

Inhaltsverzeichnis

- 1 *Klaus Moegling:* 6
Zur Einführung

Teil I Überblicksbeiträge

- 2 *Klaus Moegling:* 12
Untersuchungen zur Gesundheitswirkung des
chinesischen Bewegungssystems
Tai Chi Chuan.
- 3 *Klaus Moegling:* 39
Scientific test results of the health effects of
Taijiquan.
- 4 *Jennifer Fritsch/ Anne Hartung/ Pascal Hopff/
Daniel Jankowski/ Arne Meyer/ Klaus
Moegling & Sebastian Paschek:* 47
Die Wirksamkeit von Tai Chi Chuan bei älte-
ren Menschen: Ein systematischer Überblick
über sieben verschiedene Studien in Bezug auf
Sturzprävention, Balancefähigkeit und Herz-
Kreislauf-Funktionen.

Teil II Einzelbeiträge

II.1 Wirkungen auf das Herz-Kreislauf- System

- 5 *Jennifer Fritsch/ Anne Hartung/ Pascal Hopff/
Daniel Jankowski/ Arne Meyer/ Klaus
Moegling & Sebastian Paschek:* 64
Kardiorespiratorische Funktionen, Beweglich-
keit und Körperbeschaffenheit von älteren Tai
Chi Chuan Praktizierenden.

6	<i>Susan Grabowski & Verena Ecker:</i> Herzinfarkt und Tai Chi Chuan.	72
7	<i>Carsten Weber, Caroline Vogel, Mario Hartmann, Robert Linzer, Klaus Moegling & Lisa-Marie Kran:</i> Die Auswirkungen von regelmäßigem Tai Chi-Training auf das Herz-Kreislauf-System.	82
8	<i>Selina Engels/ Caroline Heß/ Sven Hömann & Irina Huland:</i> Bluthochdruck, Blutfette, Angstzustände und Tai Chi Chuan.	105
9	<i>Franziska John/ Wilko Klein/ Miriam Ehnert & Sebastian Hylski:</i> Die Wirkung von Tai Chi auf kardiorespiratorische Variable.	115
10	<i>Klaus Moegling:</i> Langsameres Altern durch Tai Chi? - Veränderungen der aeroben Kapazität, der Fettanteile und der Beweglichkeit bei älteren Tai-Chi-Praktikern: Eine Längsschnittsstudie.	125

II.11

Die Wirkung auf Sturzanfälligkeit und Balancefähigkeit

11	<i>Jennifer Fritsch/ Anne Hartung/ Pascal Hopff/ Daniel Jankowski/ Arne Meyer/ Klaus Moegling & Sebastian Paschek:</i> Die Wirkung von Tai Chi Chuan auf die Koordinationsfähigkeit und die Beweglichkeit von älteren Menschen.	134
12	<i>Jennifer Fritsch/ Anne Hartung/ Pascal Hopff/ Daniel Jankowski/ Arne Meyer/ Klaus Moegling & Sebastian Paschek:</i> Die Wirkung von Tai Chi Chuan auf die koordinativen Fähigkeiten und die haltungsbedingte Stabilität bei älteren Menschen.	146

II.III

Die Wirkung auf Osteoporose

- 13 *Maike Freiburg/ Charlotte Wellmann & Daniel Schupmann:* 154
Präventive und therapeutische Wirkungen von Tai Chi Chuan bei Osteoporose.

II.IV

Die Wirkung auf die Gelenkstabilität

- 14 *Klaus Moegling:* 171
Wirkungen der Tai-Chi-Übungspraxis in Bezug auf Knie und Fußgelenke älterer Personen

II.V

Die Wirkung auf andere Gesundheitsparameter

- 15 *Markus Seib:* 179
Tai Chi Chuan und Hämophilie.
- 15 *Tobias Entzian:* 187
Tai Chi Chuan als ein Mittel zur Rehabilitation von schweren Kopfverletzungen.
- 17 *Selina Engel/ Caroline Heß/ Sven Hömann/ Irina Huland & Klaus Moegling:* 197
Der Einfluss des Tai Chi Chuan auf das vegetative Nervensystem.
- 18 *Klaus Moegling:* 206
Der Einfluss regelmäßig geübten Tai Chi's auf die Schlafqualität.

III Perspektiven

19

Klaus Moegling:
Perspektiven weiterer Untersuchungen –
Den Ansatz der Biomedizin gesundheitswis-
senschaftlich erweitern.

214

*Die Schriftenreihe
Bewegungslehre & Bewegungsforschung
im Überblick*