

Tai-Chi schützt vor Stress

«Wissen»

in 20 Minuten wird unterstützt durch die [GEBERT RÜF STIFTUNG](#) und die [Stiftung Mercator Schweiz](#).

Wer schon einmal Menschen bei der Ausübung von Tai-Chi beobachtet hat, wird es geahnt haben: Die Kampfkunst hilft beim Relaxen. Jetzt hat die Wissenschaft diesen Schluss bestätigt.



Mit langsamen Bewegungen zur Ruhe kommen. (Bild: Prisma)

ein aus i rsbeschreibungen und Ratgeber bescheinigen der chinesischen Bewegungsform Tai-Chi schon lange, gut gegen Stress zu sein. Nun haben Psychologen der Uni Bern nachgewiesen, dass regelmässiges Ausüben der langsamen Bewegungen tatsächlich vor Stress schützt.

Fehler beheben!

So schnitten Probanden, die während drei Monaten einen Tai-Chi-Kurs besucht hatten, im Stresstest deutlich besser ab als Probanden ohne Kurs: Sie schütteten weniger Stresshormone aus, bauten diese schneller ab und hatten während des Tests einen niedrigeren Puls als Letztere. Nun wollen die Forscher untersuchen, wie genau Stressreaktionen im Körper zustande kommen. Dazu suchen sie gesunde männliche Nichtraucher zwischen 40 und 80 Jahren.

(MH)

