

Inhalt

Vorwort	3
Abkürzungsverzeichnis	14
Studienregister	17
1. Herz-Kreislauf-System	17
2. Lungen- und Atemwegserkrankungen	18
3. Nervensystem und damit verbundene Erkrankungen (Depressionen, Ängste)	19
4. Lebensqualität und Wohlbefinden	20
5. Muskel-Skelett-System	22
6. Neubildungen (Krebserkrankungen)	24
7. Magen/Gastrointestinal-Trakt/Niere/Leber/Milz	25
 Übersichtsarbeit zu metaanalytischen Forschungsergebnissen aus dem Interventionsfeld	
Qigong und Tai Chi	27
 I. Gegenwärtige Entwicklung der Integrationsforschung	28
 II. Problemstellung & Forderung nach innovativen & nachhaltigen Interventionen	30
 III. Qigong als innovatives & nachhaltiges Interventionsverfahren	34
 IV. Übersicht metaanalytischer & primärer Forschungsergebnisse	
Vorgehensweise & Zielstellung der Untersuchung	36
1. Endpunkt: Herz-Kreislauf-System	37
Übersichtsarbeit von Hongchang Yang, Xueping Wu & Min Wang „The Effect of Three Different Meditation Exercises on Hypertension: A Network Meta-Analysis“, erschienen 2014 in „Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine“, Article-No. 9784271 (Register-Nr. 4)	37
Übersichtsarbeit von Xingjiang Xiong, Pengqian Wang, Xiaoke Li & Yuqing Zhang „Qigong for Hypertension – A Systematic Review“, erschienen 2015 in „Medicine“ (Wolters Kluwer) 94 (2015), Issue-No. 1, Article-No. e352 (Register-Nr. 8)	38
Übersichtsarbeit von L. Hartley, M. S. Lee, J. S. W. Kwong, N. Flowers, D. Todkill, E. Ernst & K. Rees „Qigong for the primary prevention of cardiovascular disease-Review“, erschienen 2015 in „Cochrane Database of Systematic Reviews“, Issue-No. 6, Article-No. CD010390 (Register-Nr. 11)	39

Übersichtsarbeit von Rosane Maria Nery, Maurice Zanini, Juliana Nery Ferrari, César Augusto Silva, Leonardo Fontanive Farias, Joao Carlos Comel, Karlyse Claudino Belli, Anderson Donelli da Silveira, Antonio Cardoso Santos & Ricardo Stein "Tai Chi Chuan for Cardiac Rehabilitation in Patients with Coronary Arterial Disease", erschienen 2014 in "Archivos Brasileiros de Cardiologia" 102 (2014), Issue-No. 6, 588-592 (Register-Nr. 15).....40

Übersichtsarbeit von Jie Wang & Xingjiang Xiong „Evidence-Based Chinese Medicine for Hypertension-Review Article“, erschienen 2013 in „Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine“, Article-No. 978398 (Register-Nr. 18)41

Übersichtsarbeit von Siu Man Ng, Chong Wen-Wang, Rainbow Tin-Hung Ho, Eric Tat-Chi Ziea, Vivian Chi-Woon Taam Wong & Cecilia Lai-Wan Chan „Tai Chi Exercise for Patients With Heart Disease: A Systematic Review of Controlled Clinical Trials“, erschienen 2012 in "Alternative Therapies in Health and Medicine" 18 (2012), Issue-No. 3, 16-22 (Register-Nr. 20).....41

Übersichtsarbeit von Cecilia Lai-Wan Chan, Chong-Wen Wang, Rainbow Tin-Hung Ho, Andy Hau-Yan Ho, Eric Tat-Chi Ziea, Vivian Chi-Woon Taam Wong & Siu-Man Ng – „A Systematic Review of the Effectiveness of Qigong Exercise in Cardiac Rehabilitation“, erschienen 2012 in "American Journal of Chinese Medicine" 40 (2012), Issue-No. 2, 255-267 (Register-Nr. 22)43

Übersichtsarbeit von Carol Rogers, Linda K. Larkey & Colleen Keller „A Review of Clinical Trials of Tai Chi and Qigong in Older Adults“, erschienen 2009 in "Western Journal of Nursing Research" 31 (2009), Issue-No. 2, 245-279 (Register-Nr. 25)45

