

Tai Chi bei Herzinsuffizienz

r -- Yeh GY, McCarthy EP, Wayne PM et al. Tai chi exercise in patients with chronic heart failure: a randomized clinical trial. Arch Intern Med 2011 (25. April); 171: 750-7

[\[LINK\]](#)

Obwohl körperliches Training günstig für Personen mit Herzinsuffizienz wäre, sind diese aus verschiedenen Gründen (Alter, Dekonditionierung, Ängstlichkeit etc.) oft schwierig dafür zu motivieren. Hier wurde Tai Chi als eine dem Alter und den Umständen angepasste Form der körperlichen Ertüchtigung untersucht. Zwar konnten objektivierbare Parameter wie Ergebnis im 6-Minuten-Gehtest oder maximale Sauerstoffaufnahme kapazität damit nicht verbessert werden, aber Betroffene, welche ein 12-wöchiges Tai Chi-Programm absolviert hatten (im Gegensatz zu einem Herzinsuffizienz-Schulungsprogramm bei der Kontrollgruppe), zeigten eine deutlich bessere Lebensqualität (bessere Stimmung, weniger Depressionen, mehr Energie und ein stärkeres Gefühl von Selbstwirksamkeit). Obwohl kein harter Endpunkt – da von Herzinsuffizienz Betroffene recht häufig eine depressive Entwicklung durchmachen, ist dies ein erfreuliches Ergebnis!

Telegramm von Alexandra Röllin