

Buchrezension

## **Christian Kunow „Qigong im Alter“**

GRID-Verlag, 2012, 13,99 €

Wer sich in der Literatur über Qigong mit älteren Menschen umsehen und informieren möchte, wird derzeit nicht viel finden.

Hinter dem Buchtitel „**Qigong für Senioren**“ von **Ursula Gottschalk**, erschienen 2010 bei Books on Demand, steckt kein Lehrbuch, sondern eine Hilfestellung für Lernende. Die Übungsreihe „Qi Gong Harmonie in 18 Figuren“ wird ausführlich auf 65 Seiten beschrieben. Darüber hinaus lässt die Autorin ältere Menschen mit ganz konkreten Rückmeldungen zum Kurs zu Wort kommen, aus denen viel Freude und Zufriedenheit mit der Methode spürbar wird.

Wer aber konkrete Hilfestellungen für sich als Qigong-Kursleiter sucht, muss woanders suchen. „**Qigong im Alter**“ von **Christian Kunow**, „das könnte es sein“, dachte ich mir. Dieses Buch ist 2012 im GRID-Verlag erschienen und kostet 13,99 Euro. Als eBook ist es einen Euro günstiger. Eine kostenfreie Vorschau auf das Buch ist möglich unter [www.hausarbeiten.de/faecher/vorschau/192876.html](http://www.hausarbeiten.de/faecher/vorschau/192876.html)

Das Buch ist der Abdruck einer Seminararbeit an der Hochschule Neubrandenburg. Hier wird zunächst untersucht, inwieweit Qigong eine sinnvolle Methode für das Anwendungsgebiet für ältere Menschen ist. Danach geht Kunow auf ausgewählte Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems ein, die für Ältere typisch sind. Er nennt dann mögliche Qigong-Übungen und ihre Wirkungsweise bei den Krankheiten Hypotonie, Hypertonie und koronare Herzerkrankungen.

Eingangs verweist Kunow auf die Besonderheit der Atmung und beschreibt die vier „I’s“ der Geriatrie: Immobilität, Instabilität, intellektueller Abbau und Inkontinenz. Das abschließende Fazit klingt erfrischend und positiv: „Wenn die Übungen in der richtigen Art und Weise praktiziert und ihre Prinzipien beachtet werden, können eine Reihe von positiven Veränderungen des Körpers bewirkt werden“ (S. 15). Der Gesundheitszustand kann verbessert, die körperliche und geistige Beweglichkeit gefördert und der Kontakt mit anderen Menschen durch das Üben in der Gruppe erleichtert werden. „Durch das Zusammenwirken der beim Qigong geübten Trainingsaspekte Entspannung, Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Geschwindigkeit, Dehnung und Reaktion kann die Fitness und die Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten werden“ (ebd.).

Ganz nett für den Anfang, dachte ich mir. Ich wurde aber den Verdacht nicht los, das alles schon einmal gelesen zu haben. Beim genauen Hinsehen wird dann deutlich, dass dieses Buch nichts anderes ist als eine typische Seminararbeit: nämlich zusammengeschrieben aus einer Handvoll Primärquellen auf gerade einmal 15 Seiten.

Wen dieser Überblick nicht zufrieden stellt, dem seien einfach die beiden wesentlichen Quellen Kunows empfohlen! Nämlich der Aufsatz von **Christa Zumfelde-Hüneburg**, „**Qigong mit Senioren – auf festem Fuß ins hohe Alter**“ aus dem „**Leitfaden Qigong. Gesundheitsfördernde und therapeutische Übungen der chinesischen Medizin**“, erschienen 2007 bei Elsevier in München. Die Ausbilderinnen und Begründerinnen der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng Ute Engelhardt, Gisela Hildenbrand und Christa Zumfelde-Hüneburg

haben diesen Reader mit theoretischen Background und vielen Übungsbeschreibungen herausgegeben. Der 490 Seiten starke Wälzer „**Der ältere Patient in der chinesischen Medizin**“, 2006 ebenfalls bei Elsevier herausgegeben von **Andreas Noll** und **Birgit Ziegler**, lässt kaum ein Thema im Betätigungsfeld „ältere Menschen“ aus. Neben philosophischen und geschichtlichen Hintergründen gehen die Autoren auf die möglichen diagnostischen und therapeutischen Verfahren ziemlich ausführlich ein und beschreiben insgesamt 19 typische Krankheiten im Alter von Apoplex bis Tinnitus. Das Buch richtet sich vor allem an Ärzte und Therapeuten, die das Ziel haben, ihren älteren Patienten zu mehr Wohlbefinden, Erhaltung der Selbständigkeit und einer positiveren Lebenseinstellung zu verhelfen. Insofern könnte sich mancher Qigong-Kursleiter ohne gute Grundkenntnisse in westlicher und östlicher Medizin schnell überfordert fühlen.

(Autor Ralf Jakob)