

Die Studienlage im Überblick

Diese Übersicht zeigt, **wo** geforscht wurde – nicht, wie stark eine Wirkung ist. Wo beide Praktiken untersucht sind, wirken sie ähnlich. Wo bisher fast nur Tai Chi geprüft wurde, liegt zugleich die größte Wissenslücke für Qi Gong.



untersucht



kaum untersucht

gut belegt

erste Hinweise

Wirkbereich	Tai Chi	Qi Gong	Wie belastbar?
Stress & Nervensystem	☒	☒	gut belegt
Stimmung, Angst, Grübeln	☒	☒	erste Hinweise
Konzentration & Gedächtnis	☒	☒	gut belegt Qi Gong: erste Hinweise
Nackenschmerz	☒	☒	gut belegt
Gewicht & Körperzusammensetzung	☒	☒	erste Hinweise
Sturzvorbereitung & Balance	☒	☐	gut belegt für Tai Chi
Parkinson	☒	☐	gut belegt für Tai Chi
Kniearthrose	☒	☐	gut belegt für Tai Chi
Fibromyalgie	☒	☐	gut belegt für Tai Chi
Bluthochdruck	☒	☐	gut belegt für Tai Chi