

EACEA:
Europäische Exekutivagentur für Bildung und Kultur



Project 101133802 — TMA4ALL



**Systematische Überprüfung von inklusiven Kampfsportvereinen/-veranstaltungen
(Bericht 1)**

Akronym des Projekts: TMA4ALL

Projektnummer: 101133802

Name des Projekts: Traditionelle Kampfkünste für alle

Koordinator: INSIDE.EU

Projektpartner: UCSI-Universität, Malaysia
Landesfachverband Ikkaido Baden Wurttemberg E.V., Deutschland
Kyu Shin Kan, Spanien
Taekwondo Klub Susedgrad Sokol, Kroatien

**Vorbereitet von:
UCSI-Universität**

Haftungsausschluss

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.

Kampfsportarten als Interventionen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Erwachsenen in nicht-klinischen Settings:

Eine systematische Überprüfung

Abstrakt

Einleitung: Die weltweit zunehmenden Probleme der psychischen Gesundheit, wie Stress, Angst und Depression, erfordern zugängliche und ganzheitliche Interventionen. Unter diesen haben Kampfsportarten aufgrund ihres potenziellen Beitrags zur psychischen Gesundheit Aufmerksamkeit erlangt, insbesondere außerhalb klinischer Einrichtungen. Allerdings ist die Wirksamkeit bei Erwachsenen im Alter von 18-59 Jahren nur begrenzt bekannt.

Zielsetzung: In dieser systematischen Übersichtsarbeit sollten die Auswirkungen von Kampfsportarten auf den psychischen Gesundheitszustand gesunder Erwachsener untersucht werden. Außerdem werden methodische Lücken in der verfügbaren Literatur aufgezeigt, um zukünftige Forschung zu unterstützen.

Methoden: Es wurde eine systematische Suche in den Standarddatenbanken PubMed, Scopus und Google Scholar durchgeführt. Die Überprüfung umfasste Studien, die zwischen 2000 und 2023 veröffentlicht wurden und Interventionen in so genannten "weichen" Kampfkunstpraktiken wie Tai Chi, Aikido und Qigong sowie "harten" Stilen wie Karate, Taekwondo und Formen von Kung Fu/Wushu zum Gegenstand hatten. Datenextraktion und -synthese wurden durchgeführt, um die wichtigsten Ergebnisse, Stärken und Grenzen der Studien zu ermitteln.

Ergebnisse: Die Überprüfung ergab, dass Kampfsportarten die psychische Gesundheit verbessern können. Stress, Ängste und Depressionen wurden bei den meisten Interventionen reduziert, ebenso wie Verbesserungen des Selbstwertgefühls, der emotionalen Regulation und der Lebensqualität. Praktiken mit einer inhärenten Achtsamkeitskomponente, wie Qigong, wirkten sich stark auf den Stressabbau und das emotionale Wohlbefinden aus. Es wurden jedoch erhebliche Einschränkungen festgestellt, darunter kleine Stichprobengrößen, begrenzte Interventionsdauern, mangelnde Vielfalt bei der Teilnehmerdemografie und allgemeine Unstimmigkeiten bei den Interventionsprotokollen.

Schlussfolgerungen: Kampfsportarten sind ein vielversprechender Ansatz zur Verbesserung der psychischen Gesundheit in einem nicht-klinischen Umfeld und bieten sowohl psychologische als auch physische Vorteile. Größere, vielfältigere Längsschnittstudien sind erforderlich, um diese Evidenzbasis zu stärken. Politische Entscheidungsträger, Gesundheitsdienstleister und Gemeindeorganisationen sollten in Erwägung ziehen, Kampfsportarten in Strategien zur psychischen Gesundheit zu integrieren, indem sie Anpassungsfähigkeit und Inklusivität nutzen. Bei wirksamer Umsetzung können

Kampfsportarten als nachhaltige und zugängliche Interventionen zur Verbesserung des Wohlbefindens dienen.

Stichworte: Qualitätsvolle Bildung, Gesundheit und Wohlbefinden, Lebensqualität, Gesundheitsförderung, öffentliche Gesundheit

Einführung

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) (2022) sind psychische Erkrankungen weltweit die Hauptursache für Behinderungen und machen 15 % der globalen Krankheitslast aus. Eine aktuelle Studie, die auf Erhebungen bei mehr als 150 000 Erwachsenen in 29 Ländern mit unterschiedlichem Wohlstand aus allen Regionen der Welt basiert, berichtet, dass 50 % der Menschen im Laufe ihres Lebens eine psychische Störung entwickeln werden (McGrath et al., 2023). Dieses Problem ist also zu einem globalen Problem geworden. Die meisten Betroffenen erhalten jedoch eine angemessene Therapie, was bedeutet, dass Millionen von Menschen ihren Alltag ohne Hilfe bewältigen müssen. Psychische Erkrankungen wie Angstzustände, Depressionen und übermäßiger Stress sind in den letzten Jahren immer häufiger geworden, auch in der erwachsenen Bevölkerung, die oft damit zu kämpfen hat, die konkurrierenden Anforderungen von Arbeit, Familie und anderen Interessen unter einen Hut zu bringen (da Silva Duarte et al., 2022). Forscher und politische Entscheidungsträger haben nach innovativen und zugänglichen Wegen zur Förderung der psychischen Gesundheit gesucht, die nicht auf traditionelle klinische Einrichtungen beschränkt sind, um diese stille Epidemie zu bekämpfen (Samsudin et al., 2024).

Kampfsportarten wie Judo, Karate und Tai Chi werden seit vielen Jahren für ihre Selbstverteidigung und ihren gesundheitlichen Nutzen gelobt. Zugegebenermaßen ist der Begriff "Kampfkunst" etwas umstritten, da die Definitionen je nach Region, Absicht und Herkunft variieren. Für diese Übersicht haben wir eine stipulative Definition (Bailey. 2021) wie folgt übernommen: "... die verschiedenen Fertigkeiten oder Praktiken, die als Kampfmethoden entstanden sind. Diese Definition schließt daher viele Darbietungen, religiöse oder gesundheitsfördernde Aktivitäten ein, die keine direkten Kampfanwendungen mehr haben, aber ihren Ursprung im Kampf haben, während sie möglicherweise Verweise auf diese

Techniken beispielsweise im Tanz ausschließt" (Lorge, 2012, S. 3). Wir sind der Meinung, dass diese Definition den allgemeinen Sprachgebrauch widerspiegelt und sowohl "harte" (oder "äußere") Stile, die sich durch direkte, kraftvolle Bewegungen auszeichnen, die sich auf Macht stützen, um einen Gegner zu überwältigen (z. B. Karate, Taekwondo, Muay Thai), als auch "weiche" (oder "innere") Stile zulässt, die darauf basieren, die Energie und den Schwung des Gegners gegen ihn zu verwenden, indem sie kreisförmige Bewegungen, Umlenkung und minimale Kraft anwenden, um Kontrolle oder Neutralisierung zu erreichen (z. B. Tai Chi, Aikido, Baguazhang) .¹

In den letzten Jahren haben Forscher damit begonnen, die Auswirkungen von Kampfsportarten auf die psychische Gesundheit zu untersuchen. Kampfsportarten scheinen für solche Interventionen gut geeignet zu sein, da sie vielseitige, nachhaltige Aktivitäten versprechen, die das körperliche, psychologische und soziale Wohlbefinden fördern. Die Anwendung von Kampfsportarten in diesem Kontext umfasst gezielte Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit und gemeindebasierte Programme. Diese systematische Übersichtsarbeit zielt darauf ab, die folgende Forschungsfrage zu untersuchen: Wie wirkt sich die Ausübung von Kampfsportarten auf die psychische Gesundheit von Personen im Alter von 18-59 Jahren aus, bei denen zuvor keine klinisch diagnostizierten psychischen Erkrankungen vorlagen? Diese Übersichtsarbeit soll zu einem besseren Verständnis des Status der Kampfkünste als lohnende und unverwechselbare Ressourcen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit beitragen, indem sie die verfügbaren veröffentlichten Erkenntnisse zusammenfasst und kritisch bewertet. Die meisten bisherigen Studien haben sich auf drei Untergruppen konzentriert: ältere

¹ Es gibt viele Möglichkeiten, die Kampfkünste zu kategorisieren. Sie können nach Herkunftsland (China, Japan, Korea, Brasilien usw.), Herkunft (modern, alt), primärem Zweck (Sport, Selbstverteidigung, Selbstkultivierung usw.) und anderen Kriterien eingeteilt werden (siehe z. B. Draeger & Smith, 1980; Green & Svinth, 2010; Martínková & Parry, 2016).