Übersichtsarbeit von Myeong Soo Lee, Max H. Pittler, Ruoling Guo & Edzard Ernst „Qigong for hypertension: a systematic review of randomized clinical trials“, erschienen 2007 in „Journal of Hypertension“ 25 (2007), Issue-No. 8, 1525-1532 (Register-Nr. 28)46

Übersichtsarbeit von Romy Lauche, Wenbo Peng, Caleb Ferguson, Holger Cramer, Jane Frawley Jon Adams & David Sibbritt „Efficacy of Tai Chi and qigong for the prevention of stroke and stroke risk factors: A systematic review with meta-analysis“, erschienen 2017 in "Medicine" (Wolters Kluwer) 96 (2017), Issue-No. 45, Article-No. e8517 (Register-Nr. 314).....52

2. Endpunkt: Atmungssystem – Lungenfunktion54

Übersichtsarbeit von Bobby H. P. Ng, Hector W. H. Tsang, Bacon F. L. Ng & Chi-tao So „Traditional Chinese Exercises for Pulmonary Rehabilitation: Evidence From a Systematic Review“, erschienen 2014 in "Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention" 34 (2014), Issue-No. 6, 367-377 (Register-Nr. 48)54

Übersichtsarbeit von Ava B. Lorenc, Yuyi Wang, Susan L. Madge, Xiaoyang Hu, Awais M. Mian & Nicola Robinson „Meditative Movement for Respiratory Function: A systematic Review“, erschienen 2014 in "Respiratory Care" 59 (2014), Issue-No. 3, 427-440 (Register-Nr. 49).....54

Übersichtsarbeit von Meng Ding, Wie Zhang, Kejian Li & Xianhai Chen „Effectiveness of T'ai Chi and Qigong on Chronic Ostructive Pulmonary Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis", erschienen 2014 in "Journal of Alternative and Complementary Medicine" 20 (2014), Issue-No. 2, 79-86 (Register-Nr. 51)56

Übersichtsarbeit von M. S. Lee, E. – N. Lee & E. Ernst „Is tai chi beneficial for improving aeroebic capacity? A systematic review", erschienen 2009 in „British Journal of Sports Medicine" 43 (2009), Issue-No. 8, 569-573 (Register-Nr. 60)57

3. Endpunkt: Nervensystem.....58

Übersichtsarbeit von Fang Wang, Eun-Kyoung Otehlia Lee, Taixang Wu, Herbert Benson, Gregory Frichione, Weidong Wang & Albert S. Yeung „The Effects of Tai Chi on Depression, Anxiety, and Psychological Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis", erschienen 2014 in „International Journal of Behavioral Medicine" 21 (2014), Issue-No. 4, 605-617 (Register-Nr. 67)..... 58

Übersichtsarbeit von Chong Wen-Wang, Celia H. Y. Chan, Rainbow T. H. Ho, Jessie S. M. Chan, Siu-Man Ng & Cecilia L. W. Chan „Managing stress and anxiety through qigong in healthy adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials", erschienen 2014 in "BMC Complementary and Alternative Medicine" 14 (2014), Article-No. 8 (Register-Nr. 68).....59

Übersichtsarbeit von Peter M. Wayne, Jacquelin N. Walsh, Ruth E. Taylor-Piliae, Rebecca E. Wells, Kathryn V. Papp, Nancy J. Donovan & Gloria Y. Yeh „The Impact of Tai Chi on Cognitive Performance in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis", erschienen 2014 in "Journal of the American Geriatrics Society" 62 (2014), Issue-No. 1, 25-39 (Register-Nr. 307).....60

Übersichtsarbeit von Xin Liu, Justin Clark, Dan Siskind, Gail M. Williams, Gerard Byrne, Jiao L. Yang & Suhail A. Doi „A systematic review and meta-analysis of the effects of Qigong and Tai Chi for depressive symptoms", Erschienen 2015 in "Complementary Therapies in Medicine" 23 (2015), Issue-No. 4. 516-534. (Register-Nr. 83)62

Übersichtsarbeit von Peter Payne & Mardi A. Crane-Godreau „Meditative movement for depression and anxiety", erschienen 2013 in „Frontiers in Psychiatry" 4 (2013), Article-No. 71 (Register-Nr. 88)62

Übersichtsarbeit von Byeongsang Oh, Sun Mi Choi, Aya Inamori, David Rosenthal & Albert Yeung „Effects of Qigong on Depression: A Systemic Review", erschienen 2013 in „Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine", Article-No. 134737 (Register-Nr. 89)63

