

Qigong und Medizin

www.qigong-und-medizin.de

Abstracts

**Treffen des Arbeitskreises „Qigong und Medizin“
am 28./29.März 2009 in Bonn
Sa. 15 - 18 Uhr, So 10 - 13 Uhr,
Unikliniken Venusberg, Clubraum der Mensa**

Koordination: Dr. med. Ingrid Reuther und Dr. med. Michael Plötz

Anwesend waren 45 Personen aus den unterschiedlichsten Berufsrichtungen. Es gab mehrere Referate, die jeweils im Anschluss diskutiert wurden.

Hier folgen jetzt die Kurzfassungen, jeweils von den ReferentInnen selber verfasst.

Bei weiterführendem Interesse ermöglicht die beigefügte email-Adresse eine Kontaktaufnahme mit den AutorInnen.

Kay Bretschneider, Orthopäde, Chemnitz: Ausführungen zur Atemtechnik in den Kampfkünsten

Die Kampfkunst geht, wie das Qigong auf die Wurzeln der chinesischen Philosophie zurück.

In beiden Systemen wird der Mensch als Ganzes, als eine Einheit gesehen.

In der Kampfkunst gilt es das eigene Ego zu überwinden. Die Unentschlossenheit und Trägheit soll durch die körperliche Ertüchtigung überwunden werden. Beim Qigong steht die Pflege des Lebens im Mittelpunkt. Dennoch muss auch hier eine Konsequenz im Übungsablauf an den Tag gelegt werden. Die Gemeinsamkeiten finden sich in der Liebe zur Umwelt und zur Natur. Der Mensch wird bei beiden Übungsformen als ein Teil der Natur gesehen. Dabei wird versucht, die schädlichen Einflüsse auf die Natur gering zu halten. Auch die Kampfkunst Ninjinjitsu sieht sich nicht als Sport, sondern als Kunst an. Einen wesentlichen Teil in der Ausbildung macht die Beschäftigung mit verschiedenen Künsten (Gedichte schreiben, Malen, Kalligraphie etc.) aus. Somit wird hier ein Gegengewicht zum körperlich orientierten Training geschaffen. Ein Grundelement in beiden Formen ist die Atmung in ihren verschiedenen Atemübungsformen. Dadurch sollen die äußere und innere Stärke beharrlich ausgebaut werden. Im Mittelpunkt steht jeweils der Mensch mit seinen eigenen Schwächen und Fehlern, die es bei Bedarf zu korrigieren gilt.

Qigong und die Kampfkunst schließen sich nicht gegenseitig aus, sondern können eine sehr wertvolle Ergänzung zueinander sein.

Bretschneider.chemnitz@web.de

Dr.med. Almuth Boettiger, Northeim, Allgemeinmedizinerin

Die Bewegungsphysiologie des Schultergelenks. Was beim Qigong zu beachten ist.

Die Schulter ist eine der komplexesten Konstruktionen des Bewegungsapparates des menschlichen Körpers. Der Schultergürtel und damit die gesamte obere Extremität ist lediglich durch ein Gelenk mit dem Rumpf verbunden, die gesamte Stabilisierung und Führung des Armes wird lediglich durch Bänder, Sehnen und Muskeln dieser „freihängenden Konstruktion“ gewährleistet.

Das Schultergelenk im engeren Sinne ist ein dreiachsiges, synoviales Gelenk, das lediglich durch Bänder, Sehnen und Muskeln in seiner Bewegung geführt und eingeschränkt wird. Für bestimmte Bewegungen (z.B. die Elevation) ist es zusätzlich wichtig, dass das Schulterblatt auf dem Brustkorb gleiten kann.

Gerade am Anfang der Übungspraxis des Qigong kann es beim Üben zu "Verspannungen" im Schulter-Nacken-Bereich kommen.

Fehlhaltungen kommen v.a. durch Hypotonus der schulterblattstabilisierenden Muskulatur, verbunden mit einem kompensatorischen Hypertonus von M. trapezius und M. levator scapulae zustande. Diese Fehlspannungen sind auch in der Physiotherapie als typische Fehlhaltungen bei „muskulärer Dysbalance“ bekannt.