Erwachsene (z. B. Miller et al., 2022; Ojeda-Aravena et al., 2021), Menschen mit bestehenden Gesundheitsstörungen (z. B. Fogaca et al., 2021) und Kinder/Jugendliche (z. B. Rodrigues et al., 2023). Eine frühere Übersichtsarbeit (Origua Rios et al., 2018) konzentrierte sich auf Maßnahmen zur körperlichen Gesundheit und fällt nicht in den Rahmen der vorliegenden Studie. Daher gibt es derzeit eine Lücke in der wissenschaftlichen Literatur darüber, wie sich Kampfsportarten auf die psychische Gesundheit gesunder Personen im Alter von 18-59 Jahren in einem nicht-klinischen Umfeld auswirken könnten (Valdés-Badilla et al., 2022). Die vorliegende Übersichtsarbeit versucht, diesen Bedarf zu decken, indem sie veröffentlichte Forschungsergebnisse zur Auswirkung von Kampfsportarten auf psychologische Ergebnisse, einschließlich Stress, Angst und Depression, sowie auf positive Eigenschaften wie Selbstwertgefühl, emotionale Belastbarkeit und allgemeines Wohlbefinden zusammenfasst. Diese Übersichtsarbeit zielt darauf ab, die Bedingungen zu erhellen, unter denen Kampfkunst als wirksame Intervention für die psychische Gesundheit fungieren kann, indem Trends in verschiedenen Kampfkunstformen und Übungsumgebungen analysiert werden. Sie untersucht die methodischen Einschränkungen in der aktuellen Forschung und zielt darauf ab, diese Lücken zu schließen, indem sie eine umfassende Synthese der Erkenntnisse bietet.

Methodik

Ziel dieser Studie war es, die Rolle von Kampfsportarten bei der Verbesserung der psychischen Gesundheit von Erwachsenen zu untersuchen, wobei der Schwerpunkt auf Studien lag, die innerhalb der letzten zehn Jahre (2014-2024) veröffentlicht wurden. Sie folgte den PRISMA-Richtlinien (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses).

Studiendesign und Suchstrategie

Es wurde eine systematische Suche in Scopus, SPORTDiscus, Web of Science (WoS) und Google Scholar durchgeführt, um eine umfassende Auswahl an Studien zu gewährleisten. Diese Datenbanken wurden aufgrund ihrer Relevanz für die Sportwissenschaft, die Psychologie und die Gesundheitsforschung ausgewählt. Zur Erstellung der Suchstrategie wurde eine Kombination aus Schlüsselwörtern und booleschen Operatoren verwendet. Der primäre Suchbegriff war: "Kampfsport" UND ("psychische Gesundheit" ODER "psychisches Wohlbefinden" ODER "Angst" ODER "Depression" ODER "Stress"). Die Suche wurde auf begutachtete Artikel beschränkt, die zwischen dem 1. Januar 2014 und dem 22. November 2024 in englischer Sprache veröffentlicht wurden. Darüber hinaus wurden die Referenzlisten der eingeschlossenen Studien überprüft, um potenziell relevante Artikel zu identifizieren, die bei der Datenbanksuche übersehen wurden. Auf diese Weise wurde eine solide und umfassende Identifizierung der in Frage kommenden Studien gewährleistet.

Einschluss- und Ausschlusskriterien

Es wurden Zulassungskriterien entwickelt, um sicherzustellen, dass sich die Auswahl der Studien direkt auf die Forschungsfrage bezieht. Diese Kriterien sind in Tabelle 1 zusammengefasst.

Tabelle 1. Einschluss- und Ausschlusskriterien

Kategorie	Einschlusskriterien	Ausschlusskriterien
Bevölkerung	Erwachsene im Alter von 18 bis 59 Jahren.	Kinder (<18 Jahre) oder ältere Menschen (>59 Jahre).
Intervention	Kampfsportinterventionen (z. B. Karate, Taekwondo, Judo, Aikido oder gemischte Kampfsportarten).	Studien, die Kampfsport nicht als primäre Intervention beinhalten
Ergebnis	Studien, die Ergebnisse zu psychischer Gesundheit wie Angst, Depression, Stress, Resilienz oder psychologischem Wohlbefinden liefern.	Studien, die keine Ergebnisse zur psychischen Gesundheit liefern oder sich nur auf die körperliche Fitness konzentrieren.

Sprache	Englischsprachige Veröffentlichungen.	Nicht-englischsprachige Veröffentlichungen.
Art der Veröffentlichung	Von Fachleuten überprüfte Zeitschriftenartikel.	Graue Literatur, Konferenzzusammenfassungen, unveröffentlichte Dissertationen.
Erreichbarkeit	Artikel im Volltext verfügbar.	Studien mit unzugänglichem Volltext.
Design der Studie	Quantitative, qualitative oder mit gemischten Methoden durchgeführte Studien.	Systematische Analysen Übersichten, Meta- oder andere Sekundärforschung.
Zeitraumen	Veröffentlicht zwischen 2014 und 2024.	Studien, die vor 2014 oder nach dem 22. November 2024 veröffentlicht wurden.

Screening- und Auswahlverfahren

Mit der Suchstrategie wurden zunächst 1.045 Artikel ermittelt. Nach dem Entfernen der Duplikate (n = 131) wurden 914 eindeutige Artikel auf der Grundlage ihrer Titel und Zusammenfassungen gesichtet. Studien, die die Einschlusskriterien nicht erfüllten, z. B. solche, die keinen Bezug zu Kampfsportarten oder psychischer Gesundheit hatten, wurden ausgeschlossen. Im Anschluss an diese Phase wurden 225 Artikel für die Volltextprüfung ausgewählt. Bei der Volltextüberprüfung wurden 199 Artikel ausgeschlossen, weil sie sich nicht auf Kampfsportinterventionen für die psychische Gesundheit konzentrierten. Weitere acht Studien wurden ausgeschlossen, weil die Volltexte nicht zugänglich waren, und sieben wurden ausgeschlossen, weil es sich um Übersichtsartikel und nicht um Artikel aus der Primärforschung handelte. Elf Studien erfüllten alle Einschlusskriterien und wurden in die endgültige Analyse aufgenommen. Abbildung 1 zeigt das PRISMA-Flussdiagramm dieser Überprüfung.

Datenextraktion und -analyse

Die Daten wurden vom Erstgutachter systematisch mit Hilfe einer vorbereiteten, für alle Studien einheitlichen Datenextraktionsvorlage extrahiert. Zu den wichtigsten Informationen

gehörten die Autoren, das Jahr der Veröffentlichung, das Studiendesign, die Stichprobengröße, die demografischen Daten der Teilnehmer, die Art der Kampfkunstintervention, die Dauer, die Häufigkeit der gemessenen psychischen Gesundheitsergebnisse, das Messinstrument und die Ergebnisse. Die extrahierten Daten wurden in eine Tabelle eingegeben, um eine einfachere Analyse und Synthese zu ermöglichen. Aufgrund der Heterogenität der Studiendesigns und Ergebnismessungen wurden die Ergebnisse in einer narrativen Synthese zusammengefasst. Quantitative Daten wurden deskriptiv dargestellt, wobei der Schwerpunkt gegebenenfalls auf zentralen Tendenzen und Effektgrößen lag. Qualitative Ergebnisse wurden thematisch analysiert, um wiederkehrende Muster und Themen in Bezug auf den psychologischen Nutzen von Kampfsportarten hervorzuheben.

Bewertung der Qualität

Die Qualität der eingeschlossenen Studien wurde anhand etablierter Beurteilungsinstrumente bewertet. Quantitative Studien wurden mit dem Cochrane Risk of Bias Tool bewertet (Tabelle 5). Es wurden keine qualitativen Studien eingeschlossen. Zwei Gutachter bewerteten jede Studie unabhängig voneinander, und Unstimmigkeiten wurden durch Diskussion oder Rücksprache mit einem dritten Gutachter geklärt.

