

Studie	Stichprobe	Intervention	Zentrale Ergebnisse	DOI / PMID
Bozdarov et al. (2025) – <i>Mindfulness-based (non-contact) boxing therapy for depression and anxiety: A feasibility study</i>	9 Erwachsene mit Major Depression oder generalisierter Angststörung; 8 in Endauswertung	Manualisierte Mindfulness-Based Boxing Therapy , 10 Wochen, 2 × 90 Min./Woche; Non-Contact Boxing kombiniert mit Achtsamkeit, Meditation und Gruppenelementen	Hohe Akzeptanz und Durchführbarkeit; 89 % Retention, 84 % Teilnahme, 98 % Zufriedenheit. Im Prä-Post-Vergleich Reduktionen bei Depression, Angst und psychischer Belastung sowie Zunahme der Achtsamkeit. Wegen kleiner Stichprobe und fehlender Kontrollgruppe keine Wirksamkeitsbestätigung.	DOI: 10.1371/journal.pone.0318364; PMID: 39913542
Combs et al. (2011) – <i>Boxing Training for Patients With Parkinson Disease: A Case Series</i>	7 Personen mit idiopathischer Parkinson-Erkrankung; 6 absolvierten mindestens 12 Wochen	Boxtraining über zunächst 12 Wochen, 24–36 Einheiten; Möglichkeit zur Verlängerung auf insgesamt 36 Wochen	Hinweise auf Verbesserungen bei Balance, Mobilität, Gang und funktioneller Leistungsfähigkeit. Aufgrund des Case-Series-Designs keine belastbare Aussage über Kausalität.	DOI: 10.2522/ptj.20100142; PMID: 21088118
Combs et al. (2013) – <i>Community-based group exercise for persons with Parkinson disease: a randomized controlled trial</i>	Personen mit Parkinson-Erkrankung; randomisierter Vergleich von Gruppenprogrammen	Community-basiertes Boxtraining im Vergleich zu traditionellem Gruppentraining	Beide Trainingsformen führten zu funktionellen Veränderungen; die Studie gehört zu den frühen kontrollierten Untersuchungen boxbasierter Programme bei Parkinson.	DOI: 10.3233/NRE-130828; PMID: 23422464
Sangarapillai et al. (2021) – <i>Boxing vs Sensory Exercise for Parkinson's Disease: A Double-Blinded</i>	40 Personen mit Parkinson-Erkrankung	Boxtraining versus sensorisch ausgerichtetes Bewegungstraining; 10-wöchige Intervention mit anschließendem Follow-up	Beide Interventionen zeigten Veränderungen motorischer Parameter; die Studie untersuchte zusätzlich, ob Effekte nach Ende der Intervention bestehen bleiben. Besonders relevant aufgrund des	DOI: 10.1177/15459683211023197; PMID: 34121511

Studie	Stichprobe	Intervention	Zentrale Ergebnisse	DOI / PMID
<i>Randomized Controlled Trial</i>			randomisierten, doppelt verblindeten Auswertungsdesigns.	
Moore et al. (2021) – <i>A Community-based Boxing Program is Associated with Improved Balance in Individuals with Parkinson's Disease</i>	Personen mit Parkinson-Erkrankung in einem Community-Boxprogramm	Community-basiertes, an Rock Steady Boxing orientiertes Boxtraining	Teilnahme war mit Verbesserungen von Gleichgewichtsmaßen und einer möglichen Reduktion des Sturzrisikos assoziiert. Beobachtungscharakter begrenzt kausale Aussagen.	PMID: 35096235; DOI in aktuellen Datenbanken teils als 10.70252/BNAX9498 geführt.
Larson, Rafferty & Bega (2021) – <i>High satisfaction and improved quality of life with Rock Steady Boxing in Parkinson's disease</i>	1.709 auswertbare Personen; davon 1.333 aktuelle RSB-Teilnehmende	Befragung von aktuellen, ehemaligen und Nicht-Teilnehmenden eines Rock-Steady-Boxing-Programms	Aktuelle Teilnehmende berichteten u. a. Verbesserungen bei sozialem Leben, Müdigkeit, Sturzangst, Depression und Angst; außerdem günstigere gesundheitsbezogene Lebensqualität und höhere Exercise Self-Efficacy. Querschnittsdaten erlauben keine Kausalaussagen.	DOI: 10.1080/09638288.2021.1963854; PMID: 34498995
Domingos et al. / Longitudinal Boxing Therapy Study (2021) – <i>Longitudinal observational study of boxing therapy in Parkinson's disease, including adverse impacts of the COVID-19 lockdown</i>	Langzeitkohorte von Personen mit Parkinson-Erkrankung	Regelmäßige Boxing-Therapy-Einheiten; longitudinale Beobachtung inklusive COVID-19-bedingter Trainingsunterbrechung	Hinweise auf günstige Verläufe bei Gang-, Gleichgewichts- und funktionellen Parametern während des Trainings sowie negative Veränderungen während der Trainingsunterbrechung. Beobachtungsdesign erlaubt keine sichere Ursachenzuordnung.	PubMed-/PMC-indexierte Originalarbeit; PMCID: PMC8382938.

