

06/2019 - Traditionelle chinesische Medizin bei Endometriose

Traditionelle chinesische Medizin bei Endometriose

Die traditionelle chinesische Medizin umfasst chinesische Arzneimittel, Akupunktur, Ernährung und Bewegungsübungen wie Tai-Chi und Qigong. Eine Studie beschäftigte sich mit der Auswirkung von Akupunktur bei Endometriose. Die Akupunktur soll den Fluss der Lebensenergie im Körper wieder ins Gleichgewicht bringen. Die Auswertung von insgesamt 10 Studien konnte eine durchaus positive Wirkung von Akupunktur feststellen.

Eine andere Studie beschäftigte sich mit den meditativen Sportarten Tai-Chi, Qigong und dem indischen 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. Für ihre Ergebnisse zogen die Wissenschaftler die Ergebnisse von 15 Studien heran.

Hier die Studien im Detail:

- [Akupunktur kann Schmerzen bei Endometriose reduzieren](#)
- [Meditative Sportarten Tai Chi, Qigong und Yoga: gut für vieles, auch gegen Depressionen](#)