



**TAI CHI
CHUAN**



ITCCA Schule Guido Ernst
Oberwilen 10
9042 Speicher
Tel. 076 581 42 90
g.ernst@itcca.ch

Tai-Chi senkt den Blutdruck

Gesundheitstipp 04/2016 vom 13. April 2016

von Katharina Baumann, Redaktion Gesundheitstipp

Chinesische Kampfkünste sind entspannend und verbessern die Fitness. Jetzt bestätigt eine Studie: Das Training senkt den Blutdruck.

Tai-Chi, Qigong und Ba Duan Jin gehören zu den fernöstlichen Kampfkünsten. Die Übungen sind langsam und fliessend, ins Schwitzen kommt man dabei kaum.

Und doch haben sie einen Nutzen für die Gesundheit: Wer regelmässig eine dieser - Sportarten betreibt, senkt seinen Blutdruck im Durchschnitt um neun Einheiten. Das ist das Ergebnis einer Übersichtsstudie, die ein Forscherteam der Shanghai University of Sport in China durchführte. Die Wissenschaftler bezogen in die Auswertung 35 Untersuchungen mit insgesamt über 2200 Teilnehmern ein. Die Teilnehmer hatten verschiedene Herzkrankheiten.

Der Herzspezialist Thomas F. Lüscher bestätigt den Nutzen der fernöstlichen Kampfkunst: «Tai-Chi ist gut für das Herz, weil man sich dabei bewegt und entspannt.» Bereits in - einem früheren Vergleich zeigte sich, dass Tai-Chi unter den asiatischen Kampfkünsten zu den gesündesten zählt ([Gesundheitstipp 12/2009](#)).