Übersichtsarbeit von Ryan Abbott & Helen Lavretsky „Tai Chi and Qigong for the Treatment and Prevention of Mental Disorders", erschienen 2013 in „The Psychiatric Clinics of North America" 36 (2013), Issue-No. 1, 109-119 (Register-Nr. 91).....64

Übersichtsarbeit von Bobby H. P. NG & Hector W. H. Tsang „Psychophysiological outcomes of health qigong for chronic conditions: A systematic review", erschienen 2009 in "Psychophysiology" 46 (2009), Issue-No. 2, 257-269 (Register-Nr. 92).....65

Übersichtsarbeit von Hector W. H. Tsang & Kelvin M. T. Fung „A Review on Neurobiological and Psychological Mechanisms Underlying the Anti-depressive Effect of Qigong Exercise“, erschienen 2008 in „Journal of Health Psychology“ 13 (2008), Issue-No. 7, 857-863 (Register-Nr. 94)	65
Übersichtsarbeit von Yvonne W. Y. Chow & Hector W. H. Tsang „Biopsychosocial Effects of Qigong as a Mindful Exercise for People with Anxiety Disorders: A Speculative Review“ (Register-Nr. 95)	66
Übersichtsarbeit von Michelle R. Solloway, Stephanie L. Taylor, Paul. G. Shekelle, Isomi M. Miake, Jessica M. Beroes, Roberta M. Shanman & Susanne Hempel „An Evidence map of the effect of Tai Chi on health outcomes“, erschienen 2016 in “Systematic Reviews” 5 (2016), Issue-No. 1, Article-No. 126 (Register-Nr. 304)	69
Primärstudie von Louisa M. T. Silva, Mark Schalock, Robert Ayres, Carol Bunse & Sarojuni Budden „Qigong Massage Treatment for Sensory and Self-Regulation Problems in Young Children with Autism: A Randomized Controlled Trial“, erschienen 2009 in “American Journal of Occupational Therapy” 63 (2009), Issue-No. 4, 123-132 (Register-Nr. 601)	71
Übersichtsarbeit und Metaanalyse von Shu Zhang, Liye Zou, Li-Zhen Chen, Ying Yao, Paul D. Loprinzi, Parco M. Siu & Gao-Xia Wei „The Effect of Tai Chi Chuan on Negative Emotions in Non-Clinical Populations: A Meta-Analysis and Systematic Review“, erschienen 2019 in „International Journal of Environmental Research and Public Health“ 16 (2019), Issue-No. 17, Article-No. 3033 (Register-Nr. 602)	72
4. Endpunkt: Lebensqualität & Wohlbefinden.....	74
Übersichtsarbeit von Liye Zou, Huiru Wang, ZhongJun Xiao, Qun Fang, Mark Zhang, Ting Li, Geng Du & Yang Liu „Tai chi for health benefits in patients with multiple sclerosis: A systematic review“, erschienen 2017 in „PLoS One“ 12 (2017), Issue-No. 2, Article-No. 0170212 (Register-Nr. 98)	74
Übersichtsarbeit von Klaudia J. Cwiekala-Lewis, Matthew Gallek & Ruth E. Taylor-Piliae „The effects of Tai Chi on physical function and well-being among persons with Parkinsons’s Disease: A systematic review“, erschienen 2017 in “Journal of Bodywork and Movement Therapies” 21 (2017), Issue-No. 2, 414-421 (Register-Nr. 100)	75
Übersichtsarbeit von Craig S. Webster, A. Y. Luo, Chris Krägeloh, Fiona Moir & Marcus Henning „A systematic review of the health benefits of Tai Chi for students in higher education“, erschienen 2016 in “Preventive Medicine Reports” 3 (2016), 103-112 (Register-Nr. 101)	76
Übersichtsarbeit von Wei-Wei Wu, Enid Kwong, Xiu-yan Lan & Xiao-ying Jiang „The Effects of Meditative Movement Intervention on Quality of Sleep in the Elderly: A Systematic Review and Meta-Analysis“, erschienen 2015 in “Journal of Alternative and Complementary Medicine” 21 (2015), Issue-No. 9, 509-519 (Register-Nr. 105)	77
Übersichtsarbeit von Myeong Soo Lee, Ji Hee Hun, Hyun-Ja Lim & Hyun-Suk Lim „A systematic review and meta-analysis of tai chi for treating type 2 diabetes“, erschienen 2015 in „Maturitas“ 80 (2015), Issue-No. 1, 14-23 (Register-Nr. 107)	77

