

Wissenschaftliche Studien über QI GONG

Im asiatischen Raum wird Qi Gong schon seit mehreren Jahrzehnten erfolgreich wissenschaftlich untersucht. Wissenschaftliche Fakten untermauern somit die Wirksamkeit des Qi Gong und rücken es auch im Westen in den Fokus wissenschaftlicher Untersuchungen.

Eine Reihe von wissenschaftlichen Studien zu Qi Gong bei Gesunden und bei Patienten mit verschiedensten Krankheiten (z.B. Krebs, chronischer Müdigkeit, Fibromyalgie, Herzproblemen, Tinnitus, etc.) zeigen nach regelmässigem Qi Gong - Training positive Auswirkungen auf

- das Immunsystem,
- die Konzentration,
- die Beweglichkeit,
- die Stressbewältigung,
- die Müdigkeit und die Lebensqualität

Die nachstehende Liste über wissenschaftliche Untersuchungen zu Qi Gong erhebt nicht Anspruch auf Vollständigkeit. Wir sind bemüht, diese laufend zu aktualisieren:

Funktionale und psychosoziale Effekte von Qi Gong bei Patienten mit COPD: eine randomisiert, kontrollierte Studie (Ng, 2011)

Die Studie zeigt auf, dass Qi Gong einen positiven Effekt haben kann, wenn es als zusätzliches, häusliches Trainingsmittel zur Regeneratiopn nach COPD genutzt wird.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21417809>

Qi Gong verbessert Lebensqualität bei Frauen unter Bestrahlungstherapie (Chen et al. (2013):

Qigong hilft bei der Verminderung von Depressionen bei Frauen mit Brustkrebs unter Bestrahlungstherapie im Vergleich zu Frauen, welche kein Training während dieser Zeit erhielten. Je größer die Depressionen waren, desto mehr konnte durch das Qigong Training die Depressionen gemildert werden und auch die Lebensqualität gesteigert und die Müdigkeit (Fatigue) verringert werden.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23355182>

Einfluss von medizinischem Qi Gong auf Lebensqualität, Müdigkeit, Stimmung und Entzündungen bei Krebspatienten: eine randomisiert, kontrollierte Studie (Oh, 2010)

Die Studie zeigt, dass regelmäßiges Qigong Training positiven Einfluss auf die Lebensqualität und Stimmung hat. Weiterhin reduziert das Training behandlungsbedingte Nebenwirkungen und könnte zu einer Reduktion von Entzündungen beitragen.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19880433>

Subjektive Erfahrungen von älteren Menschen die Tai Chi und Qi Gong trainieren (Yang, 2011)

Zusammengefasst wurde eine sehr große Variabilität von wahrgenommenen Vorteilen des Trainings berichtet, die wichtigste ist die Integration von Körper-Geist-Seele.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21773028>

Qi Gong versus Sport versus keine Therapie bei Patienten mit chronischen Nackenschmerzen: eine kontrollierte, randomisierte Studie (Rendant, 2011)

Qigong Training war effektiver als keine Therapie und genauso effizient wie Sport.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23355182>

Qi Gong und chronische Schmerzen (Coleman, 2011)

Während der Studienperiode zeigten die Trainierenden signifikante Verbesserungen des Schmerzniveaus.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21062951>

Effekte von Qi Gong Training auf das Wohlbefinden, Selbstbild und negativen Stress bei Schulkindern (Terjestam, 2010)

Die genannten Parameter verbessern sich nach regelmäßigem Qigong Training.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23355182>

Qi Gong für die Behandlung von Tinnitus: eine prospektiv, randomisiert, kontrollierte Studie (Biesinger, 2010)

Die Stärke des Tinnitus nahm bei den Qigong Übenden, vor allem bei denen mit somatosensorischen Komponenten, ab. Der Effekt blieb für mindestens 3 Monate nach Trainingsende stabil.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23355182>

Ein umfassender Überblick über den gesundheitlichen Nutzen von Qigong und Tai Chi (Jahnke, 2010)

