

Bessere Regeneration dank Qigong-Übungen

Datum: 23.02.2021

Original Titel:

The health effects of Baduanjin exercise (a type of Qigong exercise) in breast cancer survivors: A randomized, controlled, single-blinded trial

DGP – Chinesische Wissenschaftler zeigten mit ihrer Studie, dass Baduanjin-Übungen (eine Form von Qigong) einen wertvollen Beitrag bei der [Regeneration](#) von Brustkrebsüberlebenden leisten könnten. Frauen, die die Übungen über 6 Monate lang ausübten, wiesen z. B. Verbesserungen bei der Beweglichkeit der Schulter, eine höhere Lebensqualität und weniger Depressionen auf.

Qigong umfasst Übungen für Atmung, Bewegung und Meditation. Qigong stammt aus China und wird heutzutage auf der ganzen Welt praktiziert. Es gibt verschiedene Formen des Qigong. Baduanjin (auch Ba Duan Jin) z. B. ist ein Set aus 8 Bewegungs-Übungen, die die Organe des Menschen stärken sollen. Bei allen Übungen wird auf eine tiefe Ein- und Ausatmung geachtet.

Wissenschaftler aus China interessierten sich in ihrer Studie dafür, ob Baduanjin-Übungen einen Mehrwert für Brustkrebsüberlebende darstellen. Dazu untersuchten sie, ob die Übungen die körperliche und psychologische [Regeneration](#) von Brustkrebsüberlebenden beeinflussen.

Was kann man bei der Regeneration mithilfe von Baduanjin-Übungen erreichen?

86 Frauen nahmen an der Studie teil und wurden auf 2 Gruppen aufgeteilt. Gruppe 1 mit 46 Frauen kam in den Genuss der Baduanjin-Übungen, die 6 Monate lang täglich praktiziert wurden – an 3 Tagen der Woche im Krankenhaus und an den restlichen 4 Tagen von zu Hause aus. Die anderen 40 Frauen gehörten einer [Kontrollgruppe](#) an und sollten während der Studienteilnahme lediglich ihre übliche sportliche Aktivität ausüben.

Nach den 6 Monaten sahen die Wissenschaftler Folgendes: die 46 Brustkrebsüberlebenden, die die Baduanjin-Übungen praktizierten, wiesen eine bessere Herzfrequenzvariabilität (Fähigkeit, die Frequenz des Herzrhythmus zu variieren) auf und konnten ihr Schulter besser bewegen als die Frauen der [Kontrollgruppe](#). Auch die Lebensqualität und Depressionen wurden stärker verbessert, wenn die Frauen Baduanjin ausübten. Im Hinblick auf weitere Aspekte wie z. B. Gewicht, Lungengesundheit oder [Ängste](#) sahen die Wissenschaftler allerdings keine Unterschiede zwischen den beiden Gruppen.

Die Wissenschaftler leiteten folgende Schlussfolgerung aus diesen Ergebnissen ab: Baduanjin-Übungen könnten die [Rehabilitation](#) von Brustkrebsüberlebenden bereichern. Denn die Frauen, die diese chinesischen Bewegungs-Übungen über 6 Monate lang praktizierten, wiesen verschiedene körperliche und psychologische Verbesserungen auf.

Referenzen:

Ying W, Min QW, Lei T, Na ZX, Li L, Jing L. The health effects of Baduanjin exercise (a type of Qigong exercise) in breast cancer survivors: A randomized, controlled, single-blinded trial. Eur J Oncol Nurs. 2019 Apr;39:90-97. doi: 10.1016/j.ejon.2019.01.007. Epub 2019 Feb 2.

DCG DeutschesGesundheitsPortal

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“