

## Protokoll

vom Treffen des Arbeitskreises  
„Qigong in der Medizin“  
Sa/So 21./22. 4. 2012 in Kiel

Liebe TeilnehmerInnen unseres Arbeitskreises „Qigong und Medizin“!

Sandra und ich möchten uns noch einmal herzlich für Ihre/Eure rege Teilnahme an unserem Arbeitskreis bedanken!

Mit 24 Qigong-Interessierten war unsere Veranstaltung gut besucht. Die Beiträge der ReferentInnen deckten ein breites Spektrum ab. Leider fand sich zu wenig Zeit für „Richtiges Arbeiten“ in Kleingruppen. Dies wollen wir beim nächsten Treffen in 2013 mehr in den Vordergrund stellen. Geplant ist die Einbettung unseres AK in den TCM-Kongress in Rothenburg ob der Tauber (7.-12.5.2013) am Samstag den 11.5.2013.

Am Sonntag wurde die kleine Gruppe bei der Qigong-Praxis am Strand mit wunderschönem Sonnenschein belohnt. Nach abschließendem Fazitziehen im Strandkorb fuhren alle angeregt durch die Eindrücke nach Hause.

Peter Valentin und Sandra Willeboordse

## Programm

Schwerpunktthema **Prävention und Qigong** - Samstag 10-13 Uhr und 15-18 Uhr

### **Qigong und Prävention – eine Übersicht**

Dr. med. Peter Valentin, Facharzt für Allgemeinmedizin, Präventivmedizin, Kiel

### **Wie verändert sich die Beobachtung des Körpers durch Qigong**

Susanne Lambrecht, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Hamburg

### **Was ist das Gemeinsame von Meditation, Sexualität und Qigong?**

Wolfgang Schulte am Hülse, Facharzt für Allgemeinmedizin, Kiel

### **Bericht über ein Pilotprojekt: Qigong am Arbeitsplatz zum Stressabbau**

Dr. med. Edith Kieseewetter, Fachärztin für Anästhesie, Akupunktur, Remagen

### **Berichte aus der Qigongforschung**

Dr.med. Sandra Willeboordse, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Akupunktur, Münster

### **Keine Zeit für Qigong – ein Yangshengaspekt ?**

Dr. med. Gabriele Falliner-Valentin, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Eckernförde

*Im Anschluss Fachaustausch beim gemeinsamen (Fisch-) Essen*

*Am Sonntag Vormittag 10-12 Uhr:*

### **Strandwanderung mit praktischen Übungen zum Thema Qigong im Alltag**

(Anfahrt z.B. in privaten PKWs; Wetterfeste Kleidung mitbringen!!)

## Zusammenfassungen der Beiträge

### Qigong und Prävention

Peter Valentin

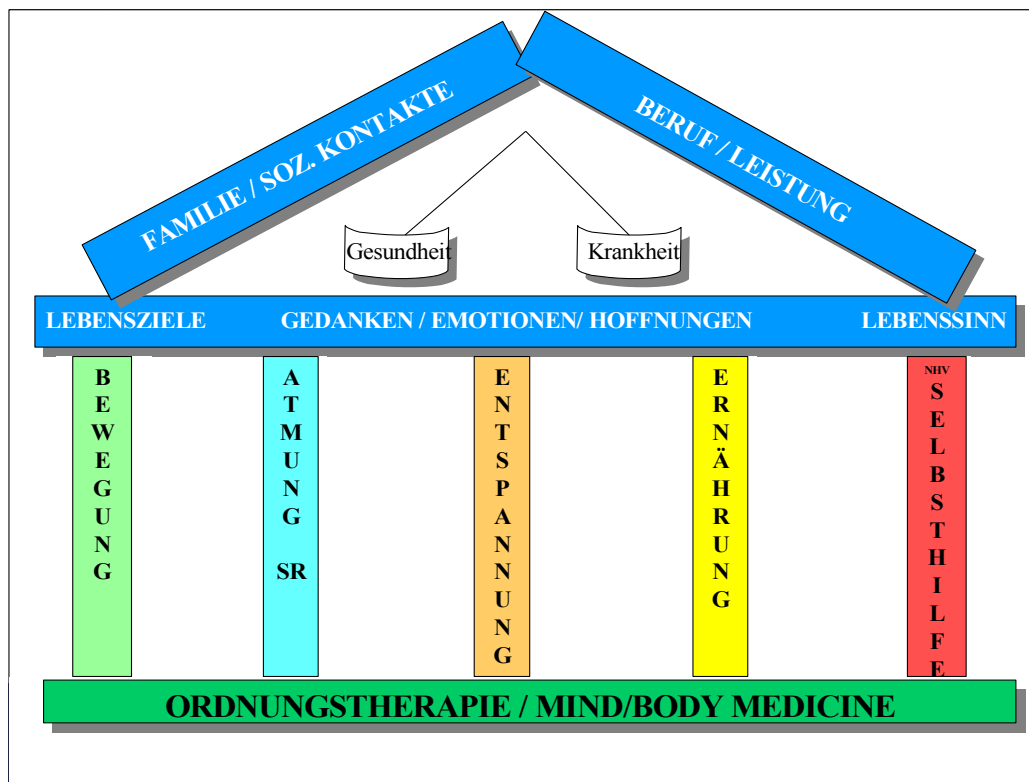
Welche Themen sind in der heutigen, ganzheitlich orientierten Medizin von Bedeutung?  
Wo bestehen dabei Bezüge zu Qigong?