Die Forschung hat konsistente und wissenschaftlich abgesicherte Ergebnisse für eine Reihe von gesundheitlichen Nutzen von Qigong und Tai Chi aufgezeigt. Qigong wirkt dabei ähnlich wie Tai Chi.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20594090>

Effectiveness of a tai chi qigong program in promoting health-related quality of life and perceived social support in chronic obstructive pulmonary disease clients (Chan, 2010)

Effektivität von Tai Chi Qigong im Unterstützen von gesundheitsbezogener Lebensqualität und subjektiv empfundener sozialer Unterstützung bei Patienten mit COPD (chronisch, obstruktiver Lungenerkrankung); Die Ergebnisse zeigen, dass Patienten eine Verbesserung ihrer Symptome anzeigen und darüberhinaus wird das Ausüben von physischen Aktivitäten erleichtert.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20229333>

Tai chi qigong for the quality of life of patients with knee osteoarthritis: a pilot, randomized, waiting list controlled trial (Lee, 2009)

Tai Chi für die Lebensqualität von Patienten mit Osteoarthritis im Knie; Qigong scheint gut für die Lebensqualität und allgemeine physische Funktion von älteren Patienten mit Osteoarthritis im Knie zu sein.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19389743>

Serum cytokines, mood and sleep after a qigong program: is qigong an effective psychobiological tool (Manzaneque, 2009)?

Serum Cytokine, Stimmung und Schlaf nach einem Qigong Programm: ist Qigong ein effektives psychologisches Instrument?; die psychologische Verfassung wird verbessert, auch die Dauer des Schlafes wird verlängert.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19129338>

Effects of qigong exercises on 3 different parameters of human saliva (Brayat-Movahes, 2008)

Effekt von Qigong Übungen auf 3 verschiedene Parameter von menschlichem Speichel; durch Qigong wird die Menge des Speichels erhöht und andere Parameter positiv beeinflusst. Daher scheint sich Qigong auch für Personen mit einer Unterfunktion der sekretorischen Drüsen des Speichels zu eignen.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19082797>

Qi Gong stress reduction in hospital staff (Griffith, 2008)

Stressreduktion mit Qigong bei Mitarbeitern eines Krankenhauses.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18823261>

Qigong improving physical status in middle-aged women (Tsai, 2008)

Qigong verbessert den körperlichen Zustand von Frauen mittleren Alters.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18199012>

Clinical effect of qigong practice on essential hypertension: a meta-analysis of randomized controlled trials (Guo, 2008)

Klinische Effekte von Qigong Übungen bei essentieller Hypertension.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18199012>

Biochemical changes after a qigong program: lipids, serum enzymes, urea, and creatinine in healthy subjects (Vera, 2007)

Biochemische Veränderungen nach Qigong Programm: Lipide, Serum Enzyme, Urin und Creatinine in gesunden Probanden.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18049436>

The effect of qigong on fibromyalgia (fms): a controlled randomized study (Haak, 2008)

Der Effekt von Qigong auf Fibromyalgie.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17852292>

The effects of baduanjin qigong in the prevention of bone loss for middle-aged women (Chen, 2006)

Der Effekt von Baduanjin Qigong in der Prävention von Knochenabbau bei Frauen mittleren Alters.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17080541>

Effect of a qigong exercise programme on elderly with depression (Tsang, 2006)

Effekt von Qigong Übungen auf ältere Menschen mit Depressionen; Depressionen können gemildert werden und das persönliche Wohlbefinden kann verbessert werden.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16955451>

Qigong exercise for the symptoms of parkinson's disease: a randomized, controlled pilot study (Schmitz-Hübsch, 2006)

Qigong Übungen für die Symptome der Parkinson Krankheit.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16229022>

Qigong yangsheng as a complementary therapy in the management of asthma: a single-case appraisal (Reuther, 1998)

Qigong yangshen als eine komplementäre Therapie beim Umgang mit Asthma.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9628207>