Alle Bewegungen, die keiner Elevation in der Schulter über 70-90° bedürfen, können ohne Gleiten des Schulterblatts ausschließlich im Glenohumeralgelenk ausgeführt werden. Hierzu bedarf es aber einer kräftigen schulterblattstabilisierenden Muskulatur, die in unserer Gesellschaft jedoch häufig nur unzureichend ausgebildet ist. Kompensatorisch kommt es zu dem beschriebenen Hypertonus überwiegend des M. trapezius, weiterhin des M. levator scapulae und damit zu bekannten Fehlhaltungen wie „nach vorne hängende Schultern“ (Protraktion) und „hochgezogene Schultern“ (Daueranspannung M. trapezius). Übungen des Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui eignen sich bei korrekter Durchführung zur Kräftigung der Schulterblatt stabilisierenden Muskulatur. Als Voraussetzung für eine freie, leichte Beweglichkeit des Glenohumeralgelenks ist hier ist v.a. die Übungsanweisung der „hängenden Schultern“ hilfreich.

Vorgestellt wurden die 3. Vorbereitungsform „tragen und umfassen“, die als Halteübung eine besondere Gefahr birgt, Fehlhaltungen im Schulterbereich zu verstärken. Weiterhin vorgestellt wurde die 1. Form der 15 Ausdrucksformen, sowie die 2. Form aus dem Spiel des Kranichs. Hier wurde im gemeinsamen Üben ein besonderer Wert auf die Stellung des Schulterblatts gelegt. Anpassungen müssen v.a. bei zu hypertoner Muskelspannung des M. trapezius vorgenommen werden, um ein „Hochziehen der Schultern“ bei den Übungen zu verhindern.

drboettiger@aol.com

Walburga Kemkes, Physiotherapeutin, Wachtberg: Fragen zur Bedeutung des Beckenbodens. Im Allgemeinen und beim Qigong im Speziellen.

Dem Beckenboden wird beim Qigong häufig keine besondere Aufmerksamkeit zuteil, obwohl er wesentliche Aufgaben in Bezug auf Haltung und Energiebewahrung zu erfüllen hat.

Ein stabiler Beckenboden ist zum einen die Voraussetzung für kraftvolle Qigong-Haltungen, zum anderen wird er durch das Üben von Qigong in seiner Funktion gestärkt. Ein reaktionsarmer Beckenboden kann jedoch durch nicht angemessene Haltungen weiter geschwächt werden und erfordert deshalb besondere Aufmerksamkeit bei der Auswahl und Durchführung der Übungen bzw. ein ergänzendes Aufbauprogramm in entlastenden Positionen.

Es stellt sich die Frage, ob ein Hochdenken des Huiyin, wie es in einigen Kursen gefordert wird, in der Qigong-Praxis ausreicht. Reagiert der Beckenboden dadurch automatisch mit oder sollte er bewusst mehr mit einbezogen werden?

Huiyin und Beckenbodenmuskulatur sind von der Lokalisation her eng miteinander verbunden. Dieser Akupunkturpunkt befindet sich am Sehnenzentrum des Damms, wo die Fasern der drei Beckenbodenmuskelschichten miteinander vernetzt sind.

Da die Bewegungen des Beckenbodens normalerweise unbewusst, reaktiv oder reflektorisch ablaufen, ist es für einen bewussten Einsatz dieser Muskeln wichtig, zunächst ein *Gespür* für ihre Lokalisation und ihren Spannungszustand zu entwickeln. Dazu eignen sich Wahrnehmungsübungen aus verschiedenen Beckenbodenprogrammen.

Hilfreich kann zudem das Visualisieren des Beckenbodens sein, z.B.

- als Seerose, deren Blütenblätter sich im Rhythmus der Atmung öffnen und schließen
- als Trampolin, das bei plötzlichen Druckereignissen im Bauchraum elastisch, reaktiv zurückfedert
- als Schale, in der die Energie im Becken gesammelt wird.

