

# *Park-QiGong*



**Untersuchung der Wirksamkeit von QiGong Training  
für Parkinsonpatienten**

# Was waren die Ziele dieser Studie?

Das primäre Ziel der QiGong Studie war, die Wirksamkeit von QiGong Training bei Parkinsonpatienten nachzuweisen

# Was war das Besondere dieser Studie?

Der ganz besondere Hintergrund dieser Studie war, dass sie selbstständig von Parkinsonpatienten für Parkinsonpatienten geplant und organisiert wurde!

# Datenauswertung QiGong

## - Grundlagen -



- Insgesamt gab es **26 Studienteilnehmer**
- Von diesen 26 Teilnehmern konnten die **Daten von 15 Teilnehmern** ausgewertet werden, die zu allen drei Untersuchungen kommen konnten und beim Training regelmäßig dabei waren
- Untersucht wurde, ob die Teilnehmer sich hinsichtlich Ihrer **motorischen Symptome** (z.B. Langsamkeit, Steifigkeit oder Zittern), aber auch hinsichtlich **nicht-motorischer Symptome** (z.B. Stimmungslage, Verstopfung) und hinsichtlich ihrer **Lebensqualität** nach dem QiGong Training verbessert hatten

# Datenauswertung QiGong

- *Ergebnisse* -



Die Mehrzahl aller Studienteilnehmer gab an, dass sie durch das QiGong-Training eine **Verbesserung der Parkinsonsymptome** an sich beobachten konnten!

*„Verbesserung der Atmung“*

*„Verbessertes Gleichgewicht“*

*„Viel mehr innere Ruhe“*

**Trotzdem konnten wir leider aufgrund der am Schluss sehr kleinen Fallzahl von 15 Teilnehmern statistisch keine signifikanten Änderungen der motorischen und nicht-motorischen Symptome, sowie der Lebensqualität nachweisen**

# Unsere QiGong Studie

- *Viele andere tolle Forschungsergebnisse!-*



**Im Rahmen der QiGong Studie wurde auch eine Vielzahl weiterer Fragebögen mit den Teilnehmern erhoben, die einen sehr großen und **wichtigen Beitrag zu drei weiteren Studien** leisteten!**

# Unsere QiGong Studie

*- Viele andere tolle Forschungsergebnisse!-*

**Zwei dieser Studien werden auf dem Internationalen Kongress der Movement Disorder Society in Berlin im kommenden Juni vorgestellt!**



## **20TH INTERNATIONAL CONGRESS OF PARKINSON'S DISEASE AND MOVEMENT DISORDERS, Berlin 2016**

**Increased monosaccharide intake in patients with Parkinson's disease**

Eva Schaeffer Alina Schermann, Florian Zirbs, Daniela Berg

**Meaningful life attitudes support positive coping in patients with idiopathic Parkinson's disease**

Susanne Gräber, Julian Meinhardt, Eva Schäffer, Anja Apel, Daniela Berg

# Unsere QiGong Studie

*- Viele andere tolle Forschungsergebnisse!-*

**Increased monosaccharide intake in patients with Parkinson's disease**

Eva Schaeffer Alina Schermann, Florian Zirbs, Daniela Berg

- **Mit dieser Studie konnte nachgewiesen werden, dass Parkinsonpatienten im Allgemeinen eine deutlich gesteigerte Aufnahme von Monosacchariden (also im speziellen Schokolade und andere Süßigkeiten) im Vergleich zu Menschen ohne Parkinsonsyndrom haben**
- **Darüber hinaus zeigte sich, dass der Schokoladen/Süßigkeitenkonsum mit der Dauer der Parkinsonerkrankung ansteigt!**
- **Diese erste Beobachtung muss nun weiter erforscht werden, kann uns aber wichtige Einblicke in die Entstehungsmechanismen des Parkinsons sowie neue Therapieideen liefern!**

**Meaningful life attitudes support positive coping in patients with idiopathic Parkinson's disease**

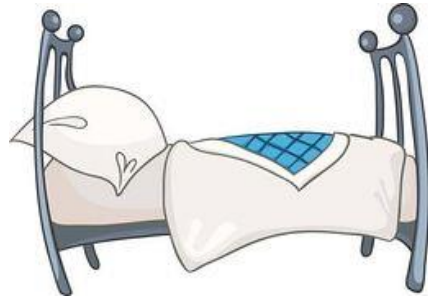
Susanne Gräber, Julian Meinhardt, Eva Schäffer, Anja Apel, Daniela Berg

- **Diese Studie konnte aufzeigen, dass Patienten mit einem erfüllten Leben über deutlich bessere „Coping“ Strategien verfügen, um mit ihrer Erkrankung umzugehen, also die Erkrankung besser verarbeiten und besser mit ihr umgehen können!**
- **Dieser Aspekt sollte in der zukünftigen Therapie von Parkinsonpatienten unbedingt berücksichtigt werden**

# Unsere QiGong Studie

*- Viele andere tolle Forschungsergebnisse!-*

Darüber hinaus wird ein Teil der erhobenen Daten in ein großes Projekt zur Erforschung **der REM-Schlafstörung (REM Sleep Behaviour Disorder)** eingehen!



Die REM Schlafstörung ist dadurch gekennzeichnet, dass Patienten ihre Träume nachts ganz aktiv ausleben, dabei teilweise auch um sich schlagen oder sich verletzen

**Die REM-Schlafstörung kann schon viele Jahre vor der Diagnose Parkinson auftreten  
- sie zu verstehen, hilft uns wesentlich weiter, die Entstehungsmechanismen und den  
Verlauf der Parkinsonerkrankung zu verstehen!**



# Unsere QiGong Studie

- *Was haben wir gelernt?* -



**Es war eine großartige Leistung, dass eine Parkinson-Selbsthilfegruppe eine Studie selbstständig entworfen, organisiert und erfolgreich durchgeführt hat!**

**Auch wenn wir mit dieser Studie nicht statistisch nachweisen konnten, wie wirksam QiGong Training für Parkinsonpatienten sein kann –**

**Wir haben alle gemeinsam einen sehr wichtigen Beitrag zur Parkinsonforschung geleistet!**

*Oder wie Konfuzius sagte: **Der Weg ist das Ziel** – und auf unserem gemeinsamen Weg dieser Studie haben wir unglaublich viel dazu gelernt, für uns selbst und für die Wissenschaft!*