Abbildung 1. PRISMA-Flussdiagramm

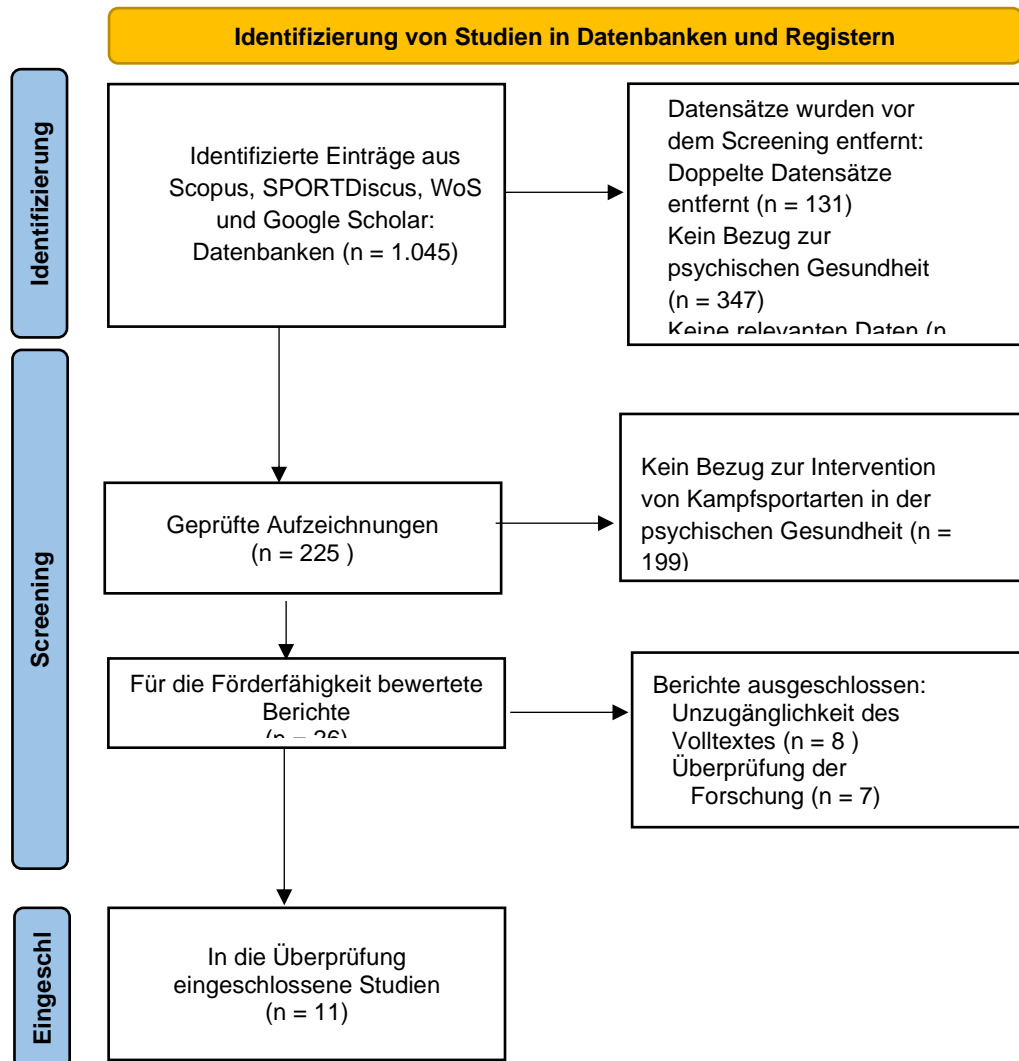


Tabelle 2. Tabelle mit Informationen zur Studie

Autoren	Titel	Land	Zielsetzung	Art der Studie
Vogel et al.(2019)	Untersuchung der Wirksamkeit einer integrierten Intervention von gemischten Kampfsportarten und Psychotherapie für die psychische Gesundheit junger Männer	Irland	Ermittlung der Auswirkungen eines 10-wöchigen Programms, das Mixed Martial Arts (MMA) und Einzelpsychotherapie kombiniert, auf die psychische Gesundheit junger Männer und Bestimmung von Faktoren, die das Verhalten von Risikomännern bei der Suche nach Hilfe vorhersagen	Qualitative Studie mit semistrukturierten Interviews
Caldwell et al.(2016)	Auswirkungen von Tai Chi auf Ängste und Schlafqualität bei jungen Erwachsenen: Erkenntnisse aus einer randomisierten, kontrollierten Durchführbarkeitsstudie	USA	Bewertung der Auswirkungen der Tai Chi (TCC) Intervention auf Angst und Schlafqualität bei jungen Erwachsenen.	RCT
Domaneschi & Ricci (2022)	Ich lehre keine Gewalt, ich lehre Selbstbeherrschung": Die Einbettung des gemischten Kampfsports zwischen psychischer Gesundheit und Wohlbefinden	Italien	Analyse der Darstellung von MMA in den Medien im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit und Wohlbefinden, insbesondere nach einem Mordfall, an dem Personen beteiligt waren, die ein MMA-Fitnessstudio besuchten.	Qualitative Studie
Dongoran et al. (2020)	Psychologische Merkmale indonesischer Kampfsportler nach den Kategorien Kunst und Kampf	Indonesien	Untersuchung der psychologischen Merkmale von Kampfsportlern und der Unterschiede zwischen den Kategorien Kunst und Kampf	Quantitative Ex Post Facto Kausal-Vergleichsstudie
Duarte et al.(2022)	Stimmungsprofil von regelmäßigen Kampfsportlern: eine Querschnittsstudie	Brasilien	Analyse und Vergleich der Stimmung von regelmäßigen Jiu-Jitsu-, Kickbox- und Nichtsport-Praktizierenden.	Querschnittsstudie
Kabiri Dinani et al. (2019)	Die Wirkung von Tai-Chi-Übungen auf Stress, Angst, Depression und Selbstvertrauen von Krankenpflegeschülern	Iran	Untersuchung der Wirkung von Tai-Chi-Übungen auf Stress, Angst, Depression und Selbstvertrauen von Krankenpflegeschülern.	RCT
Kotarska et al.(2019)	Ausgewählte gesunde Verhaltensweisen und Lebensqualität bei Menschen, die Kampfsport und Kampfkunst betreiben	Polen	Ermittlung des Zusammenhangs zwischen dem Gesundheitsverhalten und der Lebensqualität von Personen, die Kampfsportarten und Kampfkünste (CS und MA) in der Freizeit, zusammen mit anderen Sportarten und auf Wettkampfniveau betreiben.	Querschnittsstudie
Miyata et al. (2020)	Achtsamkeit und psychische Gesundheit bei Trainern japanischer Kampfsportarten: eine Querschnittsstudie	Japan	Es sollte untersucht werden, ob das Praktizieren von Kampfsportarten, die auf japanischen Traditionen beruhen, mit Achtsamkeit und psychischer Gesundheit verbunden ist.	Querschnittsstudie
Schwartz et al.(2021)	Lebensqualität bei brasilianischen Kampfsportlern und Kampfsportlerinnen	Brasilien	Untersuchung der Lebensqualität von Ausübenden von fünf gängigen Kampfsportarten in Brasilien.	Querschnittsstudie

Zeng et al. (2024)	Die Auswirkungen von integriertem Gesundheits-Qigong und Tanzübungen auf die kardiovaskuläre Funktion bei Frauen mittleren und höheren Alters	China	Bewertung der Auswirkungen von Gesundheits-Qigong in Kombination mit tibetischem Tanz auf die Elastizität der Gefäße, die Blutfettwerte und die Herzfunktion bei Frauen mittleren und höheren Alters.	RCT
Zhang & Jiang (2023)	Die Auswirkung der Baduanjin-Übung auf die körperliche und geistige Gesundheit von College-Studenten: Eine randomisierte kontrollierte Studie	China	Bewertung der Wirkung von Qigong Baduanjin auf die körperliche und geistige Gesundheit von Studentinnen im ersten Studienjahr.	RCT

Tabelle 3. Interventionsdetails Tabelle

Autoren	Größe der Stichprobe	Weiblich	Männlich	Alter	Name der Intervention	Basislinie	Weiterverfolgung	Dauer
Vogel et al. (2019)	7 Teilnehmer (5 abgeschlossen)	0	7	20-35 (24.57)	Breakthrough-Programm (MMA + Einzelpsychotherapie)	Vorstellungsgespräche vor Beginn des 10-wöchigen Programms.	Interviews nach Abschluss des 10-wöchigen Programms	10 Wochen (wöchentliche MMA- und Psychotherapiesitzungen)
Caldwell et al. (2016)	75	51	24	18-40 (21.1 ± 3.5).	Tai Chi Chuan (TCC)	STAI-S (State-Trait Anxiety Inventory - Zustand) PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)	4 Wochen 10 Wochen (nach der Intervention) 2 Monate (nach der Intervention)	10 Wochen (2 Kurse pro Woche, je 1 Stunde) Üben außerhalb des Unterrichts erwünscht (30 Minuten täglich)
Domaneschi & Ricci (2022)	K.A.	K.A.	K.A.	K.A.	K.A.	K.A.	K.A.	Die Analyse umfasste 4 Monate Medien- und Social-Media-Diskurs nach dem Colferro-Mord
Dongoran et al. (2020)	93 (65 Athleten der Kategorie Wettkampf und 28 Athleten der Kategorie Kunst)	K.A.	K.A.	K.A.	K.A.	Bewertung der psychologischen Fähigkeiten in sechs Bereichen (Motivation, Selbstvertrauen, Angstkontrolle, mentale Vorbereitung, Teamfähigkeit, Konzentration)	K.A.	K.A.
Duarte et al. (2022)	75 (26 Jiu-Jitsu, 24 Kickboxen, 25 Nicht-Praktizierende)	0	75	18-54	K.A.	K.A.	K.A.	Mindestens 2 Monate ununterbrochene Praxis
Kabiri Dinani et al. (2019)	64	K.A.	K.A.	Durchschnittliches Alter: 21,50	Tai-Chi-Übung	Werte vor der Intervention für Stress, Angst, Depression (DASS-42) und Selbstvertrauen (EPQ).	Nach der Intervention und bei einer einmonatigen Nachuntersuchung.	8 Wochen mit 40-minütigen Sitzungen, 3 Mal pro Woche.
Kotarska et al. (2019)	543	K.A.	54.7%	24.49 ± 7.82	Kampfsportarten (CS) und Kampfsportarten (MA).	Erhoben mit dem WHOQOL-BREF-Fragebogen und einer Lebensstil-Erhebung	K.A.	K.A.

Miyata et al. (2020)	99 (33 Praktizierende der Kampfkünste und 66 Nicht-Praktizierende)	33 Teilnehmer (11 Praktiker, 22 Nicht-Praktiker)	66 Teilnehmer (22 Praktiker, 44 Nicht-Praktiker).	Praktiker-Gruppe 22-69 (44,9±12,9), Kontrollgruppe 22-67 (44,5±11,6).	K.A.	Psychologische Messungen, einschließlich Achtsamkeit (FFMQ), subjektives Wohlbefinden (SWBS) und Depression (BDI).	K.A.	Die Kampfsporterfahrung der Teilnehmer reichte von 0,6 bis 35 Jahren (Mittelwert = 14,9 Jahre).
Schwartz et al. (2021)	922 (Brasilianisches Jiu-Jit-Su123, Judo 180, Karate 229, Kung-Fu140, Taekwondo 250)	0	922 junge Männer	20 - 35 (26,4 ± 4,7)	K.A.	K.A.	K.A.	K.A.
Zeng et al. (2024)	40	40	0	45-70 Jahre (Mittelwert = 61,78 ± 5,74 Jahre)	Gesundheits-Qigong kombiniert mit tibetischem Tanz	Gefäßelastizität (Pulswellengeschwindigkeit), Blutfettwerte (TG, TC, HDL), Herzfunktion (CO, SV).	Vor und nach der 12-wöchigen Intervention.	12 Wochen: 3 Sitzungen pro Woche, 60 Minuten pro Sitzung (10 Minuten Aufwärmen, 40 Minuten Training, 10 Minuten Cool-down).
Zhang & Jiang (2023)	78	78(83 Teilnehmer wurden rekrutiert , 5 Teilnehmer wurden wegen gesundheitlicher Probleme ausgeschlossen).	0	18-20 (Mittelwert= 19,2).	Baduanjin-Übung	Körperliche Form, körperliche Funktion, körperliche Fitness und psychische Gesundheit (SCL-90-Skala)	Nach der 12-wöchigen Intervention	12 Wochen: 3 Tage pro Woche, 1 Stunde pro Sitzung (10 Minuten Aufwärmen, 40 Minuten Baduanjin, 10 Minuten Cool-down).



































































Tabelle 4. Analyse und Ergebnisse Tabelle

Autoren	Maßnahmen	Methoden	Auswertungen	Ergebnis (Wirkung/Größe)	P-Wert	Wichtigste Ergebnisse
Schwartz et al.(2021)	WHOQOL-BREF: 4 Bereiche (Physisch, Psychologisch, Sozial, Umwelt)	Portugiesische Version des Fragebogens, verteilt an 922 männliche Praktiker	Student t-test, Zwei-Wege-ANOVA, Cohen's d, Partial eta-squared	Praktiker erzielten höhere Werte als die nationalen Normen in den Bereichen Physisch (Cohen's d: mäßig-groß) und Psychologisch (Cohen's d: mäßig); trivial für Sozial/Umwelt in einigen Untergruppen	$p < 0,05$ für die meisten Vergleiche	Kampfsportler berichteten über eine bessere Lebensqualität als die Allgemeinbevölkerung, wobei die Wettkämpfer in den psychologischen Bereichen besser abschnitten als die Freizeitsportler.
Duarte et al.(2022)	Brunel Mood Scale (BRUMS): 6 Stimmungsvariablen (z. B. Spannung, Depression, Vitalität)	Fragebögen (Google Forms); IPAQ für körperliche Aktivität	Kolmogorov-Smirnov-Test; t-Test; MANOVA; Kanonische Diskriminanzanalyse (CDA)	Positive Stimmung (Vitalität) höher bei Praktikern; negative Stimmung (z. B. Anspannung, Depression) höher bei Nicht-Praktikern	$p < 0,05$ für die meisten Stimmungsvergleiche	Regelmäßig praktizierende Kampfsportler (Jiu-Jitsu und Kickboxen) hatten ein besseres Stimmungsprofil als Nicht-Praktizierende. Kampfsportarten verbessern die psychische Gesundheit.
Vogel et al.(2019)	Bewertung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens durch halbstrukturierte Interviews	Qualitatives Design mit wiederholten Messungen; Interviews vor und nach der Teilnahme	Thematische Analyse der Interviews vor und nach der Intervention	Verbesserung der psychischen Gesundheit, des Wohlbefindens, der Bewältigungsfähigkeiten, des Selbstwertgefühls und des allgemeinen Selbstbewusstseins; Verringerung depressiver Symptome	K.A.	Die Kombination von Mixed Martial Arts (MMA) und Einzelpsychotherapie verbessert die psychische Gesundheit junger Männer, verringert die Stigmatisierung und erleichtert die Suche nach Hilfe durch ein strukturiertes, männliches Umfeld.
Caldwell et al.(2016)	STAI-S: Zur Beurteilung der Angstzustände PSQI: Zur Bewertung der Schlafqualität (7 Komponenten)	Randomisierte kontrollierte Machbarkeitsstudie Drei Gruppen: TCC-Gruppe Verbesserte TCC-Gruppe	Intention-to-Treat (ITT)-Analyse Per-Protocol-Analyse (für Teilnehmer, die an der Studie teilnehmen) Gemischte Modelle mit wiederholten Messungen unter Kontrolle der Ausgangswerte	Ängstlichkeit: Die TCC-Gruppen zeigten im Laufe der Zeit eine Verringerung der Angst (Hedges' $g = 0,3-0,5$, nicht immer statistisch signifikant). Schlafqualität: Die globalen PSQI-Werte verbesserten sich signifikant für die TCC-Gruppen im Vergleich zu den Kontrollgruppen nach 10 Wochen (Hedges' $g = 0,7$) und 2 Monaten (Hedges' $g = 1,0$). Komponenten	Schlafqualität (PSQI): Signifikante Verbesserungen der Schlafqualität wurden in den TCC-Gruppen nach 10 Wochen und 2 Monaten beobachtet ($p < 0,05$).	TCC ist eine vielversprechende Maßnahme zur Verbesserung der Schlafqualität und zur Verringerung von Angstzuständen bei jungen Erwachsenen. Die erweiterte TCC-Gruppe (mit DVD) zeigte eine bessere Befolgung der Übungen außerhalb des Unterrichts. Teilnehmer, die mehr Zeit zum Üben hatten, berichteten über geringere

