



Tai Chi senkt Blutdruck und Zucker: Neue Hoffnung für Ältere

Neue Meta-Analyse zeigt: Tai Chi hilft Älteren bei
Blutdruck, Zucker & Triglyceriden! #TaiChi
#Gesundheit



Hypertonie, Hyperlipidämie und Hyperglykämie stellen weltweit bedeutende Gesundheitsprobleme dar. Auf der Suche nach effektiven Behandlungsansätzen hat das Interesse an Körper-Geist-Therapien, insbesondere an Tai Chi, zugenommen. Tai Chi ist eine Form sanfter Bewegungstherapie, die Wurzeln in alten chinesischen Martial Arts Traditionen hat. Diese Forschungsstudie, veröffentlicht im Dezember 2024, untersuchte quantitativ die Auswirkungen von Tai Chi auf den Blutdruck, die Lipidwerte und die Glukosekonzentrationen bei älteren Menschen, um das optimale Interventionsprotokoll zu identifizieren.

Die Studie analysierte Daten aus einer Vielzahl von Datenbanken, die Forschungsarbeiten in englischer,

koreanischer und chinesischer Sprache umfassten. Dabei wurden 57 Studien mit insgesamt 3.856 Teilnehmern in die Auswertung eingeschlossen. Die Ergebnisse zeigen, dass Tai Chi dabei helfen kann, den systolischen und diastolischen Blutdruck, die Triglyceridwerte und die Nüchternblutzuckerspiegel bei älteren Menschen zu verbessern. Besonders positive Effekte wurden bei männlichen Patienten mit Bluthochdruck, erhöhten Blutzucker- und Lipidwerten festgestellt.

Es wird empfohlen, Tai Chi für mindestens 16 Wochen zu praktizieren, wobei jede Sitzung 30-50 Minuten dauern und 6-7 Mal pro Woche stattfinden sollte. Interessant ist, dass die Effekte unabhängig vom jeweiligen Tai Chi-Stil waren, was auf eine breite Anwendbarkeit dieser Praxis hinweist.

Künftig könnte Tai Chi eine wichtige Rolle in der präventiven Medizin und bei der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielen, indem es eine leicht zugängliche und kosteneffektive Methode zur Verbesserung der Gesundheit bietet. Für Ärzte und Gesundheitsdienstleister könnte dies zu einer Überdenkung der Behandlungsstrategien führen, insbesondere im Hinblick auf nicht-pharmakologische Interventionen.

Grundbegriffe und Konzepte:

- **Hypertonie:** Medizinischer Fachbegriff für hohen Blutdruck.
- **Hyperlipidämie:** Übermäßig hohe Konzentration von Fetten im Blut, insbesondere von Cholesterin und Triglyceriden.
- **Hyperglykämie:** Ein Zustand, bei dem eine übermäßig hohe Glukosekonzentration im Blutkreislauf vorliegt, häufig ein Zeichen von Diabetes.
- **Tai Chi:** Eine chinesische Körper-Geist-Übung, die durch langsame und fließende Bewegungen charakterisiert wird.
- **Systolischer/diastolischer Blutdruck (SBP/DBP):**

Der systolische Blutdruck repräsentiert den höchsten Druck in den Arterien, während der diastolische Wert den niedrigsten Druck angibt.

- **Triglyceride (TG):** Eine Art von Fett (Lipid) im Blut, das Energie liefert oder im Körper gespeichert wird.
- **Nüchternblutzucker (FBG):** Glukosekonzentration im Blut nach einem Zeitraum ohne Nahrungsaufnahme, ein wichtiger Indikator für Diabetes.

Quantitative Auswirkungen von Tai Chi auf Blutdruck, Lipidspiegel und Glukosekonzentrationen bei älteren Menschen

Zusammenfassung der Forschung: Die Studie untersuchte den Einfluss von Tai Chi auf Blutdruck, Lipid- und Glukosespiegel bei älteren Individuen. Durch die Analyse von 57 Studien mit 3,856 Teilnehmern wurde gezeigt, dass Tai Chi systolischen Blutdruck (SBP), diastolischen Blutdruck (DBP), Triglyceride (TG) und Nüchternblutzuckerspiegel (FBG) signifikant verbessert. Besonders hervorgehoben wurde der positive Effekt bei männlichen Patienten mit Hypertonie, Hyperglykämie und Hyperlipidämie.

Methodik

Zur Erfassung relevanter Studien wurden mehrsprachige Datenbanken wie Web of Science, PubMed, CNKI, WANFANG DATA, RISS, KISS und DBPIA verwendet, wobei die Suchstrategie Terme wie „taijiquan“ oder „Tai Chi“ in Kombination mit „Blutdruck“, „BP“, „Nüchternblutzucker“, „FBG“, „Triglycerid“ und „TG“ umfasste. Die Auswahl der Studien erfolgte nach dem PICOS-Schema und die Bewertung des Bias-Risikos mit dem Instrument RoB 2.0. Die Datenanalyse wurde mit der Software Comprehensive Meta-Analysis 3.7 durchgeführt.

Ergebnisse

Tai Chi führte insgesamt zu einer Verbesserung von SBP
(Effektstärke = -0.764, p

Schlussfolgerung

Das regelmäßige Praktizieren von Tai Chi stellt eine wirksame Methode dar, um Blutdruck, Nüchternblutzuckerspiegel und Triglyceridkonzentrationen bei mittelalten bis älteren Personen zu senken. Die Intervention zeigt besonders deutliche Effekte bei männlichen Patienten mit Hypertonie, Hyperglykämie und Hyperlipidämie. Demnach wird das Ausüben von Tai Chi für mindestens 16 Wochen empfohlen, wobei jede Sitzung 30-50 Minuten dauern und 6-7 Mal pro Woche stattfinden sollte, unabhängig vom Tai Chi-Stil.

Für weitere Details verweisen wir auf die originale Forschungsarbeit:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38259166>.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki