich zu Kontrollpersonen ohne ein solches Training ihren Blutzuckergehalt im nüchternen Zustand sowie ihren Langzeitblutzuckerwert (bekannt als HbA1c-Wert). In Unterauswertungen analysierten die Wissenschaftler, ob alle Formen von Tai Chi gleich effektiv waren und ob es einen Unterschied machte, wie lange die Übungen ausgeführt wurden. Hierbei wurde deutlich, dass das der Tai Chi „Yang Stil“ und die „24er“ Tai Chi-Form bei einer Trainingsdauer von sowohl weniger und mehr als 3 Monaten keinen positiven Effekt auf den Blutzuckergehalt im nüchternen Zustand ausübten und bei einer Trainingsdauer von mehr als 3 Monaten auch mit keinem verbesserten Langzeitblutzuckerwert im Zusammenhang standen. Durch alle anderen Tai Chi-Stile aber besserten sich der Blutzuckergehalt im nüchternen Zustand und der Langzeitblutzuckerwert, wenn sie mehr als 3 Monate lang ausgeübt wurden.

Die Wissenschaftler resümierten, dass sich Tai Chi gut eignet, um das Management der Diabeteserkrankung bei Patienten mit Typ-2-Diabetes zu unterstützen. Verschiedene Stile des Tai

Chi halfen unterschiedlich gut.

**Referenzen:**

Xia TW, Yang Y, Li WH, Tang ZH, Li ZR, Qiao LJ. Different training durations and styles of tai chi for glucose control in patients with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of controlled trials. *BMC Complement Altern Med.* 2019 Mar 14;19(1):63. doi: 10.1186/s12906-019-2475-y.