		Kontrollgruppe (erhielt ein Handout zum Umgang mit Ängsten)	Hedges' g und p-Werte für Effektgrößen und Signifikanztests	mit Verbesserungen: Schlaflatenz, Schlafstörungen und Dysfunktion tagsüber.	Ängstlichkeitsgrad (STAI-S): Die Angstwerte sanken in den TCC-Gruppen, aber einige Ergebnisse waren statistisch nicht signifikant ($p > 0,05$).	Angstzustände und eine bessere Schlafqualität.
Domaneschi & Ricci (2022)	Diskurs über psychische Gesundheit, Wohlbefinden und Pädagogik in den Mixed Martial Arts (MMA).	Thematische Analyse von Diskussionen in italienischen Legacy-Medien und Facebook-Gruppen (UFC Italia).	Thematische Kodierung und Kategorisierung diskursiver Rahmen (z. B. Gewalt vs. Selbstkontrolle).	K.A.	K.A.	In den Medien wurde MMA als zweischneidige Disziplin dargestellt: Förderung der psychischen Gesundheit und der Selbstbeherrschung bei gleichzeitiger Betonung der Gewaltrisiken. MMA-Fans und -Praktiker betonten die Notwendigkeit psychologischer Unterstützung und ethischen Unterrichts.
Kotarska et al. (2019)	WHOQOL-BREF-Fragebogen: Physische, psychologische, soziale und umweltbezogene Domänen	Diagnostische Erhebungsmethode, nichtparametrische Statistik, Kruskal-Wallis-Test, Mann-Whitney-Test.	Effektgröße: E^2R (Kruskal-Wallis), Glass-Rang-Biserial-Korrelation (rg), Cramér's V.	Leistungssportler erzielten die höchsten Werte bei der physischen, psychologischen und ökologischen Lebensqualität (große Effektstärken für GIII gegenüber GII).	Signifikant für verschiedene Vergleiche (z. B. $p < 0,05$ für die Lebensqualitätsbereiche zwischen den Gruppen).	Leistungssportler (GIII) wiesen im Vergleich zu Freizeitsportlern (GI) und Ergänzungssportlern (GII) in mehreren Bereichen ein besseres Gesundheitsverhalten und eine höhere Lebensqualität auf.
Miyata et al. (2020)	FFMQ: Dispositionelle Achtsamkeit; SWBS: Subjektives Wohlbefinden; BDI: Depressionsniveau.	Fragebögen mit Selbstauskünften, t-Tests für Gruppenvergleiche, Korrelations- und multiple Regressionsanalysen	Unabhängige t-Tests für Gruppenunterschiede, Pearsonsche und Spearmansche Korrelationen, schrittweise multiple Regression.	Kampfsportler hatten eine signifikant höhere Achtsamkeit (Cohen's $d = 0,76$), subjektives Wohlbefinden (Cohen's $d = 1,19$) und weniger Depressionen (Cohen's $d = 0,43$).	Statistisch signifikante Unterschiede zwischen Praktikern und Nicht-Praktikern für die meisten Skalen ($p < 0,05$).	Kampfsportler wiesen eine höhere Achtsamkeit, ein größeres Wohlbefinden und weniger Depressionen auf als Nicht-Praktizierende. Längere Übungsdauer und -häufigkeit korrelierten mit besseren psychologischen Ergebnissen.
Dongoran et al. (2020)	Inventar psychologischer Fähigkeiten im Sport (PSIS-R-5): 44 Items zu sechs psychologischen Aspekten.	Umfragen, die an Athleten in nationalen Trainingslagern verteilt wurden; validiert durch	T-Tests für unabhängige Stichproben; Normalität (Kolmogorov-Smirnov-Test) und	Keine signifikanten Unterschiede in den psychologischen Eigenschaften zwischen den Kategorien Kampf und Kunst ($p = 0,452$).	$p = 0,452$ (kein signifikanter Unterschied).	Die psychologischen Eigenschaften der indonesischen Kampfsportler wurden insgesamt als "hoch" eingestuft. Zwischen den Kategorien "Kampf" und "Kunst" wurden keine signifikanten Unterschiede festgestellt,

		Expertenprüfung und Zuverlässigkeitstests.	Homogenität (Levene-Test).			aber bestimmte Eigenschaften wie Motivation wurden in der Kategorie "Kampf" höher bewertet.
Kabiri Dinani et al. (2019)	DASS-42: Depressions-, Angst- und Stressskala; EPQ: Eysenck-Persönlichkeitsfragebogen (Selbstvertrauen)	Randomisierte Zuweisung mit Datenerhebung in drei Phasen: Vortest, Nachtest und Nachbereitung.	Unabhängiger t-Test, ANOVA mit wiederholten Messungen, LSD-Post-Hoc-Test für Vergleiche.	Signifikante Verringerung von Depressionen ($p = 0,02$), Ängsten ($p = 0,01$) und Stress ($p = 0,008$); verbessertes Selbstvertrauen ($p < 0,001$).	Bei allen Ergebnissen wurden signifikante Unterschiede ($p < 0,05$) zwischen der Fall- und der Kontrollgruppe nach der Intervention und der Nachuntersuchung festgestellt.	Tai Chi reduzierte Stress, Angst und Depressionen signifikant und verbesserte das Selbstvertrauen von Krankenpflegeschülern. Tai Chi wird als kostengünstige und wirksame Maßnahme zur Verbesserung der psychischen Gesundheit empfohlen.
Zhang & Jiang (2023)	Körperliche Gesundheit: Body-Mass-Index (BMI), Blutdruck, Vitalkapazität, Flexibilität, Gleichgewicht und Krafttests. Psychische Gesundheit: Symptom-Checkliste-90 (SCL-90): Bewertung von Somatisierung, Depression, Angstzuständen usw.	Randomisiertes Parallelgruppen design; Bewertung der Ergebnisse vor und nach der Intervention.	Gepaarte t-Tests und ANCOVA; die Signifikanz wurde auf $p < 0,05$ festgelegt.	Signifikante Verbesserungen des BMI ($p < 0,05$), der Vitalkapazität ($p < 0,05$), der Flexibilität ($p < 0,05$) und der psychischen Gesundheitsindizes ($p < 0,05$) in der Baduanjin-Gruppe.	$p < 0,05$ für signifikante Veränderungen bei den meisten physischen und psychischen Gesundheitskennzahlen zwischen den Gruppen.	Baduanjin verbesserte im Vergleich zur Kontrollgruppe die Körperzusammensetzung (z. B. BMI), die körperliche Funktion (z. B. Flexibilität, Kraft) und die psychische Gesundheit (z. B. geringere Ängstlichkeit, Depression). Empfohlen als praktische Maßnahme für die Gesundheit von College-Studenten.
Zeng et al. (2024)	Kardiovaskuläre Funktion: Pulswellengeschwindigkeit (PWV), Blutfettwerte (TG, TC, HDL), Herzzeitvolumen (CO) und Schlagvolumen (SV).	Einfache Randomisierung in Versuchs- und Kontrollgruppe; Durchführung von Prä- und Posttests	T-Tests für gepaarte Stichproben, nicht-parametrische Tests, Vergleiche von Mittelwert \pm SD mit der Software SPSS 25.0.	Signifikante Verbesserungen der Gefäßelastizität ($P = .02$ für den linken Knöchel, $P = .00$ für den rechten Knöchel), der Blutfette (TG, TC gesunken, HDL gestiegen, $P < .01$) und der Herzfunktion (CO und SV verbessert, $P < .01$).	Alle wesentlichen Verbesserungen in der Versuchsgruppe waren statistisch signifikant ($P < 0,05$).	Gesundheits-Qigong in Kombination mit tibetischem Tanz verbesserte die Elastizität der Gefäße, reduzierte die Blutfette und verbesserte die Herzfunktion bei Frauen mittleren und höheren Alters. Empfohlen zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Tabelle 5. Bewertung des Risikos einer Verzerrung

	Risk of bias domains					Overall
	D1	D2	D3	D4	D5	
Schwartz et al.(2021)						
Duarte et al.(2022)						
Bird et al.(2019)						
Caldwell et al.(2016)						
Domaneschi & Ricci (2022)						
Kotarska et al.(2019)						
Miyata et al.(2020)						
Dongoran et al.(2020)						
Kabiri Dinani et al.(2019)						
Zhang & Jiang (2023)						
Zeng et al. (2023)						

Domains:

D1: Bias arising from the randomization process.