Gesundheitsrelevante Themen, die das Verhüten von Erkrankungen, das nachhaltige Gelingen oder das Vermeiden von Rückfällen betreffen:

Bei **Sebastian Kneipp** (1821-1897) finden sich die 5 Bereiche Ernährung, Bewegung, Wasseranwendungen, Heilpflanzen und Lebensordnung.

Sie wurden durch die wissenschaftliche Ordnungstherapie „**Mind-Body-Medizin**“ - die vor ca. 40 Jahren im Bereich der Harvard Medical School ihren Ursprung nahm - ergänzt.

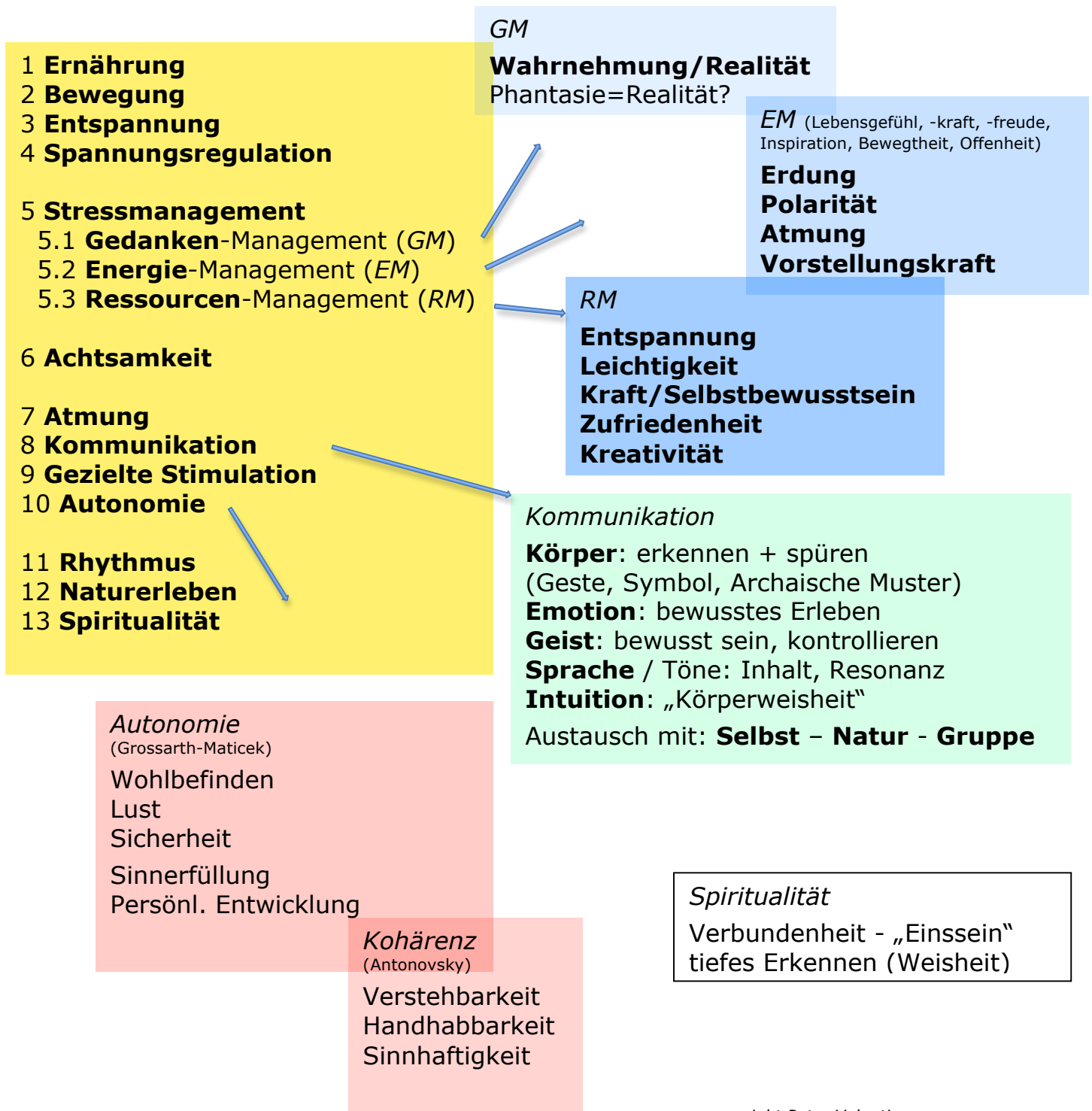
Der „Tempel der Gesundheit“ beschreibt die wesentlichen Themen, mit denen die Essener Gruppe um Prof. Dobos arbeitet:



aus Arbeitsmaterialien der Mind-Body-Sommerschule (Prof.Dobos)

Im weiteren stelle ich eine Differenzierung und Ergänzung des bisher Beschriebenen vor.  
Zu einigen Punkten erfolgen Anmerkungen.

Prävention – Gesundheitsrelevante Themen



Anmerkungen:

- 3) Da im Alltag der meisten Menschen ausgeprägte Muskelverspannungen eine große Rolle spielen, ist hier vor allem die Wiedererlangung von Entspannungsfähigkeit gemeint.
- 4) Eine große Bedeutung kommt der Regulationsfähigkeit der Gespanntheit zu. Angemessene, sanft regulierte Anspannung wechselt sich mit tiefgreifender Entspannung ab.
- 5) Es wird bewusst der Begriff Stressmanagement gewählt um zu betonen, dass häufig ein ausgefeiltes, komplexes Konzept nötig ist, um die vielfachen Belastungen im Alltag unter Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden zu meistern.
  - 5.1) Unsere Gedanken sind die eigentlichen Stress-Verursacher, nicht so sehr die Umstände. Dabei ist meist entscheidend, wie wir Gegebenheiten wahrnehmen. Oft kommt es in der eigenen Bewertung zu dem Fehlschluss, das Wahrgenommene sei objektive Realität!
  - 5.2) Das engagiert gelebte Leben erfordert viel Energie. Für eine gesunde, ausgeglichene Energiebilanz kommt sowohl dem „Energie-Tanken“, wie auch der Vermeidung von unnötigem Energie-Verlust eine Bedeutung zu.
  - 5.3) Ein großes Reservoir an Fähigkeiten, die den Umgang mit den vielfältigen Herausforderungen im Alltag deutlich erleichtern können, stellen die sog. Ressourcen dar, die jedem von uns bereits „in die Wiege gelegt“ wurden. Sie können mit verschiedensten Methoden ergründet, gestärkt und genutzt werden.
- 6) Achtsame Wahrnehmung von „Feinheiten“ ist der Schlüssel zur Früherkennung von belastenden, potentiell krank machenden Faktoren. Bei Körper/Geist-orientierten („Mind-Body-Medizin“) Therapieansätzen kommt dem „Prinzip Achtsamkeit“ (Offene, zugewandte, entspannte Grundhaltung gegenüber den Alltagsbelangen; annehmende, nicht abwertende Haltung anderen und sich selbst gegenüber; den gegenwärtigen Moment bewusst wahrnehmen) eine Schlüsselrolle zu.
- 8) Wir kommunizieren ständig mit uns. Vieles läuft dabei unbewusst und oft destruktiv /stressverstärkend ab. Besonders nachhaltig versteht unser Innerstes dabei nicht etwa Äußerungen auf der rational-kognitive Ebene, sondern eher Wahrnehmungen bildhafter Vorstellungen, „Spüren“, „Sich fühlen“. Physikalische Schwingungen (Töne) rufen Resonanzen in unserem Körper hervor und wirken auf unterschiedlichste Art.
- 9) Auf der Grundlage der TCM können energetisch besonders einflussreiche Strukturen konkret angesprochen werden.
- 10) Oft ist es im Leben sinnvoll etwas zu verändern. Schädliche Verhaltensweisen können durch nützlichere ersetzt werden. Prof. Grossarth-Maticsek hat die These aufgestellt, dass nachhaltiger Erfolg nur zu erzielen ist, wenn das neue Verhalten mehr Wohlbefinden, Lust und Sicherheit ermöglicht als das alte. Außerdem beschrieb er in seinen Studien die herausragende Bedeutung des „Gefühls von Autonomie“ für ein Älterwerden mit Erhalt von Lebensqualität. Auch in den Studien zur Salutogenese von Antonovsky spielt das selbstbestimmte und selbstbewusste Umgehen können mit Herausforderungen eine entscheidende Rolle für den Erhalt von Gesundheit. Dabei wird das Kohärenzgefühl zur Quantifizierung des Gesundheitspotenzials verwendet.