Verändert sich die eigene Haltung durch die bewusste Aktivierung des Beckenbodens oder durch Einbeziehung des Huiyin?

Sicherlich lohnt es sich einmal auszuprobieren, welche Rolle der Beckenboden in der eigenen Qigong-Praxis spielt.

w.kemkes@web.de

Michaela Lindemann, Gesundheitspädagogin, Weilerswist Spielen im Dialog mit der Lebenskraft

Das Spielen gehört ursprünglich zum Menschsein und ist untrennbar mit den Kräften Intuition und Fantasie verbunden. „Spielen ist älter als Kultur und Kultur entsteht im Spiel.“ (*Huizinga*)

Im Spiel zeigt sich die schöne Seite des Menschen: wir erfahren eigene Kompetenzen, lernen konstruktiv mit Kränkungen umzugehen, entwickeln Neugier, Entdeckerlust und Verbundenheit. Spielen ist wichtig zur Entwicklung des Gemeinsinns und des gesunden Eigensinns. Die Fähigkeit, die „Kraft der Heiterkeit“ in Form von Sprachsymbolen oder Bildern erinnernd abzurufen, ist abhängig von gemachten Spielerfahrungen.

Ist es nicht schade, dass dem Spielen oft so wenig Wertschätzung entgegengebracht wird? Wir wollen spielen, weil wir es können, unterdrücken dieses Bedürfnis jedoch oft, bis wir das Spielen verlernt haben. Es ist jedoch möglich, das Spielen in jedem Alter wieder in das eigene Leben zurückzuholen. Spielen kann alles sein, was wir aus Freude um der Freude willen tun: tanzen, singen, ein Hobby pflegen, ein Spiel spielen oder Feste feiern. Spielen heißt kurz gefasst: Wissen was gut tut!

Michaela-lindemann@online.de

Beate Hild, Studentin der Sportwissenschaften, Frankfurt

Qigong und sein Stellenwert in der Sturzprophylaxe, Magisterarbeit an der Universität Frankfurt

Dieser Magisterarbeit in Sportwissenschaften soll eine randomisierte Studie im Bereich Prävention zugrunde liegen, in der geprüft werden soll, inwieweit ein Qigong - Training in seiner Wirkung auf Gleichgewichtsfähigkeit und Selbstvertrauen dieselben Effekte erzielt, wie ein standardisiertes Sturzprophylaxe - Programm.

Zielgruppe:	Frauen und Männer ab 60 Jahre
Interventionsdauer:	12 Wochen, 1x die Woche à 90 Minuten
Einschlusskriterien:	sicherer Gang ohne Gehilfe,
Ausschlusskriterien:	TN, die sich aufgrund von ernsthaften Erkrankungen regelmäßig in ärztlicher Behandlung befinden ,mehrfache Medikamenteneinnahme starke Schmerzen, regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln TN, die 6 Monate vor der Studie regelmäßig Qigong oder Sturzprävention geübt haben
Versuchsgruppe:	15-20 TN, die Qigong üben
Kontrollgruppe:	15-20 TN, die ein standardisiertes Sturzprophylaxe-Training erhalten
Primärparameter: (objektiv)	messen der Gleichgewichtsfähigkeit mittels dynamischer Posturographie, Pre- und Post-Test
Primärparameter: (subjektiv)	Fragebogen zum Selbstvertrauen
Sekundärparameter:	unterschiedliche Entwicklung zwischen den Altersgruppen Zusammenhang zwischen subjektivem und objektivem Primärparameter sportliche Aktivität und Trainingszustand
Hypothese:	Ein Qigong-Training ist hinsichtlich der Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit und der Steigerung des Selbstvertrauens mindestens genauso gut wie ein Sturzprophylaxe-Training
Fragen:	TN sollen auch zu Hause üben und dies dokumentieren. Wie oft ist realistisch? Welche Qigong-Übungen sind zur Durchführung der Studie besonders geeignet?

bhild@stud.uni-frankfurt.de

Athanasios, Milonas, Physiotherapeut, Meinerzhagen

Qigong und Rheuma. Theorie und praktische Übungen. Besondere Betonung auf der Stellung der Beinachsen.

