

Faktenblatt: Qigong und Tai Chi

August 2023

Methode/Wirkstoff

Qigong und Tai Chi sind Kombinationen aus Bewegung und konzentrativer Meditation. Gemäß der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin sollen sie den Energiefluss Qi ins Gleichgewicht bringen bzw. Blockaden lösen.

Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung

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

In den 70er-Jahren wurde von der Patientin Guo Lin, die bei einem fortgeschrittenen Karzinom eine Heilung erlebte und diese auf Qigong zurückführte, das Guo Lin Qigong entwickelt. Es wird behauptet, dass unter ihren Anhängern zahlreiche Heilungen von Krebs auftraten. Beweise dafür gibt es aber nicht.

Wirksamkeit bei Beschwerden

Es gibt einige Studien zu Qigong bei Krebspatienten. Viele dieser Studien sind nicht sehr aussagekräftig. Es gibt aber Hinweise auf positive Wirkungen und Verbesserungen der Lebensqualität und des Erschöpfungssyndroms (Fatigue). Außerdem sind Verbesserung von Depressionen, Gedächtnisstörungen, Stress und Schlafstörungen bekannt. Allerdings zeigen Studien, dass sowohl Tai Chi, als auch Qigong keinen Vorteil gegenüber anderen körperlichen Aktivitäten wie Sport oder Gymnastik zeigen. Ein Vorteil könnte sein, dass diese Bewegungsformen mentale Aspekte mehr berücksichtigen und die Selbstwirksamkeit stärken, 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

Qigong und Tai Chi können als leichtes körperliches Training von Patienten mit einer Krebserkrankung gemacht werden, die diese Bewegungsformen gerne machen. Ein Vorteil gegenüber anderen Formen von Körperlicher Aktivität ist nicht bewiesen.