Bis auf die ersten beiden Punkte (Ernährung und Bewegung) können alle anderen Bereiche durch eine entsprechende Qigong-Praxis erfolgreich im Sinne der Gesundheitsvorsorge beeinflusst werden.

Die Ausführungen erheben nicht den Anspruch an Vollständigkeit. Es handelt sich nach Ansicht des Autors aber um besonders wichtige Themenkomplexe, die das persönliche Gesundheitsmanagement befruchten können. Insbesondere sollte eine Diskussion angeregt werden.

Peter Valentin  
valentin-kiel@t-online.de

### **Wie verändert sich die Beobachtung des Körpers durch Qigong?**

Susanne Lambrecht

Seit etwa 20 Jahren kann eine zunehmende Bedeutung des Körpers registriert werden. Diese „moderne Körperkultur“ könnte als Lösung für das Problem der vielseitigen Beanspruchung der psychischen Systeme in der modernen, funktional differenzierten Gesellschaft („Wer sind wir und wenn ja wie viele? Von Precht) erklärt werden.

Vom Körper wird erwartet, dass er wie ein eigener Hort immer mitgeht und definitiv die Person, die im Personalausweis steht, auch repräsentiert.

Auf der andern Seite wird der Körper in den je verschiedenen Zusammenhängen anders beobachtet und auch anders gekleidet. Man tritt einfach jeweils anders auf bei einem Vorstellungsgespräch z.B. oder bei einem Qigong Kurs.

Klassisch wird in der westlichen Kultur seit dem Beginn der Neuzeit eine auf Anatomie gestützte Körpervorstellung gepflegt, seit ungefähr 150 Jahren durch mikroskopische Untersuchungen der Gewebe ergänzt: der Körper setzt sich aus Organen zusammen, diese sind aus Zellen gebildet, die in sich Organellen ausgebildet haben mit der zentralen Instanz, dem Zellkern, dem Ort der Gene. Keinesfalls kann der Körper, das sich ständig reproduzierende System LEBEN, vollständig beobachtet werden. Das, was wir beobachten können, ist der sog. Leib.

Da die Vorstellungskraft beim Qigong Yangsheng von großer Bedeutung ist, ist es auch wichtig, welche Leib-Vorstellungen gepflegt werden.

Im Rahmen der Wellness-Bewegung bzw. im Rahmen der Prävention ist die Vorstellung, dass der aus Einzelteilen zusammengesetzte Körper, die man auch inventarisieren könnte, gepflegt und gut erhalten werden muss durch Bewegung, gutes Essen und Entspannung, weit verbreitet. Auch Qigong Yangsheng kann so unterrichtet werden.

Catherine Despeux berichtet vom „Körper als Raum/Zeit-Gefüge“ (Zeitschrift der Med.Ges. 2002, S. 30 - 49), wie er im China der Zeitenwende üblicherweise beobachtet wurde. Die anatomischen Gegebenheiten sind wenig bedeutsam. Der Leib wird zu den Prozessen außerhalb des Körpers, zur Natur und zur Gesellschaft, ins Verhältnis gesetzt.

Zentral ist die Yin/Yang Einteilung, der körperliche Raum wird horizontal und vertikal eingeteilt. Mit den 5 Wandlungsphasen wird die Beziehung zu den jahreszeitlichen Rhythmen hergestellt. S. 47 heißt es: „Die Eingliederung der Natur und des sozialen Lebens in sich selbst bewirkt vor allem ein Auslöschen der Individualität und ermöglicht die Annahme verschiedener Identitäten, die je nach den Umständen kodifiziert sind in einem Wechselspiel zwischen der offenbaren und der verborgenen Seite des Körpers. ..“

Wenn wir heute Qigong Yangsheng üben und unterrichten abstrahieren wir auch von dem konkreten Körper.