D2: Bias due to deviations from intended intervention.


D3: Bias due to missing outcome data.

D4: Bias in measurement of the outcome.

D5: Bias in selection of the reported result.

Judgement

 High

 Some concerns

 Low

Diskussion

Die erwachsene Bevölkerung, die einigermaßen gesund ist und nicht unter klinischen Problemen leidet, ist nach wie vor zu wenig erforscht, was zu Lücken in der Anwendbarkeit von Kampfsportkonzepten führt. Die Forscher haben ihre Aufmerksamkeit eher auf Menschen mit bestimmten Erkrankungen oder Beeinträchtigungen gerichtet und dabei typischerweise Erwachsene ohne medizinische Probleme übersehen, die als stabile Gruppe mit geringem Risiko angesehen werden. Diese Situation birgt Probleme in sich. Zu den Risiken gehören nicht zuletzt die verpassten Gelegenheiten für präventive Gesundheitsmaßnahmen. Dadurch wird das Verständnis für wirksame Strategien zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten eingeschränkt (Nguyen & De Looper, 2024). Das enorme Ausmaß der Prävalenz von psychischen Problemen wie Depressionen und Angststörungen in allen Bevölkerungsgruppen und in allen Regionen legt nahe, dass ein dringender Bedarf an solchen Informationen besteht.

Insgesamt bestätigen die hier untersuchten Studien die Behauptung, dass Kampfsport die psychische Gesundheit von Erwachsenen in nicht-klinischen Settings unterstützt. In verschiedenen Studien zeigten Kampfsportarten durchgängig Verbesserungen der psychischen Gesundheit, einschließlich der Verringerung von Stress, Angst und Depression sowie Verbesserungen des Selbstwertgefühls, der emotionalen Regulation und des psychologischen Wohlbefindens (Bird et al., 2019; Caldwell et al., 2016; Dinani et al., 2019). Vor allem die verschiedenen Kampfsportarten zeigten unterschiedliche Vorteile. "Weiche" Kampfsportarten wie Tai Chi und Qigong waren besonders wirksam bei der Stressreduzierung und der Förderung des emotionalen Gleichgewichts, da sie sich auf Achtsamkeit, kontrollierte Atmung und langsame, bewusste Bewegungen konzentrieren (Caldwell et al., 2016; Zeng et al., 2024). Darüber hinaus verbessern "harte" Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo und Mixed Martial Arts das Selbstvertrauen, die Konzentration, das Durchsetzungsvermögen und die

mentale Ausdauer (Kotarska et al., 2019; Miyata et al., 2020; Bird et al., 2019). Dieses Ergebnis ist besonders bemerkenswert, da frühere Forschungen den Schwerpunkt auf weichere Stile gelegt haben.

Die Studien untersuchten eine Vielzahl von Interventionen für junge bis mittelalte Erwachsene. Diese Interventionen wurden im Allgemeinen mit verbesserten Stimmungsprofilen, erhöhter Resilienz und besserer Lebensqualität bei den Ausübenden in Verbindung gebracht (Bird et al., 2019; Kotarska et al., 2019; Vergeer et al., 2021). Als besonders vorteilhaft erwiesen sich spezifische Ansätze, die körperliche Techniken mit psychologischen Komponenten kombinierten, etwa die Integration von Kampfsportarten mit Psychotherapie. So zeigte beispielsweise ein gemischtes Kampfsportprogramm in Kombination mit einer individuellen Therapie eine signifikante Verringerung der Stigmatisierung und verbesserte Bewältigungsfähigkeiten bei jungen Männern (Bird et al., 2019).

Über den individuellen Nutzen hinaus tragen Kampfsportarten auch wesentlich zur kulturellen und sozialen Dimension der psychischen Gesundheit bei. Diese Praktiken sind oft in kulturellen Traditionen und Philosophien verwurzelt und bieten den Teilnehmern ein Medium, um sich mit ihrem Erbe auseinanderzusetzen und ein Identitätsgefühl zu fördern. Programme, die in gemeinschaftliche Kontexte eingebettet sind, wie Qigong in Verbindung mit traditionellen Bewegungspraktiken, verbessern nachweislich die psychische Gesundheit, stärken den sozialen Zusammenhalt und verringern das Gefühl der Einsamkeit (Vergeer & Biddle, 2021). Durch gemeinsame Rituale und Praktiken entwickeln die Teilnehmer oft ein Gefühl der Zugehörigkeit und der gegenseitigen Unterstützung, was für die Bekämpfung der sozialen Isolation und die Förderung des Wohlbefindens von wesentlicher Bedeutung ist.

Der gemeinschaftliche Charakter von Kampfkunstprogrammen, wie z. B. gruppenbasierte Tai-Chi-Sitzungen in öffentlichen Parks oder Kampfkunstschulen, die den Schwerpunkt auf kollektives Lernen legen, unterstreicht ihre Rolle als Instrumente für die Gemeinschaftsbildung. Diese Settings fördern zwischenmenschliche Interaktion, gemeinsame Ziele und kollektive Leistungen und schaffen unterstützende Netzwerke, die über das Trainingsumfeld hinausgehen (Zeng et al., 2024). Dies ist besonders wertvoll für städtische oder isolierte Bevölkerungsgruppen, in denen traditionelle Formen der sozialen Interaktion begrenzt sein können. Darüber hinaus ermöglichen Kampfsportarten den kulturellen Ausdruck und die Bewahrung der Kultur. So integrieren beispielsweise Praktiken wie Capoeira und Wushu Musik, Geschichtenerzählen und Philosophie und ermöglichen es den Teilnehmern, sich mit ihren kulturellen Wurzeln zu verbinden und sich gleichzeitig an moderne Kontexte anzupassen. Solche Praktiken können besonders für Diaspora-Gemeinschaften von Bedeutung sein, für die Kampfsportarten eine Brücke zwischen der Bewahrung des kulturellen Erbes und der Einbindung in neue soziale Umfelder darstellen (Cagas et al., 2022). Diese Doppelrolle von kultureller Kontinuität und sozialer Anpassung unterstreicht die Vielseitigkeit der Kampfkünste als kultursensible Intervention für die psychische Gesundheit.

Es wurden auch erhebliche Einschränkungen in den vorhandenen Forschungsergebnissen deutlich. Viele Studien stützten sich auf kleine Stichprobengrößen und kurze Interventionszeiträume, was die Verallgemeinerbarkeit und Nachhaltigkeit ihrer Ergebnisse einschränkt. Auch mangelte es an demografischer Vielfalt, wobei Randgruppen unterrepräsentiert waren und kulturelle Anpassungen nur begrenzt untersucht wurden. Methodische Unstimmigkeiten, wie unterschiedliche Interventionsprotokolle und die Verwendung von Selbstauskünften, schränkten die Belastbarkeit der Schlussfolgerungen weiter ein. Darüber hinaus untersuchten nur wenige Studien die langfristigen Auswirkungen

des Kampfsporttrainings oder die physiologischen Mechanismen, die den beobachteten Vorteilen zugrunde liegen.

Trotz dieser Einschränkungen hebt die Studie die Anpassungsfähigkeit und Zugänglichkeit von Kampfsportarten hervor, wodurch sie sich für unterschiedliche Bevölkerungsgruppen und Kontexte eignen (Liu & Jiang, 2021). Kampfsportprogramme können auf die physischen und psychischen Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten werden und bieten einen kostengünstigen und nicht stigmatisierenden Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit (Bird et al., 2019; Rippe, 2021). Die Ergebnisse unterstreichen die Notwendigkeit einer strengeren, standardisierten und längsschnittlichen Forschung, um das Potenzial von Kampfsportarten als umfassende Intervention zur Förderung der psychischen Gesundheit vollständig zu verstehen (Zeng et al., 2024). Nichtsdestotrotz spricht die aktuelle Evidenz stark für die Integration von Kampfsportarten in öffentliche Gesundheitsstrategien, Gemeinschaftsinitiativen und therapeutische Programme zur Förderung von Wohlbefinden, Resilienz und sozialer Bindung (Bird et al., 2019).

Schlussfolgerung

Ziel dieser systematischen Überprüfung war es, die Auswirkungen von Kampfsportarten auf die psychische Gesundheit gesunder Erwachsener zu bewerten, indem Stress, Angst und Depressionen reduziert und die emotionale Belastbarkeit und Lebensqualität verbessert werden. Bei den meisten Praktiken scheinen die Kampfkünste günstige Auswirkungen auf die psychische Gesundheit zu haben. Die "weichen" Kampfkünste wie Tai Chi und Qigong legen den Schwerpunkt auf langsame, fließende Bewegungen, Meditation und kontrollierte Atmung, um Entspannung und Ausgeglichenheit zu erreichen. Bei den "harten" Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo und Kung Fu/Wushu hingegen stehen dynamische, kraftvolle Bewegungen mit Schlägen, Tritten und Blockaden im Vordergrund, die Kraft, Schnelligkeit und

Selbstbeherrschung erfordern. Harte und weiche Kampfsportarten haben spezifische Vorteile. Weiche Kampfsportarten werden mit Stressabbau und emotionaler Kontrolle in Verbindung gebracht, während harte Kampfsportarten Selbstvertrauen, Konzentration und Durchsetzungsvermögen fördern. Diese Beobachtungen machen Kampfsportarten vielseitig und umfassend, da verschiedene Stile spezifische Bedürfnisse der psychischen Gesundheit erfüllen können.

Die vorliegende Übersichtsarbeit zielte auch darauf ab, methodische Lücken in der vorhandenen Literatur zu ermitteln, um Informationen für die künftige Forschung zu gewinnen. Zu den bemerkenswerten Einschränkungen gehören kleine Stichprobengrößen, kurze Interventionszeiträume, mangelnde demografische Vielfalt und Heterogenität bei der Gestaltung der Interventionen. Solche methodischen Mängel unterstreichen den Bedarf an aussagekräftigeren, längsschnittlichen und standardisierten Studien, um die langfristigen und kulturspezifischen Auswirkungen von Kampfsportarten auf die psychische Gesundheit zu verstehen. Trotz dieser Einschränkungen spricht vieles für die Integration von Kampfsportarten in kommunale Gesundheitsinitiativen, therapeutische Programme und öffentliche Gesundheitsstrategien. Ihr zweifacher Nutzen für die psychische und physische Gesundheit und ihre nicht stigmatisierende und kulturell resonante Natur positionieren Kampfsportarten als ganzheitliche und kosteneffektive Lösungen zur Förderung des Wohlbefindens. Politische Entscheidungsträger, Gesundheitsdienstleister und Gemeindeorganisationen sollten der Entwicklung von Kampfsportprogrammen Vorrang einräumen, um die psychische Gesundheit zu verbessern, den sozialen Zusammenhalt zu fördern und die Lücken in den traditionellen psychiatrischen Diensten zu schließen.

Referenzen

- Allen, B. (2015). *Schlagende Schönheit: A philosophical look at Asian martial arts*.
Columbia University Press.
- Bailey, R. (2021). Definition von körperlicher Kompetenz: ein vielseitiges Konzept mit Sinn.
Sport in der Gesellschaft, 25(1), 163-180.
- Bird, N., McCarthy, G., & O'Sullivan, K. (2019). Untersuchung der Wirksamkeit einer integrierten Intervention aus gemischten Kampfsportarten und Psychotherapie für die psychische Gesundheit von jungen Männern. *American journal of men's health*, 13(1), 1557988319832121. <https://doi.org/10.1177/1557988319832121>
- Cagas, J. Y., Biddle, S. J. H., & Vergeer, I. (2022). Warum machen Menschen Yoga?
Untersuchung von Motiven verschiedener Arten von Yoga-Teilnehmern.
Internationale Zeitschrift für Sport und Trainingspsychologie.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2090987>
- Caldwell, K. L., Bergman, S. M., Collier, S. R., Triplett, N. T., Quin, R., Bergquist, J., & Pieper, C. F. (2016). Auswirkungen von Tai Chi Chuan auf Angstzustände und Schlafqualität bei jungen Erwachsenen: Erkenntnisse aus einer randomisierten kontrollierten Machbarkeitsstudie. *Nature and Science of Sleep*, 305-314.
<https://doi.org/10.2147/NSS.S117392>
- da Silva Duarte, J. D. R., Pasa, C., Kommers, M. J., de França Ferraz, A., Hongyu, K., Fett, W. C. R., & Fett, C. A. (2022). Stimmungsprofil von regelmäßigen Kampfsportlern: eine Querschnittsstudie. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(5), 1206-1213.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2022.05152>
- Dinani, S. K., Mehrabi, T., & Sadeghi, R. (2019). Die Wirkung von Tai-Chi-Übungen auf Stress, Angst, Depression und Selbstvertrauen von Krankenpflegeschülern.

Jundishapur Journal of Chronic Disease Care, 8(3). e92854.

<https://doi.org/10.5812/jjcdc.92854>

Domaneschi, L., & Ricci, O. (2022). "I don't Teach Violence, I Teach Self-Control"; The Framing of Mixed Martial Arts Between Mental Health and Well-Being. *Frontiers in Sociology*, 6, 750027. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2021.750027>

Dongoran, M. F., Fadlih, A. M., & Riyanto, P. (2020). Psychologische Merkmale von indonesischen Kampfsportlern nach den Kategorien Kunst und Kampf. *Enfermería Clínica*, 30, 500-503. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.10.129>

Draeger, D. F., & Smith, R. W. (1980). *Umfassende asiatische Kampfkünste*. Kodansha International.

Fallows, E. S. (2023). Lifestyle-Medizin: ein kultureller Wandel in der Medizin, der die Integration der Versorgung vorantreiben kann. *Future Healthcare Journal*, 10(3), 226-231. <https://doi.org/10.7861/fhj.2023-0094>

Fogaca, J. L. (2021). Die Kombination von Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit und der Leistung: Bewältigung und soziale Unterstützung für studentische Athleten. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(1), 4-19. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1648326>

Gallagher, S. (2017). *Enactivist interventions: Rethinking the mind*. Oxford University Press.

Green, T. A., & Svinth, J. R. (Eds.). (2010). *Martial Arts of the World: Eine Enzyklopädie der Geschichte und Innovation*. Bloomsbury Publishing.

Guyon, L., Guez, J., Toupance, B., Heyer, E., & Chaix, R. (2024). Patrilineare segmentäre Systeme bieten eine friedliche Erklärung für den postneolithischen Y-Chromosomen-Flaschenhals. *Nature Communications*, 15(1), 3243. <https://doi.org/10.1038/s41467-024-47618-5>

- Kotarska, K., Nowak, L., Szark-Eckardt, M., & Nowak, M. (2019). Ausgewählte gesunde Verhaltensweisen und Lebensqualität bei Menschen, die Kampfsport und Kampfkunst betreiben. *International journal of environmental research and public health*, 16(5), 875. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050875>
- Krein, K., & Ilundáin-Agurruza, J. (2017). Enaktive und verkörperte Kognition auf hohem Niveau in der sportlichen Leistung von Experten. *Sport, Ethik und Philosophie*. <https://doi.org/10.1080/17511321.2017.1334004>
- Liu, D., Yi, L., Sheng, M., Wang, G., & Zou, Y. (2020). Die Wirksamkeit von Tai Chi und Qigong-Übungen auf den Blutdruck und die Blutspiegel von Stickstoffmonoxid und Endothelin-1 bei Patienten mit essentieller Hypertonie: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020(1), 3267971. <https://doi.org/10.1155/2020/3267971>
- Liu, X., Li, R., Cui, J., Liu, F., Smith, L., Chen, X., & Zhang, D. (2021). Die Auswirkungen von Tai-Chi- und Qigong-Übungen auf den psychologischen Status von Jugendlichen: eine systematische Überprüfung und Meta-Analyse. *Frontiers in Psychology*, 12, 746975. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.746975>
- Martínková, I., & Parry, J. (2016). Martialische Kategorien: Klärung und Klassifizierung. *Journal of the Philosophy of Sport*, 43(1), 143-162.
- McGrath, J. J., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Altwaijri, Y., Andrade, L. H., Bromet, E. J., ... & Zaslavsky, A. M. (2023). Alter des Beginns und kumulatives Risiko psychischer Störungen: eine länderübergreifende Analyse von Bevölkerungsumfragen aus 29 Ländern. *The Lancet Psychiatry*, 10(9), 668-681.
- Mechanick, J. I., & Kushner, R. F. (Eds.). (2016). *Lifestyle Medicine: Ein Handbuch für die klinische Praxis*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-24687-1>

