

Das chinesische Schattenboxen Tai-Chi hilft bei rheumatischen Erkrankungen wie Arthritis und Arthrose.



## Schattenboxen für die Gelenke

In China ist die meditative Kampfkunst Tai-Chi ein Volkssport. Dort treffen sich die Menschen morgens im Park zum gemeinsamen Schattenboxen. Die langsamen fließenden Bewegungen wirken nicht nur beruhigend, sie sind auch gut für die Gelenke, fanden Forscher der Universität von North Carolina heraus. Für die Studie nahm die Hälfte der 354 Freiwilligen an einem Tai-Chi-Kurs teil, der zweimal die Woche stattfand.

Die andere Hälfte trainierte nicht. Alle Probanden litten an rheumatischen Erkrankungen wie Arthritis, Arthrose oder Fibromyalgie.

Nach acht Wochen Tai-Chi-Gymnastik zeigten sich deutliche Erfolge: Die Patienten verspürten weniger Schmerzen und Steifheitsgefühle in den Gelenken. Auch die Balance, das Wohlbefinden und die körperliche Leistungsfähigkeit nahmen zu.