



OTTO-VON-GUERIKE-UNIVERSITÄT MAGDEBURG

Fakultät für Geistes-, Sozial- und Erziehungswissenschaften

Institut für Sportwissenschaft

Strukturbereich Training und Gesundheit

Taijiquan in der Krebsnachsorge

Magisterarbeit

im Studiengang Sportwissenschaft

zur Erlangung des akademischen Grades „Magister Artium“ (M.A.)

Vorgelegt von:

René Taurer (160643)

Erstgutachterin

Dr. habil. Barb Heinz

Zweitgutachter

Dr. Wolfram Streso

Magdeburg, 14. März 2010

**Ich widme diese Arbeit insbesondere meinem Opa Roland Margraf,
der an Krebs erkrankte und verstarb, sowie allen von Krebs
Betroffenen, die auf der Suche nach mehr Lebensqualität sind.**

„Es sind nicht die Dinge selbst, die uns bewegen,
sondern unsere Ansichten davon“ Epiktet

**Ich würde mich freuen, wenn die Arbeit auf Interesse stößt und bin
sehr daran interessiert die gesammelten Informationen und
Erfahrungen weiterzugeben.**

Sie erreichen mich unter

rene.taurer@gmx.de

oder

www.tai-chi-dynamics.de

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	4
2	Krebs – Epidemiologie, medizinische Behandlungsmöglichkeiten und Auswirkungen auf die Gesundheit	7
2.1	Begriffsbestimmung Krebs	7
2.2	Risikofaktoren	8
2.3	Epidemiologie	9
2.4	Diagnostik und Therapeutische Grundkonzepte	12
2.4.1	<i>Diagnostik</i>	12
2.4.2	<i>Therapeutische Grundkonzepte</i>	13
2.5	Medizinische Therapiemöglichkeiten und deren Auswirkungen	14
2.5.1	<i>Operative Therapie</i>	14
2.5.2	<i>Medikamentöse Therapie</i>	16
2.5.3	<i>Strahlentherapie und Nuklearmedizin</i>	18
2.6	Komplementäre und alternative Maßnahmen	19
2.7	Zusammenfassung der Auswirkungen	22
3	Rehabilitation und Nachsorge bei onkologischen Erkrankungen	23
3.1	Rehabilitation bei onkologischen Erkrankungen	23
3.1.1	<i>Aktivitäten und Teilhabe bei onkologischen Erkrankungen</i>	25
3.1.2	<i>Kontextfaktoren</i>	26
3.1.3	<i>Leistungen zur medizinischen Rehabilitation</i>	27
3.2	Nachsorge bei onkologischen Erkrankungen	29
4	Bewegungstherapie und Sport bei Krebs	31
4.1	Bewegungsmangel und dessen Folgen	32
4.2	Die Rehabilitationskette	33
4.3	Therapiemaßnahmen	35
4.3.1	<i>Physiotherapie</i>	35
4.3.2	<i>Sporttherapie</i>	36
4.3.3	<i>Rehabilitationssport</i>	38
4.4	Allgemeine Ziele von Bewegung und Sport bei Krebs	40
4.5	Bewegungstherapeutische Formen zur Realisierung der Ziele	41
4.5.1	<i>Ausdauertraining</i>	41
4.5.2	<i>Krafttraining</i>	44
4.5.3	<i>Koordinationstraining</i>	46
4.5.4	<i>Flexibilitätstraining</i>	47
4.5.5	<i>Entspannung</i>	49
4.6	Bewegungsinterventionen in der Nachsorge	50

5	Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin und deren Anwendung in der Onkologie	56
5.1	Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin	57
5.1.1	<i>Yin und Yang Lehre</i>	57
5.1.2	<i>Fünf-Elemente-Lehre</i>	59
5.1.3	<i>Die drei Schätze des Lebens</i>	61
5.1.4	<i>Blut-Xue</i>	62
5.1.5	<i>Das Meridiansystem</i>	63
5.2	Traditionelle Chinesische Medizin in der Onkologie	64
5.3	Qigong - gesundheitsfördernde und therapeutische Übungen	68
6	Historischer Überblick über die Entwicklung des Taijiquan	70
6.1	Schreibweise und Begriffserklärung	70
6.2	Philosophischer Ursprung und Legenden	71
6.3	Historische Entwicklung des Taijiquan	73
6.4	Taijiquan in China und Deutschland heute	77
7	Das Bewegungskonzept des Taijiquan und seine gesundheitlichen Wirkungsweisen	78
7.1	Schwierigkeiten bei der Übertragung des Taijiquan vom Osten in den Westen	78
7.2	Unterrichtsmethodik	79
7.3	Das System des Taijiquan	81
7.4	Übungsprinzipien und deren funktionelle und psychosomatische Wirkungsweisen	83
7.4.1	<i>Körperhaltung</i>	84
7.4.2	<i>Körperbewegung</i>	87
7.4.3	<i>Vorstellungskraft Yi</i>	90
7.4.4	<i>Atmung</i>	91
7.4.5	<i>Partnerübungen</i>	93
7.5	Funktionsgymnastische Aspekte des Taijiquan	94
7.5.1	<i>Funktionsgymnastische Analyse der Fuß-, Knie- und Beinhaltung</i>	94
7.5.2	<i>Funktionsgymnastische Analyse von Becken- und Lendenwirbelbereich</i>	98
7.5.3	<i>Funktionsgymnastische Analyse vom Brustwirbelbereich</i>	99
7.5.4	<i>Funktionsgymnastische Analyse von Schulter-, Arm- und Nackenbereich</i>	100
7.5.5	<i>Funktionelle Probleme und Aspekte der funktionsgymnastischen Wirkungslosigkeit</i>	101
7.6	Taijiquan im Blick der Wissenschaft	101
7.6.1	<i>Herz-Kreislauf-System</i>	101
7.6.2	<i>Bewegungsapparat</i>	103
7.6.3	<i>Nervensystem, Psyche und Immunsystem</i>	105
7.6.4	<i>Bemerkungen zur Studienlage</i>	106
7.7	Forschungsstand Taijiquan und Krebs	107

8	Bewegungskonzept Taijiquan in der Krebsnachsorge	114
8.1	Die Komponenten einer multimodalen Taiji-Intervention	114
8.1.1	<i>Körperhaltung und Körperbewegung</i>	116
8.1.2	<i>Atmung</i>	117
8.1.3	<i>Konzentration, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit</i>	118
8.1.4	<i>Imagination, Visualisierung und Intention</i>	119
8.1.5	<i>Körperberührungen, Massage und subtile Energie</i>	120
8.1.6	<i>Psychosoziale Interaktionen</i>	120
8.1.7	<i>Gesundheits-Paradigma, Philosophie und Spiritualität</i>	121
8.1.8	<i>Rituale, Zeichen und Umgebung</i>	122
8.2	Zielgruppe des Konzeptes	123
8.3	Ziele des Konzeptes	124
8.4	Inhalte des Konzeptes	126
8.5	Umsetzung der Ziele und Inhalte	127
9	Zusammenfassung und Ausblick	131
	Abbildungsverzeichnis	134
	Tabellenverzeichnis	135
	Literaturverzeichnis	136
	Anhang	148

Literatur

- Anders, F. (2004). *Das innere Tai Chi Chuan*. Berlin: Theseus.
- Anders, F. (2009). Taiji. In F. Anders, V. E. Brauner & A. Zock. *Taiji Atemenergetik und Biomechanik- der Weg zur Inneren und Äußeren Technik* (15-168). Bern: Huber.
- BAR - Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (Hrsg.). (2005). *Rehabilitation und Teilhabe – Wegweiser für Ärzte und andere Fachkräfte der Rehabilitation* (3. völlig neu bearb. Aufl.). Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- BAR - Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation. (2008a). *ICF-Praxisleitfaden 2 – Trägerübergreifende Informationen und Anregungen für die praktische Nutzung der internationalen Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit (ICF) in medizinischen Rehabilitationseinrichtungen*. Zugriff am 01. November 2009 unter http://www.bar-frankfurt.de/upload/ICF2_434.pdf
- BAR- Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation. (2008b). *Strategien zur Sicherung der Nachhaltigkeit von Leistungen zur medizinischen Rehabilitation*. Letzter Zugriff am 01. November 2009 unter http://www.bar-frankfurt.de/upload/plf_nachhaltigkeit.72dpi_436.pdf
- Bartz, C. (2005). Der Yang-Stil des Taijiquan. In F. Aichseder & H. Oberlack (Hrsg.). *Taijiquan für Einsteiger* (S. 116-118). Hamburg: a & o medianetwork.
- Baumann, F.-T. & Schüle, K. (Hrsg.). (2008). *Bewegungstherapie und Sport bei Krebs*. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Beuth, J. (2007). *Krebs ganzheitlich behandeln* (3. vollst. überarb. Aufl.). Stuttgart: TRIAS.
- Bohn, H.G. (2000). Die Philosophie des Yijing im Taijiquan. *Dao Magazin für fernöstliche LEBENS-Kunst, Taijiquan Sonderheft*, 42-45.
- Bös, K. & Banzer, W. Ausdauertraining. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.). *Handbuch Gesundheitssport* (2. vollst. neu bearb. Aufl.) (S. 82-102). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Boyle, P. & Levin, B. (2008). *World Cancer Report 2008*. International Agency for Research on Cancer. WHO Press. Zugriff am 16. Dezember 2009 unter http://www.iarc.fr/en/publications/pdfs-online/wcr/2008/wcr_2008.pdf
- Buss, M. (2007). *Transfer des Taijiquan vom Osten in den Westen – Untersuchung zur Übertragbarkeit eines chinesischen Bewegungskonzeptes*. Norderstedt: Books on Demand.
- Büssing, A. & Kirchhoff, S. (2009). Chinesische Medizin in der Behandlung – Akupunktur, Moxibustion und Heilkräuter. *Der Onkologe*, 15(6), 604-608.
- Cheng Man-Ch'ing. (2001). *Dreizehn Kapitel zu T'ai Chi Ch'uan. Das Wissen des Meisters und Anweisungen für Fortgeschrittene*. München: Hugendubel.
- Bicego, D., Brown, K., Ruddick, M., Storey, D., Wong, C. & Harris, S.R. (2009). Effects of Exercise on Quality of Life in Women Living with Breast Cancer: A Systematic Review. *The Breast Journal*, 15(1), 45-51.
- Blum, U. (2006). Die neuere Entwicklung des Qigong in China und bei uns. In F. Aichseder & H. Oberlack (Hrsg.). *QiGong für Einsteiger* (S. 24-29). Hamburg: a & o medianetwork.

- Bruns, F., Steinmann, D. & Micke, O. (2007). Spiritualität in der Onkologie. *Der Onkologe*, 13(6), 490-498.
- Cramp, F. & Daniel, J. (2008). *Exercise for management for cancer related fatigue in adults (Review)*. Zugriff am 05. November 2009 unter http://forschungsweb.org/slb/files/2008/04/artikkel_230408.pdf
- Crank, H. & Daley, A. (2010). Exercise After Treatment for Breast Cancer: Effects on Quality of Life. In J. Saxton & A. Daley (Hrsg.). *Exercise and Cancer Survivorship – Impact on Health Outcomes and Quality of Life* (S. 53-72). New York-Dordrecht-Heidelberg-London: Springer.
- Dahlke, R. (2008). *Krankheit als Sprache der Seele – Be-Deutung und Chance der Krankheitsbilder*. München: Arkana.
- Deck, R. & Raspe, H. (2004). Nachsorgeempfehlungen und ihre Umsetzung im Anschluss an die Rehabilitation. In R. Deck, N. Glaser-Möller & O. Mittag (Hrsg.), *Rehabilitation und Nachsorge - Bedarf und Umsetzung* (S. 55-70). Lage: Jacobs-Verlag.
- Delbrück, H. (2006). Nachsorge und Rehabilitation nach Tumorerkrankung. In H.J. Schmoll, K. Höffken & K. Possinger. *Kompodium Internistische Onkologie* (S. 1343-1351). Berlin-Heidelberg: Springer.
- Deutsche Krebshilfe (Hrsg.). (2007). Bewegung und Sport bei Krebs. *Der Blaue Ratgeber* 48. Bonn.
- Deutsche Krebshilfe (Hrsg.). (2009). Fatigue – Chronische Müdigkeit bei Krebs. *Der Blaue Ratgeber* 51. Bonn.
- Deutsche Rentenversicherung. (2008). *Empfehlungen zur Weiterentwicklung der Reha-Nachsorge in der Rentenversicherung*. Zugriff am 01. November. 2009 unter http://www.deutsche-rentenversicherung.de/nn_10430/SharedDocs/de/Inhalt/Zielgruppen/01__sozialmedizin__forschung/05__konzepte__systemfragen/dateianh_C3_A4nge/rahmenkonzept__nachsorge,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/rahmenkonzept_nachsorge
- Deutsche Rentenversicherung. (2009a). *Rahmenkonzept zur medizinischen Rehabilitation in der gesetzlichen Rentenversicherung*. Zugriff am 01. November 2009 unter http://www.deutsche-rentenversicherung.de/nn_7112/SharedDocs/de/Inhalt/Zielgruppen/01__sozialmedizin__forschung/05__konzepte__systemfragen/konzepte/rahmenkonzept__medizinische__reha,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/rahmenkonzept__medizinische_reha
- Deutsche Rentenversicherung. (2009b). *Reha-Therapiestandards Brustkrebs*. Zugriff am 01. November 2009 unter http://www.deutsche-rentenversicherung-bund.de/nn_111644/SharedDocs/de/Inhalt/Zielgruppen/01__sozialmedizin__forschung/02__qualitaetssicherung/dateianh_C3_A4nge/E6__Leitlinien/Brustkrebs/11__brustkrebs__download,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/11__brustkrebs__download
- DIMDI – Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information. (2005). *ICF Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit*. Zugriff am 01. November.2009 unter http://www.dimdi.de/dynamic/de/klasi/downloadcenter/icf/endaussage/icf_endfassung-2005-10-01.pdf

- Dimeo, F.C. (2004). Welche Rolle spielt körperliche Aktivität in der Prävention, Therapie und Rehabilitation von neoplastischen Erkrankungen?. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 55(7/8), 177-182.
- Dimeo, F.C., Kubin, T., Krauth, K.A., Keller, M. & Walz, A. (2006). *Krebs und Sport*. Berlin: Weingärtner.
- Dimeo, F.C., Thiel, E. (2008). Körperliche Aktivität und Sport bei Krebs. *Der Onkologe*, 14(1), 31-37.
- Ditzen, B. & Gaab, J. (2010). Psychobiologie: Interaktion zwischen Psyche und Soma. In A. Künzler, C. Böttcher, R. Hartmann & M.H. Nussbaum (Hrsg.). *Körperzentrierte Psychotherapie im Dialog* (S. 137-149). Heidelberg: Springer.
- Dobos, G., Altner, N., Lange, S., Musial, F., Langhorst, J., Michalsen, A. & Paul, A. (2006). Mind-Body Medicine als Bestandteil der Integrativen Medizin. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 49(8), 722-728.
- Dreyer, A. (2005). Polite Push Hands. In F. Aichseder & H. Oberlack (Hrsg.). *Taijiquan für Einsteiger* (S. 116-118). Hamburg: a & o medianetwork.
- Engelhardt, U. (1993). *Theorie und Technik des Taiji Quan*. Schorndorf: WBV.
- Engelhardt, U. (2007). Einführung. In U. Engelhardt, G. Hildenbrandt & C. Zumfelde-Hüneburg (Hrsg.). *Leitfaden Qigong – Gesundheitsfördernde und therapeutische Übungen der chinesischen Medizin* (S. 1-18). München: Urban & Fischer.
- Engelhardt, U. & Hildenbrandt, G. (2007). Die wichtigsten Elemente des Qi Gong und ihre Wirkweisen. In U. Engelhardt, G. Hildenbrandt & C. Zumfelde-Hüneburg (Hrsg.). *Leitfaden Qigong – Gesundheitsfördernde und therapeutische Übungen der chinesischen Medizin* (S. 19-46). München: Urban & Fischer.
- Engelhardt, U. & Zumfelde-Hüneburg, C. (2007). Praktische Therapieempfehlungen – häufige Krankheitsbilder. In U. Engelhardt, G. Hildenbrandt & C. Zumfelde-Hüneburg (Hrsg.). *Leitfaden Qigong – Gesundheitsfördernde und therapeutische Übungen der chinesischen Medizin* (S. 63-261). München: Urban & Fischer.
- Fasching, P.A., Hübner, J. & Kleeberg, U.R. (2009). Körperliche Bewegung und Sport zur Prävention und Behandlung von Krebskrankheiten. *Der Onkologe*, 15(7), 696-701.
- Feng, Zhiqiang, Shenquan, Yu (Hrsg.) & Wan Wende (Übersetzer). (1984). *Chen Style Taijiquan*. Hong Kong: Hai Feng.
- Folkers, M. (2000). Entschleunigung, Achtsamkeit und Lebenspflege. *Dao Magazin für fernöstliche LEBENS-Kunst, Taijiquan Sonderheft*, 33-35.
- Frantzis, B.-K. (1998). *The Power of internal Martial Art – Combat Secrets of Ba Gua, Tai Chi, and Hsing-I*. Berkely, California: North Atlantic Books.
- Frantzis, B.-K. (2002). *Die Energie-Tore des Körpers öffnen*. nb: Windpferd.
- Yu, Y.N. (2002). Stehen wie ein Baum – Zhanzhuang. *Taijiquan & Qigong Journal*, 3, 14-17)
- Fiehn, R. & Froböse, I. (2003). Ausdauertraining in der Therapie. In I. Froböse, G. Nellesen & C. Wilke (Hrsg.). *Training in der Therapie - Grundlagen und Praxis* (S. 27-43). München: Urban & Fischer.

- Froböse, R. & Fiehn, I. Muskeltraining in der Therapie. In I. Froböse, G. Nellessen & C. Wilke (Hrsg.). *Training in der Therapie - Grundlagen und Praxis* (S. 59-79). München: Urban & Fischer.
- Froböse, I. & Nellessen, G. (2004). Leistungs- und Trainingssteuerung. In K. Schüle & G. Huber (Hrsg.), *Grundlagen der Sporttherapie-Prävention, ambulante und stationäre Rehabilitation* (S. 209-224). München-Jena: Urban & Fischer.
- Grässner, M. & Deimel, H. (2007). Kampfkunst in Psychosomatik und Psychotherapie. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 23, 66-71.
- Gruber-Bilgeri, C. (2005). Tuishou für mehr Lebensqualität. In F. Aichlseder & H. Oberlack (Hrsg.). *Taijiquan für Einsteiger* (S. 116-118). Hamburg: a & o medianetwork.
- Gu, Liuxin. (1984). The Origin, Evolution and Development of Shadow Boxing. In Feng, Zhiqiang, Shenquan, Yu (Hrsg.) & Wan Wende (Übersetzer). *Chen Style Taijiquan*. Hong Kong: Hai Feng.
- Habelt, C. (1997). Tai Chi Chuan in der Behandlung primärer Kopfschmerzen. In K. Moegling. (Hrsg.). *Tai Chi Chuan und Gesundheit/ Krankheit* (S. 129-139). Köln: Strauß.
- Harris, D.J., Cable, N.T., George, K., Reilly, T., Renehan, A.G. & Haboubi, N. (2010). Physical Activity Before and After Diagnosis of Colorectal Cancer. In J. Saxton & A. Daley (Hrsg.). *Exercise and Cancer Survivorship – Impact on Health Outcomes and Quality of Life* (S. 153-172). New York-Dordrecht-Heidelberg-London: Springer.
- Heimpel, H., Drings, P., Gaedicke, G., Girke, M., Ludwig, W.D. & Bamberg, M. (2009). Krebsbehandlung 2008: Wissenschaftlich begründete Verfahren und Methoden mit umstrittener Wirksamkeit. *Der Onkologe*, 15(1), 85-94.
- Hildenbrand, G. (2007). Übungsprinzipien. In U. Engelhardt, G. Hildenbrandt & C. Zumfelde-Hüneburg (Hrsg.). *Leitfaden Qigong – Gesundheitsfördernde und therapeutische Übungen der chinesischen Medizin* (S. 47-55). München: Urban & Fischer.
- Hoster, M. & Nepper, H.U. (2004). Stütz und Bewegungsapparat. In K. Schüle & G. Huber (Hrsg.). *Grundlagen der Sporttherapie-Prävention, ambulante und stationäre Rehabilitation* (S. 175-184). München-Jena: Urban & Fischer.
- Huber, G. (2004a). Sporttherapie zur Begründung aus sozialwissenschaftlicher Sicht. In K. Schüle & G. Huber (Hrsg.). *Grundlagen der Sporttherapie-Prävention, ambulante und stationäre Rehabilitation* (S. 32-38). München-Jena: Urban & Fischer.
- Huber, G. (2004b). Gesundheitspsychologische Ansätze. In K. Schüle & G. Huber (Hrsg.). *Grundlagen der Sporttherapie-Prävention, ambulante und stationäre Rehabilitation* (S. 70-83). München-Jena: Urban & Fischer.
- Huber, G. (2004c). Zur pädagogischen Dimension der Sporttherapie. In K. Schüle & G. Huber (Hrsg.). *Grundlagen der Sporttherapie-Prävention, ambulante und stationäre Rehabilitation* (S. 197-208). München-Jena: Urban & Fischer.

- Huber, G. & Pfeifer, K. (2004). Zur Evidenzbasierung der Sporttherapie. In K. Schüle & G. Huber (Hrsg.). *Grundlagen der Sporttherapie-Prävention, ambulante und stationäre Rehabilitation* (S. 158-168). München-Jena: Urban & Fischer.
- Hübner, J. & Münstedt, K. (2009). Alternative Therapien in der Onkologie. *Der Onkologe*, 15(9), 912-921.
- Hüller, E. & Schuntermann, M.F. (2005). In BAR - Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (Hrsg.), *Rehabilitation und Teilhabe – Wegweiser für Ärzte und andere Fachkräfte der Rehabilitation* (3.völlig neu bearb. Aufl.) (S. 12-22). Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Humpel, N. & Iverson, D.C. (2005). Review and critique of the quality of exercise recommendations for cancer patients and survivors. *Support Care Cancer*, 13, 493-502.
- Irwin, M.L. (2009). Physical activity interventions for cancer survivors. *British Journal of Sports Medicine*, 43, 32-38.
- Irwin, M.R. & Bower, J. (2008, 30. Mai). *Tai Chi Effects on Chronic Insomnia in Breast Cancer Survivors: Immune Mechanisms*. Letzter Zugriff am 09. Januar 2010 unter <http://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT00690196>
- Irwin, M., Pike, J. & Oxman, M. (2004). Shingles Immunity and Health Functioning in the Elderly: Tai Chi Chih as a Behavioral Treatment. *eCam*, 1(3), 223-232.
- Jones, B.M. (2001). *Changes in cytokine production in healthy subjects practicing Guolin Qigong: a pilot study*. BMC Complementary and Alternative Medicine. Zugriff am 12. Januar 2010 unter <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1472-6882-1-8.pdf>
- Kath, R. & Grothey, A. (2006). Lokales Tumorwachstum. In H.-J. Schmoll, K. Höffken & K. Possinger, *Kompendium Internistische Onkologie* (4. völlig überarb. und erw. Aufl.)(S. 93-100). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Kempf, H.D. (Hrsg.). (2010). *Die Neue Rückenschule – Das Praxisbuch*. Heidelberg: Springer.
- Kinney, A.Y. (o.J.). Abstract: *Biobehavioral Effects of Tai Chi Chih among elderly Breast Cancer Survivors*. Zugriff am 09. Januar 2010 unter <http://cancercontrol.cancer.gov/grants/abstract.asp?AppID=7662806>
- Klein, P.J. & Adams, W.D. (2004). Comprehensive Therapeutic Benefits of Taiji – A Critical Review. *Am J Phys Med Rehabil*, 83(9), 735-745.
- Kluge, S. & Boeing, H. (2004). Beitrag der Ernährung zur Primärprävention in der Onkologie. *Der Onkologe*, 10(2), 139-147.
- Knoll, M., Banzer, W. & Bös, K. (2006). Aktivität und physische Gesundheit. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.). *Handbuch Gesundheitssport* (2. vollst. neu bearb. Aufl.) (S. 82-102). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Köhler, G. & Herbst, H. (2006). Mechanismen der Karzinogenese. In H.-J. Schmoll, K. Höffken & K. Possinger. *Kompendium Internistische Onkologie* (4. völlig überarb. und erw. Aufl.)(S. 235-240). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Krebsinformationdienst. (2009a). *Zielgerichtete Krebstherapien: Wie funktionieren Sie?* (Stand: 2009, 3. Februar). Zugriff am 25. November 2009 unter <http://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/iblatt/iblatt-zielgerichtete-krebstherapien.pdf>

- Krebsinformationsdienst. (2009b). *Strahlentherapie und Nuklearmedizin: Grundlagen kurz erklärt*. (Stand: 2009, 10. Februar). Zugriff am 26. November 2009 unter <http://www.krebsinformationsdienst.de/themen/behandlung/strahlentherapie-grundlagen.php>
- Krebsinformationsdienst. (2010). *Befunde verstehen: Häufige Begriffe und Abkürzungen in Arztberichten*. (Stand: 2010, 15. Januar). Zugriff am 26. Januar 2010 unter <http://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/iblatt/iblatt-befunde-verstehen.pdf>
- Kreis, H., Fasching, P.A. & Beckmann, M.W. (2006). Nachsorge nach Primärtherapie. In R. Kreienberg, W. Jonat, T. Volm, V. Möbus & D. Alt, *Management des Mammakarzinoms* (S. 369-374). Heidelberg: Springer.
- Kreuzer, M., Jöckel, K.H., Wichmann, H.E. & Straif, K. (2006). Rauchen, Passivrauchen und Krebserkrankungen. *Der Onkologe*, 12(11), 1094-1105.
- Kubin, T. (2006). Krebs – Entstehung, Symptome, Behandlung. In F.C. Dimeo, T. Kubin, K.A. Krauth, M. Keller & A. Walz. *Krebs und Sport*. Berlin: Weingärtner.
- Kuhlmann, K.C. (2008). Rehabilitationssport in Deutschland, der Schweiz und Österreich. In F.T Baumann & K. Schüle(Hrsg.). *Bewegungstherapie und Sport bei Krebs* (S. 227-244). Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Lampe, H., Jun, X., Micke, O. & Bodenstein, H. (2007). Traditionelle Chinesische Medizin in der Onkologie. *Der Onkologe*, 13(6), 499-508.
- Lee, E.O., Chae, Y.R., Song, R., Eom, A., Lam, P. & Heitkemper, M. (2010). Abstract: *Feasibility and effects of a tai chi self-help education program for Korean gastric cancer survivors*. Zugriff am 25. Januar (2010) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20044327>
- Lee, M.S., Pitter, M.H. & Ernst, E. (2007a). Is tai chi an effective adjunct in cancer care? A systematic review of controlled clinical trails. *Support Care Cancer*, 15, 597-601.
- Lee, M.S., Pitter, M.H. & Ernst, E. (2007b). Tai chi for rheumatoid arthritis: systematic review. *Rheumatology*, 46, 1648-1651.
- Lee, M.S., Chen, K.W., Sancier, K.M. & Ernst, E. (2007c). Qigong for cancer treatment: A systematic review of controlled clinical trails. *Acta Oncologia*, 46(6), 717-722.
- Lee, M.S., Pitter, M.H. & Ernst, E. (2008a). Tai chi for osteoarthritis: a systematic review. *Clin Rheumatol*, 27, 211-218.
- Lee, M.S., Pitter, M.H. & Ernst, E. (2008b). Tai chi for osteoporosis: a systematic review. *Osteoporos Int*, 19, 139-146.
- Li, J.X., Hong, Y. & Chan, K.M. (2001). Tai chi: physiological characteristics and beneficial effect on health. *Br J Sports Med*, 35, S.148-156.
- Licht, J.. (2000). Der Yang-Stil. *Dao Magazin für fernöstliche LEBENS-Kunst, Taijiquan Sonderheft*, 16-19.
- Lienau, D. & Perzlmaier, H. (2007). Qigong in der psychosozialen Betreuung von Krebspatienten. In U. Engelhardt, G. Hildenbrandt & C. Zumfelde-Hüneburg (Hrsg.). *Leitfaden Qigong – Gesundheitsfördernde und therapeutische Übungen der chinesischen Medizin* (S. 283-289). München: Urban & Fischer.

- Lin, Z. & Chen, K. (2002). Exploratory Studies of External Qi in China. *Journal of International Society of Life Information Science (ISLIS)*, 20(2), 457-461.
- Linck, D. (2008). Medizinische Behandlungsmöglichkeiten und ihre Auswirkungen. In F.T Baumann & K. Schüle (Hrsg.). *Bewegungstherapie und Sport bei Krebs* (S. 9-20). Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Low, S., Ang, L.W., Goh, K.S. & Chew, S.K. (2008). A systematic review of the effectiveness of Tai Chi on fall reduction among the elderly. *Arch Gerontol Geriatr*, 48(3). 325-331.
- LSB-NRW (Hrsg.). (2007a). *Konzeptionen der Ausbildungsgänge, ÜL-B-Sport in der Rehabilitation - Profil: „Sport in der Krebsnachsorge“*. Zugriff am 04. November 2009 unter http://www.sportkurse-nrw.de/qualifizierung/_data/UEL-B_Reha_KNS.pdf
- LSB-NRW (Hrsg.). (2007b). *Informationen zum Aufbau von Rehabilitationssportgruppen – Sport bei Diabetes, Sport in Herzgruppen, Sport in der Krebsnachsorge*. Zugriff am 04. November 2009 unter http://www.wir-im-sport.de/templates/dokukategorien/dokumanagement/psfile/file/62/2008_08_264940d1ab3802e.pdf
- Lüscher, B. & Nordheim, A. (2006). Genomintegrität: DNS-Schäden und Mutatorgene. In H.-J. Schmoll, K. Höffken & K. Possinger. *Kompodium Internistische Onkologie* (4. völlig überarb. und erw. Aufl.)(S.34-37). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Martin, D.-C. (2005). Ein Gleichgewicht dreidimensionaler Spiralen. *Taijiquan & Qigong Journal*, 2, 36-41.
- McCain, N.L. (o.J.). Abstract: *PNI-Based Stress Management in Elderly Breast Cancer*. Zugriff am 09. Januar 2010 unter <http://cancercontrol.cancer.gov/grants/abstract.asp?applid=7454962>
- McNeely, M.L., Campbell, K.L., Rowe, B.H., Klassen, T.P., Mackey, J.R. & Courneya, K.S. (2006). Effects of exercise on breast cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis. *CMAJ*, 175(1), 34-41.
- McNeely, M.L., Courneya, K.S. (2010). Exercise and Cancer-Related Fatigue Syndrome. *Exercise and Cancer Survivorship – Impact on Health Outcomes and Quality of Life* (S. 17-36). New York-Dordrecht-Heidelberg-London: Springer.
- Meng, A. (2005a). Einführung in die TCM-Reflextherapien. In F. van den Berg (Hrsg.). *Angewandte Physiologie Bd.5 – Komplementäre Therapien verstehen und integrieren* (S. 233-256). Stuttgart: Thieme.
- Meng, A. (2005b). *Gesundheitsvorsorge mit TCM – Philosophie – Krankheitslehre – Diagnostik – Therapie*. Wien, New York: Springer.
- Micke, O. & Büntzel, J. (2008). Komplementäre und alternative Medizin bei Tumorpatienten. Ein Dilemma in der modernen Onkologie. *Der Onkologe*, 14(1), 73-80.
- Mina, D.S., Ritvo, P., Segal, R., Culos-Reed, N. & Alibhai, S.M.H. (2010). Exercise After Prostate Cancer Diagnosis. In J. Saxton & A. Daley (Hrsg.). *Exercise and Cancer Survivorship – Impact on Health Outcomes and Quality of Life* (S. 113-138). New York-Dordrecht-Heidelberg-London: Springer.
- Moegling, K. (2002). *Bewegungskonzepte: Taijiquan (Praxis Ideen Band 8)*. Schorndorf: Hofmann.

- Moegling, B. & Moegling, K. (1997). *Tai Chi Chuan für Einsteiger*. München: Goldmann Verlag.
- Müller, M. (2006). Medizinisches Qigong – was ist das?. In F. Aichseder & H. Oberlack (Hrsg.). *QiGong für Einsteiger* (S. 59-63). Hamburg: a & o medianetwork.
- Mustian, K.M., Katula, J.A. & Zhao, H. (2006). A Pilot Study To Assess the Influence of Tai Chi Chuan on Functional Capacity Among Breast Cancer Survivors. *The Journal of Supportive Oncology*, 4(3), 139-145.
- Mustian, K.M., Katula, J.A., Gill, D.L., Roscoe, J.A., Lang, D. & Murphy, K. (2004). Tai Chi Chuan, health-related quality of life and self-esteem: A randomized trail with breast cancer survivors. *Support Care Cancer*, 12, 871-876.
- Mustian, K.M., Morrow, G.R., Carroll, J.-K., Figueroa-Moseley, C.D., Jean-Pierre, P. & Williams, G.C. (2007). Integrative Nonpharmacologic Behavioral Interventions for Management of Cancer-Related Fatigue. *The Oncologist*, 12(1), 52-67.
- National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM) (2009, 25. November). *Effect of Tai Chi Vs. Structures Exercise on Physical Fitness and Stress in Cancer Survivors*. Letzter Zugriff am 09. Januar 2010 unter <http://clinicaltrials.gov/show/NCT00246818>
- Neumann, N. (2009). Taiji Talking – Das Dao in der Kommunikation. In Wissenschaftlicher Beirat des DDQT. *Tai Chi (Taijiquan) als Lebenskunst* (S. 143-154). Immenhausen bei Kassel: Prolog.
- Neumann, W. & Schäfer, S. (2009). Die gesundheitsfördernde Wirkung des Tai Chi Chuan – eine Metaanalyse und Konsequenzen für die Forschung. In Wissenschaftlicher Beirat des DDQT. *Tai Chi (Taijiquan) als Lebenskunst* (S. 39-65). Immenhausen bei Kassel: Prolog.
- Oberlack, H. (2005). Offen und geduldig Neues entdecken Taijiquan lernen, was gibt es zu bedenken?. In F. Aichseder & H. Oberlack (Hrsg.). *Taijiquan für Einsteiger* (S. 52-58). Hamburg: a & o medianetwork.
- Oh, B., Butow, P., Mullan, B., Clarke, S., Beale, P., Pavlakis, N., Kothe, E., Lam, L. & Rosenthal, D. (2009). *Impact of Medical Qigong on quality of life, fatigue, mood and inflammation in cancer patients: a randomized controlled trail*. *Annals of Oncology*. Zugriff am 12. Januar 2010 unter <http://annonc.oxfordjournals.org/cgi/reprint/mdp479v1>
- Olson, S. (Hrsg.). (2000). *Das Qi pflegen*. Bielefeld: Aurum.
- Olson, S. (Hrsg.). (2002). *Das Wesen des Taiji-Quan*. Bielefeld: Aurum.
- Oster, Y. (2006). Eine weit verzweigte Entwicklungsgeschichte. In F. Aichseder & H. Oberlack (Hrsg.). *QiGong für Einsteiger* (S. 59-63). Hamburg: a & o medianetwork.
- Ospina, M.B., Bond, K., Karkhaneh, M., Tjosvold, L., Vandermeer, B., Liang, Y., Bialy, L., Hooton, N., Buscemi, N., Dryden, D.M. & Klassen, T.P. (2007). *Meditation Practices for Health: State of Research*. AHRQ Publication No. 07-E010. Rockvill, MD: Agency for Healthcare Research and Quality. Zugriff am 20. Dezember 2009 unter <http://www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/meditation/medit.pdf>

- Pfeifer, K. (2007). Rückengesundheit – Grundlagen und Module zur Planung von Kursen. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Pflingsten, M., Kaluza, G. & Hildebrandt, J. (1999). Rückenschmerzen. In H.-D. Basler, C. Franz, B. Kröner-Herwig., H.-P. Rehfisch & H. Seemann. (Hrsg.). *Psychologische Schmerztherapie* (4. korr. u. erw. Aufl.) (S. 417-444). Berlin: Springer.
- Plötz, M. (2005a). Taijiquan. In F. van den Berg (Hrsg.). *Angewandte Physiologie Bd.5 – Komplementäre Therapien verstehen und integrieren* (S. 344-363). Stuttgart: Thieme.
- Plötz, M. (2005b). Gegensätze in Harmonie – zur Philosophie des Taijiquan. In F. Aichseder & H. Oberlack (Hrsg.). *Taijiquan für Einsteiger* (S. 24-27). Hamburg: a & o medianetwork.
- Plötz, M. (2009). Taijiquan - Funktionelle und psychosomatische Wirkungsweisen im Üben. In Wissenschaftlicher Beirat des DDQT. *Tai Chi (Taijiquan) als Lebenskunst* (S. 67-79). Immenhausen bei Kassel: Prolog.
- Polenz, W. (2009). Zusammenarbeit zwischen Taijiquan-Lehrern und den gesetzlichen Krankenkassen. In Wissenschaftlicher Beirat des DDQT. *Tai Chi (Taijiquan) als Lebenskunst* (S. 215-227). Immenhausen bei Kassel: Prolog.
- Predel, H.G. & Tokarski, W. (2005). Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 48(8), 833-839.
- Rahmenvereinbarung. (2007). *Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining vom 01.Oktober 2003 i.d.F. vom 01. Januar 2007*. Zugriff am 15. November 2009 unter http://www.bar-frankfurt.de/upload/Rehabilitationssport_314.pdf
- Park-Simon, T.W. & Hillemanns, P. (2008). Nachsorge beim Mammakarzinom. *Der Onkologe*, 14(5), 520-525.
- Rausch, S.M. (2008). Evaluating the Psychosocial Effects of Two Interventions, Tai Chi and Spiritual Growth Groups, in Women with Breast Cancer. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 68(8-B).
- Rensing, L. & Rippe, V. (2009). Ist psychischer Stress ein Risikofaktor bei der Entstehung und Entwicklung von Tumoren?. *Der Onkologe*, 15(8), 784-791.
- Robert Koch-Institut (Hrsg.) & die Gesellschaft der epidemiologischen Krebsregister in Deutschland e.V. (Hrsg.). (2008). *Krebs in Deutschland 2003-2004, Häufigkeiten und Trends* (6. überarb. Aufl.). Berlin.
- Reuter, U. (2005). Informativ-geistige Ebene. In F. van den Berg (Hrsg.). *Angewandte Physiologie Bd.5 – Komplementäre Therapien verstehen und integrieren* (S. 43-55). Stuttgart: Thieme.
- Rütten, A., Abu-Omar, K., Lampert, T. & Ziese, T. (2005). *Körperliche Aktivität*. Robert Koch-Institut (Hrsg.). Zugriff am 16. Januar 2010 unter [http://infomed.mds-ev.de/sindbad.nsf/0/0899643233bfbde5c12570520049c5c5/\\$FILE/GBE26_Koerperl-Aktivitaet.pdf](http://infomed.mds-ev.de/sindbad.nsf/0/0899643233bfbde5c12570520049c5c5/$FILE/GBE26_Koerperl-Aktivitaet.pdf)
- Saxton, J. (2010). Exercise and Cancer Mortality. In J. Saxton & A. Daley (Hrsg.). *Exercise and Cancer Survivorship – Impact on Health Outcomes and Quality of Life* (S. 189-210). New York-Dordrecht-Heidelberg-London: Springer.

- Saxton, J. & Daley, A. (2010). Introduction. In J. Saxton & A. Daley (Hrsg.). *Exercise and Cancer Survivorship – Impact on Health Outcomes and Quality of Life* (S. 189-210). New York-Dordrecht-Heidelberg-London: Springer.
- Schmid-Bergmann, I. (2009). Hara – die Erdmitte des Menschen. In Wissenschaftlicher Beirat des DDQT. *Tai Chi (Taijiquan) als Lebenskunst* (S. 81-95). Immenhausen bei Kassel: Prolog.
- Schnöller, T., Küfer, R., Eismann, T. & Rinnab, L. (2009). Komplementärmedizin in der Onkologie. *Der Urologe*, 48(11), 1302-1307.
- Schubert, S., Martin, S. & Krafft, C. (2007). Qigong in der Rehabilitation. In U. Engelhardt, G. Hildenbrandt & C. Zumfelde-Hüneburg (Hrsg.). *Leitfaden Qigong – Gesundheitsfördernde und therapeutische Übungen der chinesischen Medizin* (S. 290-296). München: Urban & Fischer.
- Schüle, K. (2004). Epidemiologische Grundlagen. In K. Schüle & G. Huber (Hrsg.). *Grundlagen der Sporttherapie-Prävention, ambulante und stationäre Rehabilitation* (S. 61-69). München-Jena: Urban & Fischer.
- Schüle, K. & Jochheim, K.A. (2004). Rehabilitations-Propädeutik. In K. Schüle & G. Huber (Hrsg.). *Grundlagen der Sporttherapie-Prävention, ambulante und stationäre Rehabilitation* (S. 39-60). München-Jena: Urban & Fischer.
- Schulte, H. (2008). Wahrnehmung therapiebedingter Nebenwirkungen von Seiten der Krebs-Selbsthilfe. *Der Gynäkologe*, 41(4), 275-282.
- Silberstorff, J. (2000). Der Chen-Stil. *Dao Magazin für fernöstliche LEBENS-Kunst, Taijiquan Sonderheft*, 12-15.
- Silberstorff, J. (2003). *Chen. Lebendiges Taijiquan im klassischen Stil*. München: Lotos.
- Song, Z.J. (1998). *T`ai-chi ch`üan. Die Grundlagen* (2.unveränd. Aufl.). München: Piper.
- Sprissler, B. (1999). *Das Tao der Medizin*. München: Knaur.
- Spruit, M.A., Mansour, K., Wouters, E.F.M. & Hochstenbag, M.M. (2010). Exercise-Based Rehabilitation in Patients with Lung Cancer. In J. Saxton & A. Daley (Hrsg.). *Exercise and Cancer Survivorship – Impact on Health Outcomes and Quality of Life* (S. 173-187). New York-Dordrecht-Heidelberg-London: Springer.
- Stähler, T. (2005). Ziele von Rehabilitation und Teilhabe. In BAR - Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (Hrsg.). *Rehabilitation und Teilhabe – Wegweiser für Ärzte und andere Fachkräfte der Rehabilitation* (3.völlig neu bearb. Aufl.) (S. 23). Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Stamatiadis-Smidt, H., zur Hausen, H., Wiestler, O.-D. & Gebest, H.-J. (Hrsg.). (2006). *Thema Krebs* (3. vollst. überarb. Aufl.). Heidelberg: Springer.
- Steinke, B. & Philgus, B. (2005). Moderne (zeitgemäße) Rehabilitation und Teilhabe. In BAR - Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (Hrsg.). *Rehabilitation und Teilhabe – Wegweiser für Ärzte und andere Fachkräfte der Rehabilitation* (3.völlig neu bearb. Aufl.) (S. 3-9). Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Sutton, N. (1998). *Taijiquan. Der Yang-Stil nach Cheng Man Ching*. München: O.W.Barth.

- Taylor-Piliae, R.E. & Froelicher, E.S. (2004). The Effectiveness of Tai Chi Exercise in Improving Aerobic Capacity – A Meta-Analysis. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 19(1), 48-57.
- Teichmann, J. (2005). Hämatologische Krankheitsbilder und onkologische Grundprinzipien bei Malignomen. In BAR - Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (Hrsg.). *Rehabilitation und Teilhabe – Wegweiser für Ärzte und andere Fachkräfte der Rehabilitation* (3. völlig neu bearb. Aufl.) (S. 410-432). Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Théler, L. (2002). *Zu den Quellen des Taijiquan. Das Dao in Bewegung*. Saarbrücken: Ryvellus.
- Tiemann, M. (2006). Handlungswissen und Effektwissen. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.). *Handbuch Gesundheitssport* (2. vollst. neu bearb. Aufl.) (S. 357-368). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Ungerer-Röhrisch, U., Sygusch, R. & Bachmann, M. (2006). Soziale Unterstützung und Integration. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.). *Handbuch Gesundheitssport* (2. vollst. neu bearb. Aufl.) (S. 103-117). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Vanden-Abee, J. & Schüle, K. (2004). Wissenschaftliche Begründung der Sporttherapie aus dynamischer und handlungsorientierter Sicht. In K. Schüle & G. Huber (Hrsg.), *Grundlagen der Sporttherapie-Prävention, ambulante und stationäre Rehabilitation* (S. 9-28). München-Jena: Urban & Fischer.
- Verhagen, A.P., Immink, M., van der Meulen, A. & Bierma-Zeinstra, S.M.A. (2004). The efficacy of Tai Chi Chuan in older adults: a systematic review. *Family Practice*, 21, 107-113.
- Wagner, P. & Brehm, W. (2006). Aktivität und psychische Gesundheit. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.). *Handbuch Gesundheitssport* (2. vollst. neu bearb. Aufl.) (S. 103-117). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Wang, C., Collet, J.P. & Lau, J. (2004). The Effect of Tai Chi on Health Outcomes in Patients with Chronic Conditions: A Systematic Review. *Arch Intern Med*, 164, 493-501.
- Wayne, P., Kiel, D.P., Krebs, D.E., Davis, R.B., Savetsky, J., Maureen, C. & Burring, J.E. (2007). The Effects of Tai Chi on Bone Mineral Density in Postmenopausal Women: A Systematic Review. *Arch Phys Med Rehabil*, 80, 673-680.
- Wayne, P.M. & Kaptchuck, T.J. (2008a). Challenges Inherent to T'ai Chi Research: Part I – T'ai Chi as a Complex Multicomponent Intervention. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 14(1), 95-102.
- Werner, U. (2005). Zum Verständnis der acht Grundtechniken und fünf Richtungen. In F. Aichseder & H. Oberlack (Hrsg.). *Taijiquan für Einsteiger* (S. 24-27). Hamburg: a & o medianetwork.
- Wiesendanger, J. (2005). Die Vielfalt moderner Taijiquan-Formen. In F. Aichseder & H. Oberlack (Hrsg.). *Taijiquan für Einsteiger* (S. 96-100). Hamburg: a & o medianetwork.
- Woll, A. & Bös, K. (2004). Wirkungen von Gesundheitssport. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 20, 1-10.

- Yeh, G.Y., Wang, C., Wayne, P.M. & Phillips, R.S. (2008). The Effect of Tai Chi Exercise on Blood Pressure: A Systematic Review. *Preventive Cardiology*, 11(2), 82-89.
- Yeh, G.Y., Wang, C., Wayne, P.M. & Phillips, R. (2009). Tai Chi Exercise for Patients With Cardiovascular Conditions and Risk Factors – A Systematic Review. *J Cardiopulm Rehabil Prev*. 29(3), 152-160.
- Yu, Y.N. (2002). Stehen wie ein Baum – Zhanzhuang. *Taijiquan & Qigong Journal*, (3), 14-17.
- Zimmerli, R. (2010). Körperzentrierte Erfahrungsübungen im Überblick. In A. Künzler, C. Böttcher, R. Hartmann & M.H. Nussbaum (Hrsg.). *Körperzentrierte Psychotherapie im Dialog* (S. 77-88). Heidelberg: Springer.
- Zimmermann, K. (2004). Koordinative Fähigkeiten und Beweglichkeit. In K. Meinel & G. Schnabel. *Bewegungslehre – Sportmotorik* (S. 206-236). München: Südwest Verlag.

Internetseiten:

ZVK- Deutscher Verband für Physiotherapie –
Zentralverband der Physiotherapeuten/ Krankengymnasten (ZVK) e. V. *Was ist Physiotherapie?*. Zugriff am 15. November 2009 unter
<http://www.zvk.org/s/content.php?area=650&sub=652&det=696&step=697>
Pfad: Beruf und Bildung – Berufsbild – Was ist Physiotherapie?

DVGS- Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V. *Was ist Sport und Bewegungstherapie?*. Zugriff am 15. November 2009 unter
http://www.dvgs.de/index.php?article_id=38&clang=0
Pfad: Sport- Bewegungstherapie – Definition

Statistisches Bundesamt Deutschland
Todesursachen 2008. Zugriff am 16. Dezember 2009 unter
<http://www.destatis.de/jetspeed/portal/cms/Sites/destatis/Internet/DE/Content/Statistiken/Gesundheit/Todesursachen/Aktuell.psml>

<http://www.destatis.de>

<http://www.krebsinformationsdienst.de/>