Wir beobachten ihn, den Leib, als Yin/Yang-Differenz „in Betrieb“, als Ausdruck ständig wirkender Yin-Yang-Wandlung. So ist er ein Leib, den man bezeichnen könnte als eine „in gewisser Weise geordnete Bewegung, die sich ständig fortsetzt“. Die „gewisse Weise“ ist sozial konditioniert, da aber in ständiger Bewegung, ergeben sich vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten.

Susanne Lambrecht, Ärztin, Heidstückenkehre 55, 22179 Hamburg, 040/2518176

## Was ist das Gemeinsame von Meditation, Sexualität und Qigong?

Wolfgang Schulte am Hülse

Auf den ersten Blick scheinen Qigong und Sexualität wenig miteinander zu tun zu haben. Unter Einbeziehung von Meditation gibt es jedoch manche – vielleicht überraschende – Gemeinsamkeit.

Die moderne Meditationsforschung unterscheidet unterschiedliche Formen von Meditationen. Qi Gong kann man den Bewegungs-Meditationen zuordnen, bei denen es darum geht, Körperenergie zu mobilisieren, um leichter zur Ruhe zu kommen. Zugleich handelt es sich um eine systematische Introspektion, die mit regelmäßigem Üben und besonderen Bewusstseinszuständen verbunden ist.

Bei Meditationen kennt man verschiedene Stufen:

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| 1. Hindernisse            | (Unruhe, Schmerzen, Gedankenflut, Langeweile)  |
| 2. Entspannung            | (Wohlbefinden, Zuversicht, Geduld, Ruhe)       |
| 3. Konzentration          | (Achtsamkeit, Gleichmut, Einsichten, Frieden)  |
| 4. Essentielle Qualitäten | (Klarheit, Verbundenheit, Liebe, Demut, Gnade) |
| 5. Non-Dualität           | (Gedankenstille, Einssein, Transzendenz)       |

Regelmäßiges Meditieren hat gesundheitliche Effekte und führt zu einer verbesserten Körperwahrnehmung. Außerdem hat es heilsame Wirkungen bei Ängsten und chronischen Schmerzen. In MRT-Untersuchungen hat man bei Meditierenden sogar eine Aktivierung und Vergrößerung von präfrontalen Hirnarealen nachweisen können.

So gesehen ist Meditation ein Training für das Gehirn – und das Gehirn ist zugleich unser größtes Sexualorgan. Sexualität kann als lebenslanger Lernprozess verstanden werden, wie es in den verschiedenen Lebensabschnitten von der Jugend bis ins hohe Alter möglich ist, Intimität und Verlangen in einer erfüllten Partnerschaft aufrecht zu erhalten.

Der bekannte Sexualtherapeut David Schnarch beschreibt in seinem gleichnamigen Buch vier Aspekte der Balance, bei denen ein meditatives Lernen deutlich anklingt:

1. stabiles und flexibles Selbst
2. stiller Geist, ruhiges Herz
3. angemessenes Reagieren
4. sinnvolle Beharrlichkeit

Aus der alten chinesischen Kultur ist das TAO der sexuellen Weisheit bekannt. Dabei geht es vor allem um Gesundheit und sexuelle Erfüllung für Mann und Frau. Der Weg dahin ist geprägt durch geistige Selbstkontrolle und das Bewahren von Energie, in dem diese nach innen gelenkt wird und so zur Harmonie von Herz und Sex beiträgt.

Auch in der alten indischen Tantra-Tradition geht es vor allem um eine innere Mobilisierung von Energie und um die Verbindung von Sexualität und Spiritualität. In einem integralen Verständnis ist Tantra im wesentlichen ein Bewusstseins-Training, bei dem sexuelle Energie aus der üblichen genitalen Fixierung gelöst wird und bei dem man lernt, auch in hohen Energiezuständen entspannt und präsent zu bleiben.