Studie	Stichprobe	Intervention	Zentrale Ergebnisse	DOI / PMID
Morris et al. (2021) – <i>Counterpunching to improve the health of people with Parkinson's disease</i>	Personen mit Parkinson-Erkrankung plus Perspektiven von Angehörigen	12 Wochen Rock Steady Boxing; Mixed-Methods-Design	Untersuchung von Gleichgewicht, Lebensqualität und depressiven Symptomen sowie subjektiven Erfahrungen von Betroffenen und Angehörigen; Ergebnisse unterstützen die Machbarkeit und wahrgenommenen gesundheitlichen Vorteile des Programms.	DOI: 10.1097/JXX.0000000000000598; PMID: 33859075.
Pilotstudie Non-Contact Boxing (2023) – <i>A Pilot Study of the Effect of a Non-Contact Boxing Exercise Intervention on Respiratory Pressure and Phonation Aerodynamics in People with Parkinson's Disease</i>	8 Männer mit Parkinson-Erkrankung	Non-Contact Boxing, 2 × 60 Min./Woche über 12 Monate	Signifikanter Anstieg des maximalen expiratorischen Drucks nach 9 und 12 Monaten; andere aerodynamische Stimmparameter blieben weitgehend stabil. Kleine Stichprobe.	DOI: 10.3390/jcm12144806; PMID: 37510921
Regan et al. (2024) – <i>Rock Steady Boxing: A qualitative evaluation of a community exercise program for people with Parkinson's disease</i>	10 Personen mit Parkinson-Erkrankung	Rock Steady Boxing 2–3 × pro Woche; durchschnittliche Teilnahme 10,6 Monate; Interviews, Beobachtungen und funktionelle Tests	Soziale Unterstützung, Anpassbarkeit des Trainings und persönliche Betreuung wurden als wichtige Faktoren der Teilnahme beschrieben. Viele Teilnehmende zeigten gute Mobilität und hohe bewegungsbezogene Selbstwirksamkeit; wegen des	DOI: 10.1371/journal.pone.0309522

Studie	Stichprobe	Intervention	Zentrale Ergebnisse	DOI / PMID
2025: Feasibility of a Community-Based Boxing Program with Tailored Balance Training	20 Personen mit leichter bis mittelschwerer Parkinson-Erkrankung	12 Wochen Gruppenboxen, funktionelles Zirkeltraining und individualisiertes Gleichgewichtstraining	Designs keine Wirksamkeitsprüfung. Machbarkeitsstudie mit Untersuchung von Stürzen, Gleichgewicht, Gang und funktioneller Mobilität; liefert weitere Hinweise für die Kombination von Boxelementen und spezifischem Balance-Training.	DOI: 10.3390/brainsci15080858.
2025/2026 neuere RSB-Pilotstudie – <i>Cognitive and Motor Improvements Correlated with Sleep and Activity after Rock Steady Boxing</i>	26 Personen mit Parkinson , davon 14 mit zusätzlicher Aktigraphie	12 Wochen, insgesamt 24 Non-Contact-RSB-Einheiten	Untersuchung von motorischen und kognitiven Veränderungen sowie Zusammenhängen mit Schlaf und Aktivität. Die Studie unterstützt die Machbarkeit eines strukturierten Community-Programms, benötigt aber Bestätigung durch größere kontrollierte Studien.	DOI: 10.1093/arclin/acaf097; PMID: 41165167