

Artikel in der Glückspost Nr. 7, vom 17. Februar 2011

Schattenboxen gegen Schmerzen

Gute Nachricht für alle, die an chronischer Arthritis oder Fibromyalgie leiden: Wer regelmässig **Tai-Chi** praktiziert, erhöht nicht nur sein Wohlbefinden, sondern lindert auch seine Gelenkschmerzen.

Monika ist 66. Bevor sie mit dem Tai-Chi-Training begann, konnte sie kaum noch eine Viertelstunde lang stehen, geschweige denn ihre Arme bis in Schulterhöhe anheben. Zu ihren zahlreichen Krankheitsdiagnosen zählten unter anderem Bandscheibenvorfälle, Arthrose in fast allen Gelenken, Rheuma, Gicht und Fibromyalgie.

Heute kann sich Monika wieder gleichmässig und harmonisch bewegen – auch wenn die Schmerzen nicht ganz zurückgegangen sind. Seit Monika drei Stunden in der Woche bei Tai-Chi-Lehrerin Barbara Reik trainiert, hat sich ihr Zustand deutlich verbessert: «Das regelmässige Training bringt mir eine physische und psychische Ausgeglichenheit, die mir trotz meiner Schmerzen wieder Lebensfreude schenkt», sagt sie. «Ich möchte alle ermutigen, nicht aufzugeben, sondern mitzumachen.»

Wirkung belegt

Eine neue Studie von Forschern der Universität von North Carolina belegt: Tai-Chi ist eine wirksame Therapiemethode für Patienten mit Gelenkentzündungen und Fibromyalgie. Die langsamen, fließenden Bewegungen der meditativen Kampfkunst wirken nicht nur beruhigend, sie lindern auch Gelenkschmerzen, verbessern die Beweglichkeit, die Balance und das gesamte Wohlbefinden.

An der Studie nahmen 354 Per-

sonen teil, die alle an Arthritis oder Fibromyalgie (Gelenkprobleme und Muskelschmerzen) litten. Die Hälfte von ihnen übte zwei Mal die Woche die jahrhundertealte Technik des chinesischen Schattenboxens, wie Tai-Chi auch genannt wird. Die andere Hälfte trainierte nicht. Nach acht Wochen war der Unterschied eindeutig: Die Tai-Chi-Aktiven verspürten deutlich weniger Schmerzen und Steifigkeit in den Gelenken. Ihr Gleichgewichtssinn war geschärft, und sie waren körperlich leistungsfähiger.

Fit bis ins hohe Alter

In China ist Tai-Chi ein Volkssport: In den Stadtparks treffen sich in den Morgenstunden Tausende von Menschen, um die sanften Bewegungen im Zeitlupentempo gemeinsam zu praktizieren. Denn nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entstehen Krankheiten, wenn die Zirkulation der Lebensenergie – des Chi – im Körper gestört ist. Die Übungen des Tai-Chi dienen dazu, die Lebenskraft Chi zu fördern, zu erhalten und sie anzuregen, freier in den Energiebahnen zu fließen. Auch ältere Chinesen üben sich in der meditativen Kampfkunst, um körperlich und mental fit zu bleiben. Ein chinesisches Sprichwort sagt: Wer Tai-Chi übt, wird stark wie ein Holzfäller, geschmeidig wie ein kleines Kind und gelassen wie ein Weiser.

Wofür ist es sonst noch gut?

Die Bewegungsabläufe des Tai-Chi lindern nicht nur Schmerzen, sie fördern die Gesundheit auch in weiteren Bereichen. Mit zunehmender Praxis beginnt der Körper, sich «umzustrukturieren», das Zusammenspiel der meisten Skelettmuskeln, Sehnen und Bänder verändert sich. Die Gelenke werden beweglicher, der Körper streckt und dehnt sich, man geht aufrechter, das Gleichgewicht wird besser. Senioren, die regelmässig mit der Tai-Chi-Lehrerin Barbara Reik praktizieren, berichteten ausserdem von folgenden Auswirkungen des Schattenboxens:

- Verbesserung der Atmung und Konzentrationsfähigkeit
- weniger Rücken- und Schulterbeschwerden
- weniger Kopfschmerzen
- Regulierung des Blutdrucks und des Blutzuckers
- besserer Schlaf, besseres Allgemeinbefinden

Kurse in Ihrer Region

Tai-Chi-Kurse werden an zahlreichen Orten in der Schweiz angeboten. Weitere Informationen finden Sie beispielsweise hier: International Tai Chi Chuan Association, www.itcca.ch; Tai Chi Schweiz, www.taichi-schweiz.ch; Migros-Klubschule, www.klubschule.ch