Eine Gegenüberstellung von wichtigen Aspekten bei Qigong und Tantra führt zu verblüffenden Gemeinsamkeiten:

<b>Qigong</b>	<b>Tantra</b>
⊕ alte Tradition (China)	alte Tradition (Indien)
⊕ Energiefluss (Qi)	Energiefluss (Kundalini)
⊕ feinstofflich (Meridiane)	feinstofflich (Chakren)
⊕ Polarität (Yin & Yang)	Polarität (Shiva & Shakti)
⊕ Körperbewusstsein	Körperbewusstsein
⊕ meditatives Lernen	meditatives Lernen
⊕ ritualisierte Übungen (mit Partner/in, in Gruppe)	tantrische Rituale (allein, in Gruppe)

Für alle angesprochenen Bereiche könnte als gemeinsamer Schlusssatz gelten:  
„Balance halten ist die wichtigste Bewegung im Leben.“

Informationen zu Art of Loving® finden Sie unter:  
[www.art-of-loving-tantra.de](http://www.art-of-loving-tantra.de)

Wolfgang Schulte am Hülse  
Gut Marutendorf / Forsthaus  
24239 Achterwehr  
Tel.: 04340-400783 Fax : 400782  
e-mail : [wolfgang@art-of.loving-tantra.de](mailto:wolfgang@art-of.loving-tantra.de)

## **Qigong am Arbeitsplatz** **zur Gesunderhaltung und zur Prävention von Belastungsreaktionen**

Bericht über ein Pilotprojekt für Mitarbeiter einer Versicherungsgesellschaft  
Edith Kiesewetter

### Abstract

Das Projekt wurde durchgeführt um die Wirksamkeit und Praktikabilität eines Qigong Übungsprogramms am Arbeitsplatz als Entspannungsangebot im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements zu untersuchen.

### Methoden

Die Mitarbeiter wurden im Rahmen von innerbetrieblichen Gesundheitstagen, via Intranet und durch Kursflyer über das Präventionsangebot „Qigong in der Mittagspause“ informiert. Der Kurs umfasste zwei Abschnitte zu je 10 Einheiten in 10 aufeinander folgenden Wochen. Beide Kursabschnitte konnten einzeln und unabhängig voneinander belegt werden. Zwischen dem ersten und zweiten Kursabschnitt gab es eine Pause von 6 Wochen ohne Unterrichtsangebot. Die Teilnahme war freiwillig und erfolgte zu den gleichen Bedingungen wie andere Betriebs-Sportangebote des Unternehmens. Von insgesamt 20 angemeldeten TeilnehmerInnen (TN) mit einem mittleren Alter von 46,6 Jahren wurden mit einem anonymen validierten Fragebogen der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. zu Kursbeginn und zu Kursende Daten zum allgemeinen Gesundheitszustand, Stimmungslage, körperlicher Beweglichkeit, Stresserleben, allgemeiner Entspannung und Umgang mit anderen Menschen sowie zu persönlichen Erfahrungen mit den Qigong Übungen erhoben und ausgewertet.

### Ergebnisse

Die Mehrzahl der TN erlebte eine Verbesserung des allgemeinen Gesundheitsgefühls und der affektiven Gestimmtheit sowie eine Zunahme der Vitalität und eine Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit. Die TN fühlten sich weniger erschöpft, geistig belebt und körperlich beweglicher. Die Qigong Übungen wurden als leicht erlernbar und effektiv eingestuft. Darüber hinaus wurde das Kursangebot am Arbeitsplatz wegen der Möglichkeit der unkomplizierten Integration in den Tagesablauf als besonders praktikabel und hilfreich bewertet.

### Schlussfolgerung

Die Ergebnisse des Pilot Projektes sind ermutigend und deuten darauf hin, dass Qigong eine wirksame und praktikable Methode zur Gesunderhaltung und Stabilisierung des seelischen Wohlbefindens darstellt. Besonders am Arbeitsplatz kann Qigong als leicht erlernbare Methode eine wertvolle Ergänzung im Rahmen des Betriebssportangebotes sein.

## **Berichte aus der Qigongforschung**

Sandra Willeboordse

Zwei Studien aus der Qigongforschung im letzten Jahr wurden ausgesucht und bei dem Treffen des Arbeitskreises „Qigong in der Medizin“ am 21.4.2012 in Kiel vorgestellt. Die erste Studie beschäftigt sich mit dem Effekt von Qigong auf die Lebensqualität in einer bevölkerungsbasierten Untersuchung in Taiwan. In der zweiten Studie, die im New England Journal of Medicine publiziert wurde, wird die Auswirkung von Tai Chi auf das Gleichgewicht bei Parkinson-Patienten untersucht.