Übersichtsarbeit von Guichen Li, Hua Yuan & Wie Zhang „Effects of Tai Chi on health related quality of life in patients with chronic conditions: A systematic review of randomized controlled trials“, erschienen 2014 in “Complementary Therapies in Medicine” 22 (2014), Issue-No. 4, 743-755 (Register-Nr. 112)...78

Übersichtsarbeit von Byeongsang Oh, Phyllis Butow, Barbara Mullan, Amanda Hale, Myeong Soo Lee, Xinfeng Guo & Stephen Clarke „A Critical Review of the Effects of Medical Qigong on Quality of Life, Immune Function, and Survival in Cancer Patients“, erschienen 2012 in “Integrative Cancer Therapies” 11 (2012), Issue-No. 2, 101-110 (Register-Nr. 118).....80

Übersichtsarbeit von Chenchen Wang, Raveendhara Bannuru, Judith Ramel, Bruce Kupelnick, Tammy Scott & Christopher H. Schmid „Tai Chi on psychological well-being: systematic review and meta-analysis“, erschienen 2010 in „BMC Complementary and Alternative Medicine“ 10 (2010), Article-No. 23 (Register-Nr. 121)82

Übersichtsarbeit von Wei Chun Wang, Anthony Lin Zhang, Bodil Rasmussen, Li-Wei Lin, Trisha Dunning, Seung Wan Kang, Byung-Joo Park & Sing Kai Lo „The Effect of Tai Chi on Psychological Well-being: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials“, erschienen 2009 in „Journal of Acupuncture and Meridian Studies“ 2 (2009), Issue-No. 3, 171-181 (Register-Nr. 125).....83

Übersichtsarbeit von Ching Lan, Ssu-Yan Chen, Jin-Shin Lai & Alice May-Kuen Wong „Tai Chi Chuan in Medicine and Health Promotion“, erschienen 2013 in „Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine“, Article-No. 502131 (Register-Nr. 400).....85

Übersichtsarbeit von Linda K. Larkey, Dara James, Michael Belyea, Mihyun Jeong & Lisa L. Smith „Body Composition Outcomes of Tai Chi and Qigong Practice: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials“, erschienen 2018 in “International Journal of Behavioral Medicine” 25 (2018), Issue-No. 5, 487-501 (Register-Nr. 401)91

Übersichtsarbeit von Liye Zhou, Jeffer Eidi Sasaki, Huiru Wang, Zhongjun Xiao, Qun Fang & Mark Zhang „A Systematic Review and Meta-Analysis Baduanjin Qigong for Health Benefits: Randomized Controlled Trials“, erschienen 2017 in „Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine“, Article-No. 4548706 (Register-Nr. 402)92

Übersichtsarbeit von Weimo Zhou, Shangyi Guan & Yubing Yang „Clinical Implications of Tai Chi Interventions“, erschienen 2010 in „American Journal of Lifestyle Medicine“ 4 (2010), Issue-No. 5, 418-432 (Register-Nr. 403)94

5. Endpunkt: Muskel-Skelett-System99

Übersichtsarbeit von Jana Sawynok & Mary E. Lynch „Qigong und Fibromyalgia circa 2017“, erschienen 2017 in „Medicines“ (MDPI) 4 (2017), Issue-No. 2, Article-No. 37 (Register-Nr. 136)99

Übersichtsarbeit von Ray Marks „Qigong Exercise and Arthritis“, erschienen 2017 in „Medicines“ (MDPI) 4 (2017), Issue-No. 4, Article-No. 71 (Register-Nr. 138) 100