- Miller, K. D., Nogueira, L., Devasia, T., Mariotto, A. B., Yabroff, K. R., Jemal, A., ... & Siegel, R. L. (2022). Statistiken zur Krebsbehandlung und Überlebensrate, 2022. *CA: a cancer journal for clinicians*, 72(5), 409-436. <https://doi.org/10.3322/caac.21731>
- Miyahara, K., & Segundo-Ortin, M. (2022). Situierete Selbstwahrnehmung bei Expertenleistungen: eine Darstellung der situirten Normativität von riken no ken. *Synthese*, 200(3), 192. <https://doi.org/10.1007/s11229-022-03688-w>
- Miyata, H., Kobayashi, D., Sonoda, A., Motoike, H., & Akatsuka, S. (2020). Achtsamkeit und psychische Gesundheit bei Praktizierenden japanischer Kampfkünste: eine Querschnittsstudie. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 12, 1-10. <https://doi.org/10.1186/s13102-020-00225-5>
- Moenig, U., Kim, M., & Choi, H. M. (2023). Traditionelle Kampfkünste versus Kampfsport: der philosophische und historische akademische Diskurs. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 18(1), 41-58.
- Ojeda-Aravena, A., Herrera-Valenzuela, T., Valdés-Badilla, P., Cancino-López, J., Zapata-Bastias, J., & García-García, J. M. (2021). Auswirkungen eines 4-wöchigen technikspezifischen Protokolls mit hochintensiven Intervallen auf die allgemeine und spezifische körperliche Fitness von Taekwondo-Sportlern: eine interindividuelle Analyse. *Internationale Zeitschrift für Umweltforschung und öffentliche Gesundheit*, 18(7), 3643. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073643>
- Origua Rios, S., Marks, J., Estevan, I., & Barnett, L. M. (2018). Gesundheitliche Vorteile von harten Kampfsportarten bei Erwachsenen: eine systematische Überprüfung. *Journal of Sports Sciences*, 36(14), 1614-1622.
- Priester, G., & Young, D. (2014). *Philosophie und die Kampfkünste: Engagement*. Routledge.
- Quinlan, N. D., Hegde, V., Bracey, D. N., Pollet, A., Johnson, R. M., Dennis, D. A., & Jennings, J. M. (2024). Prävalenz depressiver Symptome bei aseptischer

- Revisionstotalendoprothese in Abhängigkeit von der Art des Versagens. *Arthroplasty Today*, 25, 101298. <https://doi.org/10.1016/j.artd.2023.101298>
- Rippe, J. M. (2021). *Handbuch der Lebensstilmedizin*. CRC Press.
- Rodrigues, M. D. O., Loureiro, A., Flynn, P., Berigel, M., & da Silva, S. M. (2023). Förderung des akademischen Erfolgs und der sozialen Eingliederung in nicht-formalen Bildungskontexten: Der Fall der nordöstlichen Region Portugals. *Societies*, 13(8), 179. <https://doi.org/10.3390/soc13080179>
- Samsudin, N., Bailey, R. P., Ries, F., Hashim, S. N. A. B., & Fernandez, J. A. (2024). Bewertung der Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf die Verringerung depressiver Symptome: eine Schnellübersicht. *BMC sports science, medicine and rehabilitation*, 16(1), 107. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00895-5>
- Schwartz, J., Takito, M., Warburton, D., Antonietti, L., & Franchini, E. (2021). Lebensqualität bei brasilianischen Kampfsportlern und Kampfsportlerinnen. *Biomedical Human Kinetics*, 13(1), 212-220. <https://doi.org/10.2478/bhk-2021-0026>
- Valdés-Badilla, P., Herrera-Valenzuela, T., Guzmán-Muñoz, E., Delgado-Floody, P., Núñez-Espinosa, C., Monsalves-Álvarez, M., & Andrade, D. C. (2022). Auswirkungen des olympischen Kampfsports auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität bei Menschen mittleren und höheren Alters: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 797537. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.797537>
- Vergeer, I., Johansson, M., & Cagas, J. Y. (2021). Ganzheitliche Bewegungspraktiken: Eine neue Kategorie der körperlichen Aktivität für die Sportpsychologie. *Psychology of Sport and Exercise*, 53, 101870. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101870>
- Wang, H., & Yang, J. (2023). Eine Studie über die Gegenmaßnahmen zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit von hoch gelegenen Migranten-College-Studenten durch die Integration von künstlicher Intelligenz und Kampfkunst-

Morgenpraxis. *Applied Artificial Intelligence*, 37(1), 2219564.

<https://doi.org/10.1080/08839514.2023.2219564>

Wang, R., Huang, X., Wu, Y., & Sun, D. (2021). Der Nutzen von Qigong-Übungen bei Ermüdungserscheinungen: ein Protokoll für eine systematische Überprüfung und Meta-Analyse. *Medicine*, 100(3), e23983.

<https://doi.org/10.1097/MD.00000000000023983>

Weltgesundheitsorganisation. (2022). *Weltbericht zur psychischen Gesundheit: Transformation der psychischen Gesundheit für alle*. Weltgesundheitsorganisation.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Xing, R., Wang, R., Zopf, E. M., Rachele, J. N., Wang, Z., Li, Y., & Zhu, W. (2024).

Auswirkungen von Qigong-Übungen auf die körperliche Fitness und die von den Patienten angegebenen Gesundheitsergebnisse bei Überlebenden von Lungenkrebs.

Supportive Care in Cancer, 32(2), 99. <https://doi.org/10.1007/s00520-023-08296-z>

Zeng, F. W., Zhang, Q. Y., Zong, W. J., Peng, X. J., & Yang, H. (2024). Die Auswirkungen von integriertem Gesundheits-Qigong und Tanzübungen auf die kardiovaskuläre Funktion bei Frauen mittleren und höheren Alters. *Medicine*, 103(42), e40040.

<https://doi.org/10.1097/MD.00000000000040040>

Zhang, P., Li, Z., Yang, Q., Zhou, J., & Ma, X. (2022). Auswirkungen von Taijiquan- und Qigong-Übungen auf Depressionen und Angstzustände bei Patienten mit Substanzkonsumstörungen: eine systematische Überprüfung und Meta-Analyse.

Sports Medicine and Health Science, 4(2), 85-94.

<https://doi.org/10.1016/j.smhs.2022.03.001>

Zhang, Y., & Jiang, X. (2023). Die Wirkung von Baduanjin-Übungen auf die körperliche und geistige Gesundheit von College-Studenten: eine randomisierte kontrollierte Studie.

Medicine, 102(34), e34897. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000034897>

Zhang, Z., Ren, J. G., Guo, J. L., An, L., Li, S., Zhang, Z. C., ... & Lei, X. (2022).

Auswirkungen von Tai Chi und Qigong auf die Rehabilitation nach COVID-19: ein Protokoll für eine systematische Überprüfung und Meta-Analyse. *BMJ open*, *12*(3), e059067. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-059067>

Zhao, A., Mao, J., Cai, Y., Rong, H., Huang, J., Luo, X., & Liu, X. (2024). Auswirkungen

von Tai Chi und Qigong auf Gesundheitsindikatoren bei Menschen mit lumbalem

Bandscheibenvorfall: Eine systematische Überprüfung und Meta-Analyse. *Journal of Traditional Chinese Medical Sciences*. *11*(4), 395-404.

<https://doi.org/10.1016/j.jtcms.2024.09.001>

Zhao, K., Hohmann, A., Chang, Y., Zhang, B., Pion, J., & Gao, B. (2019). Physiologische,

anthropometrische und motorische Merkmale von jugendlichen chinesischen

Elitesportlern aus sechs verschiedenen Sportarten. *Frontiers in Physiology*, *10*, 405.

<https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00405>