### **1. Auswirkungen von Qigong auf der Lebensqualität**

Effect of Qigong on quality of life: a cross-sectional population-based comparison study in Taiwan  
Tsung-Jung Ho, David C. Christiani, Tso-Chiang Ma, Tsong-Rong Jang, Chih-Hui Lieng  
BMC Public Health 2011; 11: 546

#### **Einführung**

Die Qigongmethode Waitankung ist in Taiwan sehr beliebt und bekannt. Waitankung (WTK) ist eine Übung im Stehen mit einer vorbereitenden Position und elf weiteren Bewegungen. In der bevölkerungsbasierte Studie wird die Lebensqualität zwischen Menschen, die WTK üben, und der Allgemeinbevölkerung verglichen.

#### **Methode**

165 Mitglieder der Waitankung Gesellschaft, die regelmäßig Qigong üben (mindestens 6 Monate und nicht weniger als 2 Stunden in der Woche) wurden für die Studie rekrutiert. Aus einer nationalen Gesundheitsumfrage (NHIS = National Health Interview Survey) mit 18.143 Teilnehmern wurden jeweils 4 Menschen ausgesucht, die nach Alter und Geschlecht den 165 WTK Mitgliedern entsprachen (insgesamt 660 Teilnehmer aus der NHIS Umfrage).

Die Lebensqualität der 660 Menschen aus der Bevölkerung wurde mit den 165 Qigongübenden im Bezug auf ihre Gesundheit verglichen. Der Fragebogen (Health Survey) Short Form 36 wurde benutzt.

Short Form 36 (SF 36) misst acht Dimensionen von Gesundheit mit 36 Fragen. Die Dimensionen sind:

- allgemeine Gesundheit
- Vitalität
- allgemeine psychische Gesundheit,
- physische Kompetenz
- soziale Kompetenz
- Einschränkungen durch physische Probleme
- Einschränkungen durch psychische Probleme
- Schmerzen.

Physische und psychische Parameter werden zu zwei weitere Bereichen zusammengefasst.

Weitere Fragen erfassen Bildung, Alkohol- und Nikotinkonsum, chronischen Krankheiten (Schlaganfall, Diabetes, Herzerkrankungen, erhöhter Blutdruck), Quantität und Intensität von sportlichen Aktivitäten und die Anzahl der Jahre, die man Qigong übt.

Die Studie nutzt ein lineares „mixed-effect regression model“ um die Verbindung zwischen Lebensqualität und Qigong zu untersuchen.

#### **Ergebnisse**

Das Alter der Teilnehmer lag zwischen 44 und 90 Jahren. 58 Prozent der Teilnehmer waren Frauen. Das Bildungsniveau zwischen den zwei Gruppen war ähnlich. Alkohol- und Nikotinkonsum waren in der WTK Gruppe im Vergleich zu der NHIS Gruppe um 50 Prozent niedriger. Die Mitglieder der WTK Gruppe hatten deutlich weniger chronische Erkrankungen (WTK Gruppe in % zu NHIS Gruppe in %): Schlaganfall (0,6: 2,7), Diabetes (5,5: 12,1), Herzerkrankungen (3,6: 18,5) und erhöhter Blutdruck (16,4: 33,2).

Scores aus dem Short Form 36 waren in 7 von 10 Bereichen signifikant günstiger ( $P < 0,001$ ) in der WTK Gruppe als in der NHIS Gruppe (Keine signifikanten Unterschiede für die Bereiche soziale



Kompetenz, Einschränkungen durch psychische Probleme und Zusammenfassung der psychischen Parameter.

Auch wenn die Teilnehmer der beiden Gruppen im Bezug auf Quantität und Intensität von sportlicher Aktivität adjustiert werden, sind die SF 36-Scores in noch 5 von 10 Bereichen für die WTK Gruppe signifikant besser (Keine signifikanten Unterschiede für die Bereiche Einschränkungen durch physische Probleme und Schmerzen).

Die Anzahl der Jahre, die die Teilnehmer schon Waitankung übten, scheint keine signifikante Auswirkung auf die Lebensqualität zu haben.

### **Schlussfolgerung**

Das Üben von Waitankung ist positiv korreliert mit der Lebensqualität für Gesundheit.

Schwächen der Studie sind die kleine Fallzahl in der WTK Gruppe und das grundsätzliche Problem von Umfragen mit Selbstauskünften.

