

Thema der Woche: Fitness für's Denken mit Qigong und Tai Chi

Fitness für's Denken mit Qigong und [Tai Chi](#)

Bewegung ist für viele Erkrankungen ein Muss. Das ist auch bei neurologischen Erkrankungen wie der Alzheimerkrankheit oder vaskulärer Demenz nicht anders. Einerseits trägt die körperliche Aktivität zur Fitness bei, regt den Kreislauf an und fördert damit auch den Abtransport von Giftstoffen, die auch im gesunden Körper alltäglich anfallen. Bewegungsformen wie Qigong und [Tai Chi](#) sind aber auch meditative Übungen und bieten damit auch entspannende Elemente, häufig Atmungskontrolle und Stresslinderung.

Vielseitige Unterstützung für das Gehirn durch Bewegung, Konzentration und Meditation

In der ersten Untersuchung zeigte sich die Kampfkunst Qigong hilfreich zur Unterstützung von Patienten mit vaskulärer Demenz im Vergleich zu Gedächtnistests vor der Trainingsphase. Dabei stand das Qigong einem speziellen Denktraining offenbar in nichts nach. Rehabilitationsforscher aus chinesischen und US-amerikanischen Instituten untersuchten, ob die Körper- und Gehirntrainingsmethoden Tai Chi und Baduanjin einen nachweisbaren Effekt auf die Gehirnaktivität und die Gedächtnisleistung haben. Dabei zeigte sich, dass auch diese Ansätze als Werkzeuge zur Verlangsamung des Gedächtnisverlusts bei typischen Erkrankungen im Alter genutzt werden können.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Beginnende vaskuläre Demenz und Beeinträchtigung der Denkleistung – Mit der Kampfkunst Qigong zu einer besseren Hirnleistung](#)
- [Messbar aktiveres Gehirn und Gedächtnisleistung verbessert durch Tai Chi und Baduanjin bei älteren Menschen](#)

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“