

## Starkes Herz und fitte Lunge dank Tai-Chi

**Datum:** 13.01.2020

**Original Titel:**

Tai Chi can prevent cardiovascular disease and improve cardiopulmonary function of adults with obesity aged 50 years and older: A long-term follow-up study

**Kurz & fundiert**

- Wissenschaftler aus China untersuchten die langfristigen Auswirkungen von Tai-Chi-Übungen bei älteren Personen mit Adipositas
- Personen, die die Tai-Chi-Übungen ausführten, nahmen nicht nur Gewicht ab, sondern besserten auch ihre Herz- und Lungengesundheit und erkrankten in der Folge seltener

**MedWiss – Chinesische Wissenschaftler zeigten mit ihrer Studie, dass sich Tai-Chi-Übungen für ältere Personen mit Adipositas sehr gut eignen, um abzunehmen und die Herz- und Lungengesundheit zu verbessern.**

---

Tai-Chi ist eine asiatische Kampfkunst und weist eine jahrtausendlange Geschichte auf. Tai-Chi ist vielseitig und umfasst neben Übungen aus dem Kampfsport auch Entspannungs-, Atem- und Meditationsübungen.

Wissenschaftler aus China prüften nun mit einer Studie, inwiefern stark übergewichtige (= adipöse) Erwachsene mithilfe von Tai-Chi-Übungen ihre Herz- und Lungengesundheit verbessern können. Die Wissenschaftler rekrutierten 120 adipöse Erwachsene für ihre Studie und teilten diese zur Hälfte auf eine Tai-Chi-Übungsgruppe und eine Kontrollgruppe (ohne Tai-Chi-Übungen) auf. Alle Studienteilnehmer waren 50 Jahre oder älter.

### **Verbesserte Lebensqualität dank Tai-Chi**

Nach 2 und 6 Jahren analysierten die Wissenschaftler, wie sich wichtige Gesundheitsparameter in den beiden Gruppen entwickelt hatten. Dabei zeigte sich, dass die Personen aus der Tai-Chi-Gruppe im Gegensatz zu den Personen aus der Kontrollgruppe ihren Blutdruck, ihren Taillen- und Hüftumfang sowie ihr Gewicht und ihren *Body Mass Index* (BMI) reduzieren konnten. Auch in Punkto Herz- und Lungengesundheit schnitten die Personen aus der Tai-Chi-Gruppe nach den 6 Jahren besser ab: neben der Lungenfunktion waren z. B auch die Vitalkapazität und die maximale Sauerstoffaufnahme verbessert. Personen aus der Tai-Chi-Gruppe starben deutlich seltener und litten seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Tai-Chi-Übungen eignen sich somit sehr gut für ältere Personen mit Adipositas. Durch die Übungen nahmen die Personen Gewicht ab und besserten die Gesundheit von Herz und Lunge. Dadurch

wurden Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert und die Sterblichkeit minimiert.

**Referenzen:**

Sun L, Zhuang LP, Li XZ, Zheng J, Wu WF. Tai Chi can prevent cardiovascular disease and improve cardiopulmonary function of adults with obesity aged 50 years and older: A long-term follow-up study. *Medicine (Baltimore)*. 2019 Oct;98(42):e17509. doi: 10.1097/MD.00000000000017509.