Übersichtsarbeit von L. Brosseau, J. Taki, B. Desjardins, O. Thevenot, M. Fransen et al. „The Ottawa panel clinical practice guidelines for the management of knee osteoarthritis. Part one: introduction, and mind-body exercise programs“, erschienen 2017 in „Clinical Rehabilitation“ 31 (2017), Issue-No. 5, 582-595 (Register-Nr. 142).	101
Übersichtsarbeit von Z. Sun, H. Chen, M. R. Berger, L. Zhang, H. Guo & Y. Huang „Effects of tai chi on bone health in perimenopausal and postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis“, erschienen 2016 in „Osteoporosis International“ 27 (2016), Issue-No. 10, 2901-2911 (Register-Nr. 143).	102
Übersichtsarbeit von Wen-Dien Chang, Shuya Chen, Chia-Lun Lee, Hung-Yu Lin & Ping-Tung Lai „The Effects of Tai Chi Chuan on Improving Mind-Body-Health for Knee Osteoarthritis Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis“, erschienen 2016 in „Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine“, Article-No. 1813979 (Register-Nr. 145).	103
Übersichtsarbeit von Jiajia Ye, Shufang Cai, Weihong Zhong, Shuhe Cai, Qikai Zheng „Effects of Tai Chi for Patients with Knee Osteoarthritis: A Systematic Review“, erschienen 2014 in „Journal of Physical Therapy Science“ 26 (2014), Issue-No. 7, 1131-1137 (Register-Nr. 148).	104
Übersichtsarbeit von Ming-Chien Chyu, Vera von Bergen, Jean-Michel Brismée, Yan Zhang, James K. Yeh & Chwan-Li Shen „Complementary and Alternative Exercises for Management of Osteoarthritis“, erschienen 2011 in „Arthritis“, Article-No. 364319 (Register-Nr. 161).	105
Übersichtsarbeit von S. Low, L. W. Sang, K. S. Goh & S. K. Chew „A systematic review of the effectiveness of tai chi on fall reduction among the elderly“, erschienen 2009 in „Archives of Gerontology and Geriatrics“ 48 (2009), Issue-No. 3, 325-331 (Register-Nr. 162a).	107
Übersichtsarbeit von Amanda Hall, Bethan Copsey, Helen Richmond, Jacqueline Thompson, Manuela Ferreira, Jane Latimer & Chris G. Maher „Effectiveness of Tai Chi for Chronic Musculoskeletal Pain Conditions: Updated Systematic Review and Meta-Analysis“, erschienen 2017 in „Physical Therapy“ 97 (2017), Issue-No. 2, 227-238 (Register-Nr. 165).	108
Übersichtsarbeit von M. S. Lee, H. Pittler, B. – C. Shin & E. Ernst „Tai Chi for osteoporosis: a systematic review“, erschienen 2008 in „Osteoporosis International“ 19 (2008), Issue-No. 2, 139-146 (Register-Nr. 169).	110
Übersichtsarbeit von M. S. Lee, H. Pittler & E. Ernst „Tai Chi for osteoarthritis: a systematic review“, erschienen 2008 in „Clinical Rheumatology“ 27 (2008), Issue-No. 2, 211-218 (Register-Nr. 169a).	111
Übersichtsarbeit von M. S. Lee, P. Lam & E. Ernst „Effectiveness of tai chi for Parkinsons´s disease: A critical review“, erschienen 2008 in „Parkinsonism & Related Disorders“ 14 (2008), Issue-No. 8, 589-594 (Register-Nr. 170).	112
Übersichtsarbeit von Peter A. Harmer & Fuzhong Li „Tai Chi and Falls Prevention in Older People“, erschienen 2008 in „Medicine and Sports Science“ 52 (2008), 124-134 (Register-Nr. 172).	113

Übersichtsarbeit von Peter M. Wayne, Douglas P. Kiel, David E. Krebs, Roger B. Davis, Jacqueline Savetsky-German, Maureen Connelly & Julie E. Buring „The Effects of Tai Chi on Bone Mineral Density in Postmenopausal Women: A Systematic Review“, erschienen 2017 in „Journal of the Chinese Medical Association“ 80 (2017), Issue-No. 12, 790-795 (Register-Nr. 173)..... 115

Übersichtsarbeit von M. S. Lee, H. M. Pittler & E. Ernst „Tai chi for rheumatoid arthritis: systematic review“, erschienen 2007 in „Rheumatology“ 46 (2017), Issue-No. 11, 1648-1651 (Register-Nr. 176) 116

Übersichtsarbeit von Alice Han, Maria Judd, Vivian Welch, Taixiang Wu, Peter Tugwell & George A. Wells „Tai chi for treating rheumatoid arthritis“, erschienen 2004 in „Cochrane Database of Systematic Reviews“, Issue-No. 3, Article-No. CD004849 (Register-Nr. 184) 118

