MedWiss.Online

Beginnende vaskuläre Demenz und Beeinträchtigung der Denkleistung – Mit der Kampfkunst Qigong zu einer besseren Hirnleistung

Datum: 29.11.2022

Original Titel:
Breath Qigong Improves Recognition in Seniors With Vascular Cognitive Impairment

MedWiss – **Bei Patienten mit vaskulärer Beeinträchtigung der Denkleistung oder vaskulärer Demenz sind die Blutgefäße im Gehirn Ursprung der Symptome. Diese Betroffenen profitierten von der chinesischen Bewegungsform Qigong, fand die vorliegende Studie. Nach einem 3-monatigen Qigong-Training verbesserte sich nämlich die Hirnleistung der Betroffenen.**

Qigong ist eine chinesische Bewegungsform, die einen festen Platz in der traditionellen chinesischen Medizin einnimmt. Sie zeichnet sich durch langsame, fließende Körperübungen aus. Durch gezielte Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen sollen die Selbstwahrnehmung, der Gleichgewichtssinn, die Beweglichkeit, das Körpergefühl und die Konzentration und Merkfähigkeit verbessert werden. Aus diesem Grund hegten Wissenschaftler aus China den Verdacht, dass Qigong die Hirnleistung von Patienten mit vaskulärer geistiger (kognitiver) Beeinträchtigung auch verbessern könnte. Bei diesen Patienten mit frühen Symptomen der vaskulären Demenz sind Veränderungen an den Blutgefäßen und damit der Blutversorgung im Gehirn Ursache für die Beeinträchtigung der Denkleistung. Um dies zu überprüfen, führten sie eine Studie in einem Krankenhaus in Tianjin (China) durch. Als positive Kontrolle, deren Wirkung bereits bekannt ist, wurde ein Denktraining genutzt.

Senioren mit vaskulärer Beeinträchtigung der Denkleistung nahmen entweder an einem Denktraining, an Qigong oder an beidem teil

Insgesamt 93 ältere Patienten mit vaskulärer Beeinträchtigung der Denkleistung nahmen an der Studie teil. Die Patienten wurden nach dem Zufallsprinzip in drei verschiedene Gruppen eingeteilt. Während die erste Gruppe Bewegungsübungen nach Qigong durchführten, nahm die zweite Gruppe stattdessen an einem Denktraining teil. Die dritte Gruppe bekam stattdessen eine Kombination beider Maßnahmen. Die Behandlungen wurden drei Monate lang durchgeführt. Zu Beginn der Studie und nach den drei Monaten wurde verschiedene Tests durchgeführt, sodass verschiedene Hirnleistungen wie z. B. das Gedächtnis vor und nach den Maßnahmen miteinander verglichen werden konnten.

Sowohl das Denktraining als auch Qigong verbesserten die Hirnleistung der Teilnehmer

Bei der Auswertung der Daten stellten die Wissenschaftler fest, dass die Patienten sowohl von Qigong als auch von dem Denktraining einzeln, aber auch von der Kombination beider Maßnahmen profitieren konnten. Bei allen drei Patientengruppen verbesserten sich nämlich die allgemeine Denkleistung, das Gedächtnis und die Fähigkeit, alltägliche Probleme lösen zu können. Auch die exekutive Funktion der Patienten verbesserte sich in allen drei Gruppen. Mit sämtlichen Behandlungen wurde demnach die Kontrolle und Steuerung des eigenen Verhalten, von Emotionen

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

und Gedanken verbessert.

Die Kampfkunst Qigong stellt somit eine einfache und kostengünstige Möglichkeit dar, mit der Patienten mit vaskulärer Demenz oder Beeinträchtigung der Denkleistung ihre Hirnfunktion verbessern könnten.

Referenzen:

Niu Y, Wan C, Zhou B, Zhang J, Ma H, Bo Y, Zhang Y, Liu H. Breath Qigong Improves Recognition in Seniors With Vascular Cognitive Impairment. Altern Ther Health Med. 2019 Jan;25(1):20-26.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de