

Faktenblatt: Tai Chi

September 2019

Methode/Wirkstoff

Tai Chi ist eine Kombination aus Bewegung und konzentrativer Meditation. Es soll gemäß der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin den Energiefluss Qi ins Gleichgewicht bringen bzw. Blockaden lösen.

Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Es gibt keine Hinweise, dass Tai Chi einen Einfluss auf den Verlauf einer Krebserkrankung hat.

Wirksamkeit bei Beschwerden

Neuere Studien weisen darauf hin, dass Tai Chi gegen das Erschöpfung-Syndrom (Fatigue) wirkt. Einige Patienten berichten auch, dass sie sich besser fühlen. Allerdings zeigen Studien, in denen eine zweite Patientengruppe Krankengymnastik bekommt, dass diese genauso gut wirkt wie Tai chi. Ähnliches gilt für Schlafstörungen: Tai Chi und Verhaltenstherapie sind in etwa gleich wirksam.

Wechselwirkungen

Es sind keine Wechselwirkungen bekannt.

Nebenwirkungen

Es sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Kontraindikationen

Es sind keine Kontraindikationen bekannt.

Fazit

Tai Chi kann als leichtes körperliches Training von Patienten mit einer Krebserkrankung gemacht werden, wenn der Patient diese Bewegungsform gern macht. Im Vergleich zu Krankengymnastik gibt es keinen Vorteil.