6. Endpunkt: Neubildungen119

Übersichtsarbeit von Wei-Tei Tao, Hua Jiang, Xiao-Mei Tao, Pin Jiang, Li-Yan Sha & Xian-Ce Sun „Effects of Acupuncture, Tuina, Tai Chi, Qigong and Traditional Chinese Medicine Five-Element Music Therapy on Symptom Management and Quality of Life for Cancer Patients“, erschienen 2016 in “Journal of Pain and Symptom Management” 51 (2016), Issue-No. 47, 728-747 (Register-Nr. 102)..... 119

Übersichtsarbeit von Peter M. Wayne, M. S. Lee, J. Novakowski, K. Osypiuk, J. Ligibel, R. E. Carlson & R. Song „Tai Chi and Qigong for cancer-related symptoms and quality of life: a systematic review and meta-analysis“, erschienen 2018 in “Journal of Cancer Survivorship” 12 (2018), Issue-No. 2, 256-267 (Register-Nr. 99) 120

Übersichtsarbeit von Dau Van Vu, Alex Molassiotis, Shirley Siu Yin Ching & Tung Thanh Le „Effects of Qigong on symptom management in cancer care“, erschienen 2017 in „Complementary Therapies in Clinical Practice“ 29 (2017), 111-121 (Register-Nr. 212) 121

Übersichtsarbeit von P. J. Klein, R. Schneider & C. J. Rhoads „Qigong in cancer care: a systematic review and construct analysis of effective Qigong therapy“, erschienen 2016 in “Supportive Care in Cancer” 24 (2016), Issue-No. 7, 3209-3222 (Register-Nr. 219) 122

Übersichtsarbeit von Qingchun Zheng, Taizhen Luo, Huaan Xie, Meiling Huan & Andy S. K. Cheng „Health benefits of qigong or tai chi for cancer patients: a systematic review and meta-analysis“, erschienen 2014 in “Complementary Therapies in Medicine” 22 (2014), Issue-No. 1, 173-186 (Register-Nr. 225) 123

Übersichtsarbeit von Daniela L. Stan, Nerissa M. Collins, Molly M. Olsen, Ivana Croghan & Sandhya Pruthi „The Evolution of Mindfulness-Based Physical Interventions in Breast Cancer Survivors“, erschienen 2012 in „Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine“, Article-No. 758641 (Register-Nr. 232) 125

Übersichtsarbeit von Cecilia L. W. Chan, Chong-Wen Wang, Rainbow T. H. Ho, Si-Man Ng, Jessie S. M. Chan, Eric T. C. Ziea & Vivian C. W. Wong „A systematic review of the effectiveness of qigong exercise in supportive cancer care“, erschienen 2012 in „Supportive Care in Cancer“ 20 (2012), Issue-No. 6, 1121-1133 (Register-Nr.238).....	126
Übersichtsarbeit von Myeong Soo Lee, Tae-Young Choi & Edzard Ernst „Tai Chi for breast cancer patients: a systematic review“, erschienen 2010 in „Breast Cancer Research and Treatment“ 120 (2010), Issue-No. 2, 309-316 (Register-Nr. 240).....	128
Übersichtsarbeit von Myeong Soo Lee, Max H. Pittler & Edzard Ernst „Is tai chi an effective adjunct in cancer care? A systematic review of controlled clinical trials“, erschienen 2007 in „Supportive Care in Cancer“ 15 (2007), Issue-No. 6, 597-601 (Register-Nr. 244)	130
Übersichtsarbeit von Myeong Soo Lee, Kevin W. Chen, Kenneth M. Sancier & Edzard Ernst „Qigong for cancer treatment: A systematic review of controlled clinical trials“, erschienen 2007 in „Acta Oncologica“ 46 (2007), Issue-No. 6, 717-722 (Register-Nr. 245)	131
7. Endpunkt: Gastrointestinaltrakt/Mage/Nieren/Leber/Milz	133
Primärstudie von Saeed Bayat-Mohaved, Yadollah Shayesteh, Homan Mehrizi, Shermin Rezayi, Kobra Bamdad, Banafsheh Golestan & Mansoureh Mohamadi „Effects of Qigong on 3 Different Parameters of Human Saliva“, erschienen 2008 in „Chinese Journal of Integrative Medicine“ 14 (2008), Issue-No. 4, 262-266 (Register-Nr. 501).....	133
Primärstudie von Francisca M. Vera, Juan M. Manzaneque, Enrique F. Maldonado, Gabriel A. Carranque, Victor M. Cubero, Maria J. Blanca & Miguel Morell „Biochemical changes after a qigong program: Lipids, serum, enzymes, urea, and creatinine in healthy subjects“, erschienen 2007 in „Medical Science Monitor“ 13 (2007), Issue-No. 12, 560-566 (Register-Nr. 502).....	134
Primärstudie von Siobhan B. Carr, Patricia Ronan, Ava Lorenc, Awais Mian, Susan L. Madge & Nicola Robinson „Children and Adults Tai Chi Study (CF-CATS2): a randomised controlled feasibility study comparing internet-delivered with face-to-face Tai Chi lessons in cystic fibrosis“, erschienen 2018 in „ERJ Open Research“ 4 (2018), Issue-No. 4, Article-No. 00042-2018 (Register-Nr. 503)	135
Primärstudie von Yi Lin Chun, Taur Wei Tze, Chen-Wang Chen, Chen-Chen Wan, Min-Wang Yu & Yen-Tsai Song „Acute Physiological and Psychological Effects of Qigong Exercise in Older Practitioners“, erschienen 2018 in „Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine“, Article-No. 4960978 (Register-Nr. 504)	136
Primärstudie von Alexander P. Voroshilov, Alex A. Volinsky, Zhixin Wang & Elena V. Marchenko „Modified Qigong Breathing Exercise for Reducing the Sense of Hunger for an empty Stomach“, erschienen 2017 in „Journal of Evidence-Based Integrative Medicine“ 22 (2017), Issue-No. 4, 687-695 (Register-Nr. 505).....	137