Ein geeignetes Bewegungstraining im Sinne eines "Hausaufgabenprogramms" beim rheumatisch erkrankten Menschen, stellt für jeden Bewegungstherapeuten eine Herausforderung dar. Zwar gibt es auf Papier vorgedruckte Übungsprogramme für verschiedene Gelenke/Regionen, doch diese sind meist sehr oberflächlich erklärte Übungen, ohne, zumindest gemeinten, tieferen Bewegungssinn. Hinzu kommt die Tatsache, dass ein Rheumatiker meist mehrgelenkig bzw. mehrregional betroffen ist. Bekommt er somit mehrere Programme, so hat er im Schnitt 30-40 Übungen, die er täglich zu absolvieren hat. Das lässt an Sinnhaftigkeit zu wünschen übrig. Ein

Rheumatiker braucht ein Bewegungsprogramm, welches Gelenke/Regionen in Bezug und Verbindung zueinander sieht, diese anspricht und trainiert. Qi Gong und die entsprechende Sichtweise erfüllen den Anspruch eines solchen Bewegungsprogramms. Bei entsprechender Motivation hat der Rheumatiker mit weniger Übungen ein ganzheitlicher angelegtes "Ganzkörperprogramm" mit entsprechend tieferer Bedeutung. Letzteres ist eine Anforderung an das Wissen, die Kompetenz und die Vermittlungsfähigkeiten des Bewegungstherapeuten.

Weiter zur Hauptthematik:

Die tragende Achse Fuß/Knie /Hüfte und die Optimierung der dynamischen Kräfte des Rumpfes

Hierbei geht es nicht nur um die rein äußerliche Übereinstimmung der Beinachsen. Es ist außerordentlich dienlich, aus einer "äußeren Übereinstimmung", mit einem tieferen Bewusstsein auch in tiefere Körpergewebe / Schichten zu gelangen. Voraussetzung dazu ist ein "sich immer weiter Einüben darin", welches bei jedem Menschen und vor allem beim Rheumatiker eine Herausforderung darstellt. Gelingt zunehmend das "Ansprechen der tieferen Schichten" in uns, so werden angeborene Regulationsmechanismen in Gang gesetzt ("der innere Arzt"), die im Rahmen ihrer Möglichkeiten einen Ausgleich schaffen. Die auf - und absteigenden Kräfte, die zunächst durch die Beinachse verlaufen, lassen den Rumpf leichter, dynamischer, klarer, je nach Übung auch "spiraliger" in Aktion kommen, eine Tatsache, die jedem Rheumatiker zugute kommt. Denn genau dort sind seine Schwachpunkte.

-Schlechtes, oder gar kein Gefühl für Beinachsen

-Kraftlosigkeit der tieferen Rumpfmuskulatur mit der Folge einer Tragunfähigkeit der tiefen Bauch/Rückenmuskulatur

-Verlust eines natürlicheren, spiraligen Bewegungsablaufes.

Setzt man an diesen Schwachpunkten auch gezielt die Schwerpunkte des Qi Gong Trainings und macht diese auch erfahrbar für den Rheumatiker, so hat dieser auch längerfristig die Möglichkeit, aktiv, mobil und stabiler durchs Leben zu gehen.

Elvira Pfeiffer, Sporttherapeutin, Zihlschlacht, Schweiz Qigong in der neurologischen Rehabilitation. Fallberichte.

Neurologische Patienten sind in ihrer Befindlichkeit und in dem, was sie brauchen, sehr verschieden. Unfall oder Schlaganfall sind abrupte Risse im Leben, die sowohl jüngere wie auch ältere Menschen treffen können. Chronisch erkrankte MS oder Parkinson Patienten bedürfen der Weiterbehandlung ohne Aussicht auf vollkommene Gesundheit.

