

Vergleich traditioneller chinesischer Bewegungsformen zur Gewichtsreduktion

Datum: 29.04.2026

Original Titel:

Effectiveness of Traditional Chinese Exercise for Obesity and Overweight: A Systematic Review and Network Meta-Analysis

Kurz & fundiert

- Vergleich traditioneller chinesischer Übungen bei Übergewicht und Adipositas
- Systematischer Review mit Netzwerk-Metaanalyse randomisierter, kontrollierter Studien
- Untersuchte Bewegungsformen: Baduanjin, Yijinjing, Wuqinxi und Tai Chi
- Baduanjin: Stärkste Effekte hinsichtlich BMI-Reduktion (body mass index) und Körperfettanteil
- Tai Chi: Wirksam zur Verbesserung des Taille-Hüft-Verhältnisses

MedWiss - Ein aktueller systematischer Review mit Netzwerk-Metaanalyse konnte zeigen, dass traditionelle chinesische Bewegungsformen die Therapie von Übergewicht und Adipositas unterstützen können. Die Qigong-Übungsreihe Baduanjin erwies sich als besonders effektiv zur Senkung des Body-Mass-Index und des Körperfettanteils, während Tai Chi das Taille-Hüft-Verhältnis verbessern konnte.

Traditionelle chinesische Übungen können die Gewichtsabnahme bei Übergewicht und Adipositas unterstützen. Allerdings liegen bislang nur wenige Untersuchungen vor, die Unterschiede in der Wirksamkeit verschiedener Bewegungsformen bei der Behandlung von Adipositas und Übergewicht systematisch vergleichen.

Traditionelle chinesische Bewegungsübungen: Hilfreich bei Adipositas?

Das Ziel eines systematischen Reviews mit Netzwerk-Metaanalyse aus China war es, die Effekte verschiedener traditioneller chinesischer Übungen bei Menschen mit Adipositas und Übergewicht zu evaluieren, um die optimale Bewegungsintervention zur Gewichtsreduktion zu identifizieren. Die Analyse betrachtete Muster der Fettverteilung im Körper anhand von Maßen wie Taille-Hüft-Verhältnis und Taillenumfang, aber auch den gesamten Körperfettanteil sowie Körpermaße wie den BMI (body mass index).

Zu den in dieser Studie untersuchten Methoden zählen folgende Bewegungsformen:

- Baduanjin (Qigong-Übungsreihe): Eine Abfolge aus 8 fließenden Bewegungen, die Muskelaktivierung, Koordination und Atemkontrolle miteinander verbinden.
- Yijinjing: Eine Übungsform mit langsamen Dehn- und Kräftigungsbewegungen, die auf die

Stärkung von Muskeln und Sehnen abzielt.

- Wuqinxi (auch als „Spiel der 5 Tiere“ bekannt): Bewegungen von Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Kranich werden imitiert, um unterschiedliche Muskelgruppen zu aktivieren.
- Tai Chi: Eine langsam und kontinuierlich ausgeführte Bewegungsform mit fließenden Übergängen, die Gleichgewicht, Koordination und Muskelkontrolle fördert.

In Deutschland sind vor allem Qigong und Tai Chi bekannt. Sie werden in Volkshochschulen, Reha-Einrichtungen, Sportvereinen und Online-Kursen angeboten.

Die systematische Literaturrecherche wurde in wissenschaftlichen Datenbanken durchgeführt, darunter PubMed, EMBASE, The Cochrane Library und CNKI. Eingeschlossen wurden randomisierte, kontrollierte Studien, in denen mehrere traditionelle chinesische Bewegungsinterventionen untersucht wurden.

Systematische Recherche und Netzwerk-Metaanalyse von randomisiert-kontrollierten Studien

Die Netzwerk-Metaanalyse berichtete für den BMI folgende Rangfolge der Wirksamkeit: Baduanjin > Yijinjing > Wuqinxi > Tai Chi > Kontrollgruppe. Für den Taillenumfang zeigte sich folgende Reihenfolge: Baduanjin > Wuqinxi > Tai Chi > Kontrollgruppe. Beim Taille-Hüft-Verhältnis ergab sich folgende Rangordnung: Tai Chi > Baduanjin > Kontrollgruppe. Für die Reduktion des Körperfettanteils zeigte sich folgende Reihenfolge: Baduanjin > Tai Chi > Yijinjing > Kontrollgruppe.

Qigong-Übungsreihe Baduanjin effektivste Bewegungsform zur Gewichtsreduktion

Die Autoren schließen, dass unter den 4 untersuchten Bewegungsformen Baduanjin die stärksten Effekte hinsichtlich der Fettreduktion zeigte. Dieser Ansatz stellt somit eine besonders geeignete Methode zur Gewichtsreduktion bei Menschen mit Adipositas und Übergewicht dar, so das Fazit. Tai Chi erwies sich als besonders effektiv bei der Verbesserung des Taille-Hüft-Verhältnisses, also besonders zur Reduktion von Bauchfett beitrug.

Referenzen:

Yu T, Lin J, Gao H, Lin J, Pan L, Shao X, Zhu X, Tan Z, Fan K, Zhao T, Yao Q. Effectiveness of Traditional Chinese Exercise for Obesity and Overweight: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. Public Health Nurs. 2025 Jul-Aug;42(4):1564-1574. doi: 10.1111/phn.13559. Epub 2025 Mar 25. PMID: 40129415.