## **2. Auswirkungen von Tai Chi auf dem Gleichgewicht bei Parkinson-Patienten**

Tai Chi and Postural Stability in Patients with Parkinson's Disease

Fuzhong Li, Peter Harmer, Kathleen Fitzgerald, Elizabeth Eckstrom

N Engl J Med 2012, 366: 511-519

### **Einführung**

Patienten mit Parkinson haben Gleichgewichtsstörungen, Muskelsteifheit und Zittern. Es kommt zu einer Verarmung der Bewegungen und zu einer erhöhten Sturzgefahr. Es gibt wenige effektive Übungsprogramme.

### **Methoden**

Es wurde eine randomisierte, kontrollierte Studie durchgeführt, um zu untersuchen, ob das Gleichgewicht bei Menschen mit Parkinson durch Tai Chi verbessert werden kann. 195 Parkinson-Patienten (Stadium 1 – 4 nach Hoehn und Yahr) wurden in drei Gruppen eingeteilt: Tai Chi, Krafttraining und Dehnübungen. Alle Patienten nahmen über 24 Wochen an zwei Übungsstunden wöchentlich teil. Die Dehnübungen sollten keinen Effekt auf das Gleichgewicht haben (Kontrollgruppe).

Haltung und Gleichgewicht wurden mit dem „limits-of-stability test“ gemessen. Dieser Test misst die Verlagerung des Körperschwerpunktes und die Richtungskontrolle. Messungen wurden zu Beginn der Studie, nach 24 Wochen und drei Monate nach Ende der Übungsperiode gemacht.

In allen Gruppen wurden auch die Anzahl der Stürze während des Halbjahres dokumentiert.

### **Ergebnisse**

Die Patienten in der Tai Chi Gruppe zeigen im „limits-of-stability test“ signifikant bessere Ergebnisse in beiden Dimensionen: Verlagerung des Körperschwerpunktes und Richtungskontrolle im Vergleich zu den Gruppen mit Krafttraining und Dehnübungen.

In den 24 Wochen waren 76 der 195 Parkinson-Patienten gestürzt. Die Tai Chi Gruppe und die Krafttraining Gruppe hatten weniger Stürze als die Dehnübungen-Gruppe.

### **Schlussfolgerung**

Tai Chi Training scheint die Haltung und das Gleichgewicht für Patienten mit Parkinson zu verbessern. Die Anzahl der Stürze waren reduziert im Vergleich zur Kontrollgruppe. Die positiven Auswirkungen von Tai Chi zeigten sich auch 3 Monate nach Abschluss der Trainingsperiode.

## **Keine Zeit für Qigong – ein Yangshengaspekt?**

Gabriele Falliner-Valentin

Eine Kursteilnehmerin der „ersten Stunde“ wird vorgestellt:

Die alleinstehende, beruflich und familiär (pflegebedürftige Eltern) sehr geforderte Mittvierzigerin mit chronischer rheumatischer Erkrankung teilte nach kurzzeitiger Übungspraxis den Vorsatz mit, bis „aufs Totenbett“ täglich Qigong üben zu wollen.

Bislang wurde keiner der mehrmals jährlich angebotenen Kurse versäumt, zu Hause täglich der Wecker um eine halbe Stunde vorgestellt, um bereits um 5.30 Uhr üben zu können.

Ende 2011, nachdem sich die gesundheitliche Situation weiter verschlechtert und die familiären Belange zugespitzt hatten ( Vater verstorben, Mutter dement) und ein Wohnungsumzug bevor stand, kündigte die Kursteilnehmerin an, nach 8 Jahren erstmalig am nächsten Qigong- Kurs nicht teilnehmen zu wollen, weil sie „es zeitlich nicht schaffen würde“.

Inzwischen – nach erfolgtem Umzug- wurde auch der darauf folgende Kurs ohne ihre Teilnahme beendet.

Interessant erschien der Verlauf insbesondere aufgrund der fast rigide anmutenden Vorsatzformulierung, mit der nach wenigen Kurswochen eine Festlegung bis aufs Lebensende projiziert wurde.

Zur Diskussion wurde gestellt, inwieweit der geschilderten Entwicklung – möglicherweise auch als Erfolg der konsequenten Übungspraxis- eine Ressourcen schonende Umsetzung des Yangsheng- Prinzips zugrunde liegen könnte, den Schlüsselpunkten entsprechend das individuell „Rechte Maß“ erkannt und dementsprechend gehandelt wurde.