Übersichtsarbeit von Ge Song, Changcheng Chen, Juan Zhang, Lin Chang, Dong Zhu & Xuequiang Wang „Association of traditional Chinese exercises with glycaemic responses in people with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials“, erschienen 2018 in “Journal of Sport and Health Science” (2018), Issue-No. 4, 442-452 (Register-Nr. 506)	139
Primärstudie von Zhi-Min Shi, Hai-Ping Wen, Fu-Rong Liu & Chun Xia-Yao „The Effects of Tai Chi on the Renal and Cardiac Functions of People with Chronic Kidney and Cardiovascular Diseases“, erschienen 2014 in “Journal of Physical Therapy Science” 26 (2014), Issue-No. 11, 1733-1736 (Register-Nr. 507)	140
Primärstudie von Wioletta Dziubek, Katarzyna Bulinska, Mariusz Kusztal, Joanna Kowalska, Lukasz Rogowski, Agnieszka Zembron-Lacny, Tomasz Golebiowski, Bartosz Ochmann, Weronika Pawlaczyk, Marian Klinger & Marek Wozniwski „Evaluation of Exercise Tolerance in Dialysis Patients Performing Tai Chi Training: Preliminary Study“, erschienen 2016 in „Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine“ 4 (2016), Article-No. 5672580 (Register-Nr. 508)	142
Übersichtsarbeit von Xue-Qiang Wang, Yan-Ling Pi, Pej-Jie Chen, Yu Liu, Ru Wang, Xin Li, Bing-Lin Chen, Yi Zhu, Yu-Jie Yang & Zhan-Bin Niu „Traditional Chinese Exercise for Cardiovascular Diseases: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials“, erschienen 2016 in „Journal of the American Heart Association“ 5 (2016). Issue-No. 3. Article-No. e002562 (Register-Nr. 9999)	143
V. Zusammenfassung der recherchierten metaanalytischen & primären Forschungsergebnisse..	147
Vorgehensweise.....	147
1. Effekte von Qigong & Tai Chi auf das Herz-Kreislauf-System der Übenden	148
2. Effekte von Qigong & Tai Chi auf das Atmungssystem der Übenden	149
3. Effekte von Qigong & Tai Chi auf Magen, Gastrointestinaltrakt, Leber, Niere und Milz der Übenden	150
4. Effekte von Qigong & Tai Chi auf das Nervensystem & die emotionale Gesundheit der Übenden	151
5. Effekte von Qigong & Tai Chi auf die Lebensqualität & Wohlbefinden der Übenden	152
6. Effekte von Qigong & Tai Chi auf das Muskel-Skelett-System der Übenden	153
7. Effekte von Qigong & Tai Chi auf den Stoffwechsel, Krebserkrankungen & sonstige Effekte auf die Gesundheit der Übenden (Neubildungen)	154
VI. Limitierungen metaanalytischer Forschungsergebnisse	156
VII. Fazit	158
Literaturverzeichnis	162