

## Faktenblatt: Tai Chi

November 2021

### Methode/Wirkstoff

Tai Chi ist eine Kombination aus Bewegung und konzentrativer Meditation. Es soll gemäß der Lehre der TCM den Energiefluss Qi ins Gleichgewicht bringen bzw. Blockaden lösen. Es gibt verschiedene Ausprägungen, die von esoterischen Ansätzen über Tai Chi Wellness bis hin zu realistischer Selbstverteidigung reichen. Seit den 70er Jahren erfreut sich Tai Chi Chuan auch in Europa immer größerer Beliebtheit und wird in erster Linie zur Gesunderhaltung und Steigerung des Wohlbefindens praktiziert.

### 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. Ein Vorteil könnte sein, dass Tai Chi mentale Aspekte mehr berücksichtigt was sich auf die Lebensqualität zusätzlich auswirken könnte.

### 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 wesentlichen Unterschied. Ein Vorteil könnte sein, dass Tai Chi mentale Aspekte (Gedächtnis, Krankheitsverarbeitung, Schlaf ... etc) mehr berücksichtigt was sich auf die Lebensqualität zusätzlich auswirken könnte.