

Traditionelle chinesische Übungen stärken die Kognition

Kognitive Beeinträchtigungen stellen ein erhebliches Gesundheitsproblem bei älteren Erwachsenen dar, was die Notwendigkeit nicht-pharmakologischer Interventionen wie beispielsweise Körper-Geist-Übungen unterstreicht. Ein systematischer Review mit Metaanalyse über 28 randomisierte, kontrollierte Studien mit gesamthaft 2297 Teilnehmern über 60 Jahre untersuchte die Auswirkungen verschiedener traditioneller chinesischer Übungen (z.B. Tai Chi) auf die kognitiven Funktionen bei älteren Erwachsenen.

Die Metaanalyse ergab, dass traditionelle chinesische Übungen zu signifikanten Verbesserungen der globalen kognitiven Leistungsfähigkeit führten, insbesondere in Bereichen wie der globalen Kognition, der exekutiven Funktion, dem Arbeitsgedächtnis, der Verarbeitungsgeschwindigkeit und der Gedächtnisfunktion. Trotz der methodischen Einschränkungen und der Heterogenität der einbezogenen Studien ist die Konsistenz der Ergebnisse bemerkenswert. Dennoch müssen die Ergebnisse noch in weiteren gross angelegten, qualitativ hochwertigen randomisierten kontrollierten Studien (RCTs) bestätigt werden. **vh** 

Quelle: Li B et al.: Efficacy of traditional Chinese exercises on cognitive function in older adults: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Age Ageing*. 2026;55(6):afag168. doi:10.1093/ageing/afag168