Qigong hilft, sich mit der Krankheit, dem Schicksal und dem eigenen Leben zu versöhnen. Es ist eine Form der inneren Heilung und steht der modernen Rehabilitation mit ihren vielfältigen externen, apparativen, robotassistierten Therapien zur Erreichung schnellstmöglicher Funktionalität im Alltag völlig entgegen. Beim Qigong wird dem Patienten der Weg zu sich selbst ermöglicht und er kann **Krankheit als Durchbruch zur Veränderung** verstehen lernen.

Anhand von Fallbeispielen wird versucht, zu zeigen, was Qigong bei den Patienten bewirkt, wie und was sie üben und welche Fortschritte sie machen.

Elvira-frank.pfeiffer@arcor.de

Dr.med. Edith Kiesewetter, Remagen

Berichte aus der Qigong-Forschung

Mittlerweile gibt es eine große Fülle von in internationalen Fachzeitschriften veröffentlichten und in medizinischen Datenbanken gelisteten Artikeln zur Wirksamkeit von Qigong und Taijiquan bei unterschiedlichen Erkrankungen. Aus dem Jahr 2007 wurden folgende vier Studien von der Autorin ausgewählt, übersetzt, zusammengefasst und kommentiert:

1 Taijiquan bei Kniegelenksarthrose

Group and home-based tai chi in elderly subjects with knee osteoarthritis: a randomized controlled trial

Autoren: Brismée, J.-M., R. L. Paige, M.C. Chyu, J.D. Boatright, J.M. Hagar, J.A. McCaleb, M.M. Quintela, D. Feng, K.T. Xu, C.L. Shen

Veröffentlicht in: *Clinical Rehabilitation* 2007; 21: 99-111

Ort der Studie: Texas Tech University, Texas, USA

Qigong versus Krafttraining bei Patienten mit länger bestehenden Nackenschmerzen

Qigong and Exercise Therapy in Patients with Long-term Neck Pain

Autoren: Lansinger, B., E. Larsson, LC Persson, JY Carlsson

Veröffentlicht in: *Spine*, 2007; 32(22): 2415-2422

Ort der Studie: multizentrische schwedische Studie, Göteborg, Lund, Malmö

Mind/Body Techniken zur Reduktion von physiologischem und psychologischem Stress: Stress Management mit Taiji-Training - eine Pilot Studie

Mind/body techniques for physiological and psychological stress reduction: Stress management via Tai Chi Training - a pilot study

Autoren: Esch T., J. Duckstein, J. Welke, G. B. Stefano, V. Braun.

Veröffentlicht in: *Med Sci Monit*, 2007; 13(11): CR488-497

Ort der Studie: Technische Universität Berlin und Fachhochschule Coburg

Qigong zur Stressreduktion bei Menschen, die viel am Computer arbeiten

Qigong reduces stress in computer operators

Autoren: L. Skoglund, E.Jansson

Veröffentlicht in: *Complementary Therapies in Clinical Practice* 2007; 13:85-94

Ort der Studie: Department of Medical Sciences, Occupational and Environmental Medicine, Uppsala University, Sweden

Unter der Rubrik „Berichte aus der Qigong-Forschung“ veröffentlicht die Autorin (gemeinsam mit der Co-Autorin Ingrid Reuther) regelmäßig Rezensionen dieser Art. Die oben aufgeführten Arbeiten sind in „Zeitschrift für Qigong Yangsheng“, Jahrgang 2008 und „Chinesische Medizin“, Heft 2/09 ausführlich besprochen.

E.Kiesewetter@t-online.de, ingridreuther@aol.com

Unser nächstes Treffen:

Fr. 4. September 2009, 10:30 - 15 Uhr
(mit Mittagsimbiss für 10 €)
vor dem Taiji-Kongress des DDQT
kongress@ddqt.de, www.ddqt.de
Burg Sensenstein, Niestetal, Landkreis Kassel

Bei Interesse bitte anmelden, damit wir besser planen können.

Nähere Auskünfte: ingridreuther@aol.com oder michaelploetz@t-online.de