

# Chinesische Kampfkunst lindert Schmerzen bei Weichteilrheuma

## Tai-Chi-Übungen helfen Fibromyalgie-Patienten besser als alle getesteten Medikamente, zeigt eine neue US-Studie

Die alte chinesische Kampfkunst Tai-Chi hilft Patienten, die an Fibromyalgie, einer Form von Weichteilrheuma leiden, besser als die meisten eingesetzten Medikamente. Mithilfe von Tai-Chi haben die Betroffenen weniger Schmerzen, sie schlafen besser, haben mehr Energie und fühlen sich gesünder. Dies berichten Ärzte der Tufts University in Boston im renommierten «New England Journal of Medicine».

Für die Studie wurden 66 Patienten rekrutiert, die durchschnittlich schon seit elf Jahren an Fibromyalgie litten. Die Hälfte von ihnen erhielt zweimal pro Woche während zwölf Wochen eine Instruktion zu verschiedenen Aspekten der Krankheit sowie ein jeweils 20-minütiges Stretchingprogramm. Die andere Hälfte nahm ebenfalls zweimal die Woche an einer einstündigen Tai-Chi-Lektion

teil, einer Kombination aus Kampfsport, Meditation und sanfter Bewegung. Beide Patientengruppen wurden angewiesen, täglich ein der Therapie angepasstes 20-minütiges Bewegungsprogramm selbstständig durchzuführen. Die meisten Probanden setzten höhere Erwartungen in die Instruktion plus Stretching. Doch es kam ganz anders. Nach zwölf Wochen ging es den Patienten der Tai-Chi-Gruppe deutlich besser. Auf einer von 1 bis 100 reichenden Skala, die alle möglichen Aspekte der Fibromyalgie berücksichtigt - Schmerzintensität, Müdigkeit, Gemütszustand, körperliche Funktionen, Besorgtheit etc. - verbesserten sie sich um knapp 30 Punkte; die Kontrollgruppe dagegen nur um rund 10 Punkte. Auch bei praktisch allen anderen Tests schnitten die Tai-Chi-Patienten deutlich besser ab, etwa bei der Schlafqualität, der Physis oder auf einer Depressionsskala.

Die Fibromyalgie ist eine rätselhafte Erkrankung des Muskel-Skelett-Apparats; man kennt keine eigentliche körperliche Ursache. Die Betroffenen leiden an Schmerzen in verschiedenen Körperteilen, an Müdigkeit, Versteifungen, aber auch an Depressionen. Etwa ein Prozent der Bevölkerung ist davon betroffen, schätzt die Rheumaliga Schweiz, vorwiegend sind es Frauen. Gegen die Krankheit hilft am ehesten Bewegung, Medikamente dagegen bringen oft keine Linderung. Deshalb weckt die neue Tai-Chi-Studie viele Hoffnungen. Es gibt keine andere Fibromyalgie-Therapie, die in einer Studie besser abgeschnitten hat», sagt der Rheumatologe Michael Gengenbacher, Chefarzt am Bethesda-Spital in Basel. Und ergänzt: «Ich würde daher jedem Betroffenen empfehlen, ein Tai-Chi-Training auszuprobieren.

NIK WALTER