

Thema der Woche: Fitness für's Denken mit Qigong und Tai Chi

Fitness für's Denken mit Qigong und Tai Chi

Bewegung ist für viele Erkrankungen ein Muss. Das ist auch bei neurologischen Erkrankungen wie der Alzheimerkrankheit oder vaskulärer Demenz nicht anders. Einerseits trägt die körperliche Aktivität zur Fitness bei, regt den Kreislauf an und fördert damit auch den Abtransport von Giftstoffen, die auch im gesunden Körper alltäglich anfallen. Bewegungsformen wie Qigong und Tai Chi sind aber auch meditative Übungen und bieten damit auch entspannende Elemente, häufig Atmungskontrolle und Stresslinderung.

Vielseitige Unterstützung für das Gehirn durch Bewegung, Konzentration und Meditation

In der ersten Untersuchung zeigte sich die Kampfkunst Qigong hilfreich zur Unterstützung von Patienten mit vaskulärer Demenz im Vergleich zu Gedächtnistests vor der Trainingsphase. Dabei stand das Qigong einem speziellen Denktraining offenbar in nichts nach. Rehabilitationsforscher aus chinesischen und US-amerikanischen Instituten untersuchten, ob die Körper- und Gehirntrainingsmethoden Tai Chi und Baduanjin einen nachweisbaren Effekt auf die Gehirnaktivität und die Gedächtnisleistung haben. Dabei zeigte sich, dass auch diese Ansätze als Werkzeuge zur Verlangsamung des Gedächtnisverlusts bei typischen Erkrankungen im Alter genutzt werden können.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Beginnende vaskuläre Demenz und Beeinträchtigung der Denkleistung – Mit der Kampfkunst Qigong zu einer besseren Hirnleistung](#)
- [Messbar aktiveres Gehirn und Gedächtnisleistung verbessert durch Tai Chi und Baduanjin bei älteren Menschen](#)