Artikel zu Tai Chi aus Heft Gesundheitstipp Nr. 3 März 2017

IN KÜRZE

Stimmts?

Äpfel sollte man nicht schälen

Richtig. In der Schale des Apfels stecken deutlich mehr gesunde Inhaltsstoffe als im Fruchtfleisch. Wegen der Pestizid-Rückstände sollte man den Apfel vor dem Essen aber immer gut waschen. Auf der sichereren Seite ist man mit Bio-Äpfeln.

Bananen helfen gegen Krämpfe

Falsch. Bananen enthalten zwar Magnesium – und Krämpfe können durch einen Magnesiummangel entstehen. In Bananen hats jedoch zu wenig des Mineralstoffs. Zudem ist nicht immer ein Magnesiummangel schuld an Krämpfen.

Kniearthrose

Tai Chi ist besser als Physiotherapie

FOTOLIA

BOSTON (USA) – **Wer an Kniearthrose leidet, sollte Tai Chi machen. Zu diesem Schluss kamen US-Ärzte. Sie hatten rund 200 Patienten untersucht, die entweder Tai Chi oder eine Physiotherapie machten. Tai Chi lindert jedoch nicht nur die Schmerzen und macht Patienten beweglicher, sondern hilft auch gegen Depressionen.**

Annals of Internal Medicine

Die Kampfkunst gegen Parkinson

Tai-Chi verbessert das Gleichgewicht der Patienten

Wer an Parkinson leidet, kämpft um sein Gleichgewicht. Jetzt zeigt eine Studie aus den USA: Patienten stürzen seltener, wenn sie Tai-Chi lernen.

ISTOCK/RF (2)

Tai-Chi: Die Übungen helfen Parkinson-Patienten

Tai-Chi war ursprünglich eine Methode für den unbewaffneten Kampf. Bereits im alten Kaiserreich haben die Chinesen diese Art von Schattenboxen erfunden und weiterentwickelt. Die Bewegungen sind fliessend und entspannen Muskeln und Gelenke.

Jetzt kommt aus: Tai-Chi hilft auch Parkinson-Patienten. Sie haben durch das Training ein besseres Gleichgewicht und stürzen deutlich weniger als andere Patienten. Zu diesem Schluss kam eine Studie, die das Fachblatt «New England Journal of Medicine» vor kurzem veröffentlichte. Die Forscher des unabhängigen Oregon Forschungsinstituts in Eugene trainierten rund 200 Parkinson-Patienten während eines halben Jahres mit unterschiedlichen Methoden. Eine Gruppe machte Stretching, eine zweite Krafttraining und die dritte Tai-Chi. Alle Patienten hatten bereits Anzeichen der Schüttellähmung, konnten aber noch selbständig stehen und gehen. Die Tai-Chi-Gruppe schnitt in den Abschlusstests am besten ab. Die Haltung der Patienten war stabiler, und sie konnten besser gehen. Zudem stürzten sie deutlich weniger.

Johann Steurer, Leiter des Horten-Zentrums für praxisorientierte Forschung an der Uni Zürich, hat die Studie analysiert. Er kommt zum Schluss, dass die Verbesserung für die Patienten «klinisch sehr relevant» sein könne. Auch habe das Training keine Nebenwirkungen.

Für Stephan Bohlhalter, Chefarzt für Neuro-Rehabilitation und Verhaltensneurologie am Kantonsspital Luzern, ist es «durchaus denkbar», dass Parkinson-Patienten dank Tai-Chi weniger Medikamente schlucken müssen.

Die Vereinigung Parkinson Schweiz plant, Kurse für Tai-Chi ab nächstem Jahr anzubieten. *(tf)*

Das hilft gegen das Mittagstief

Hüttenkäse und Eier halten wach

Nach dem Mittag hat der Körper ein Leistungstief. Ein leichtes Essen mit genügend Eiweiss kann den Durchhänger mildern.

Ein Vollkorn-Brötchen mit hartgekochten Eiern oder ein Salat mit Hüttenkäse – das sind ideale Mahlzeiten, um die nachmittägliche Schlafkrise zu verhindern.

Der Grund: Solche Essen sind leicht, enthalten viel Eiweiss und wenig Zucker. Das hilft wachzubleiben, sagt der britische Forscher Denis Burdakov. In einem Tierversuch stellte er fest, dass Eiweiss bestimmte Wachmacher-Hormone anregt. Zucker hingegen hemmt sie. Zwar sei noch unklar, ob dies beim Menschen gleich funktioniere, so Burdakov. Bisherige Beobachtungen würden aber darauf hinweisen.

Ebenfalls empfehlenswert: Hülsenfrüchte wie Linsensalat, Quark mit Gemüsestäbchen, Joghurt nature sowie leichte Fleisch- und Fischgerichte mit Gemüse. Müde machen Pasta, Süsses wie Fruchtwähe und Fettreiches.

Der Zürcher Präventivmediziner David Fäh rät zu einem kurzen Spaziergang nach dem Mittagessen: «Der Sauerstoff hält wach – und das helle Tageslicht erinnert den Körper, dass jetzt nicht die Zeit zum Schlafen ist», sagt Fäh. *(sm)*

IN EIGENER SACHE

Neu: Gesundheitstipp als E-Paper

Jetzt können Abonnenten den Gesundheitstipp auch im Internet lesen – und zwar als ganzes Heft. So funktionierts: Auf www.gesundheitstipp.ch mit Nachname und Abonummer anmelden, auf «ePaper» klicken, Jahrgang und die gewünschte Ausgabe wählen: Jetzt kann man frei blättern oder das Heft als PDF auf dem Computer speichern. Einzelne Artikel kann man auch per Stichwort finden.