

Qigong – eine psychovegetative Regulationstherapie

von Wilfried Schmidt

Qigong ist eine zentrale Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin, stellt aber auch ein in sich abgeschlossenes therapeutisches System dar, das Atem- und Bewegungstherapie, Manualtherapie und Psychotherapie umfaßt. Durch regelmäßiges Üben werden Psyche und Vegetativum des Menschen harmonisiert. Durch gezielte und dem funktionellen Status des Patienten entsprechende Zusammenstellung von Übungen kann der Qigong-Therapeut den Behandlungserfolg seines Patienten deutlich steigern und den Patienten aktiv in die Therapie einbinden.

Was bedeutet psychovegetative Regulationstherapie?

Qi Gong heißt soviel wie „Energie-Arbeit“. Diese Arbeit umfaßt physische wie auch psychische Übungen, die im Liegen, Sitzen, Stehen oder Laufen durchgeführt werden, in Ruhe oder in Bewegung oder in Kombination.

Nach westlicher Vorstellung werden alle Funktionen des Menschen vom Nervensystem erfaßt. Dieser Prozeß der Selbstwahrnehmung bildet das funktionelle Zustandsbild des Körpers im Gehirn ab. Das

Gehirn als Organ der Steuerung braucht dieses Abbild der Funktionen, um seinerseits die Funktion der Organe zu regulieren. Dies geschieht über eine Vielzahl von Mechanismen, die die Nervenfasern des vegetativen Systems, Botenstoffe und zelluläre Funktionen einschließen.

Beim Qigong dehnt man die Leitbahnen und deren Reflexpunkte (Akupunkturpunkte, Mikro-Head-Zonen) in einer genau festgelegten Form, so daß eine vegetative Eu-Regulation, ein funktioneller Gleichgewichtszustand einsetzt. Durch die Lenkung der Atmung und durch Konzentration auf

TELCOR® Omega plus

HOCHWERTIGES OMEGA-3-KONZENTRAT

mit
Niacin

Für die Balance der Blutfettwerte

- hochkonzentriertes, natürliches Omega-3-Konzentrat: 270 mg EPA / 180 mg DHA pro Tag
- mit HDL-Vitamin Niacinamid
- höchste GMP-Reinheit
- geschmacks- und geruchsneutral

Fordern Sie jetzt Ihr **kostenloses Produktmuster** an.

Ihr Info-Scheck

Gewünschtes ankreuzen und mit Ihrer Anschrift per Post oder Fax an unsere Adresse senden.

Bitte senden Sie mir ein Produktmuster 'TELCOR' Omega plus kostenlos zur Erprobung zu.

Ich bin an weiteren kostenlosen Informationen und wissenschaftlichen Sonderdrucken interessiert.

Adresse oder Stempel

FAX: 0 52 41.4 03 43-11

www.quiris.de

TELCOR® Omega plus Kapseln. Für die Balance der Blutfettwerte und eine gesunde Durchblutung. Nahrungsergänzungsmittel.
Zusammensetzung: Eine Kapsel (0,78 g) enthält: 500 mg Omega-3-Konzentrat aus Fischöl, mit mind. 270 mg Eicosapentaensäure und 180 mg Docosahexaensäure pro g (Omega-3-Fettsäuren insgesamt mind. 65%), 8,5 mg Niacin/Vitamin B3 (Nicotinamid), 5 mg natürliches Vitamin E.
Darreichungsform und Packungsgrößen: Packungen mit 60 Filmtabletten **21,80 EUR** und 120 Filmtabletten **38,90 EUR**.
Stand der Information: September 2006. QUIRIS® HEALTHCARE · 33334 Gütersloh.

 **QUIRIS®**

HEALTHCARE

Informations-Service
Am Kreuzkamp 5-7
33334 Gütersloh

TO 2.1

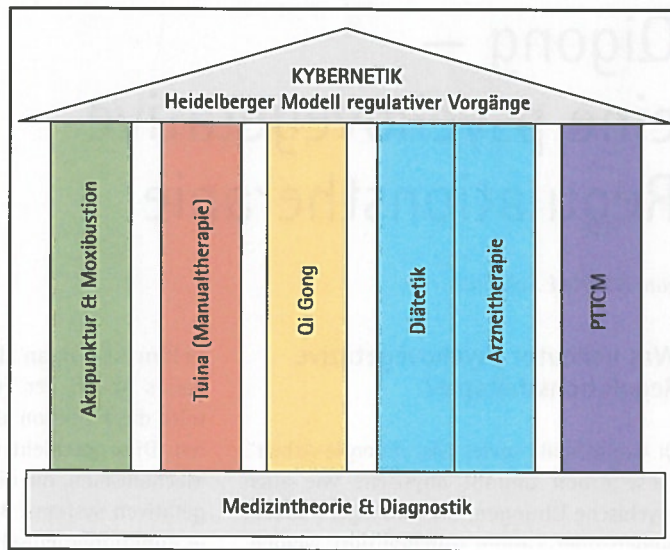


Abb. 1:
Das Gebäude der
TCM – Qigong als
zentrale Säule

bestimmte Atemzielpunkte wird die Wahrnehmung bestimmter Körperregionen im Bewußtsein verstärkt. So kann die Regulation der Organfunktionen durch das zentrale Nervensystem verbessert werden. Darüber hinaus treten beim Üben durch Verwendung imaginärer Bilder aus der Natur das rational-kognitive Lösungsdenken und programmatisch konfliktbeladene Konstellationen der Biographie in den Hintergrund. So setzt eine Regulation vegetativer Funktionen ein, die es durch synaptische Bahnung immer wieder ermöglichen, in einen regulierten Zustand zu gelangen. Qigong ist bei vielen Erkrankungen wie z.B. Bluthochdruck, Osteoporose, Burn-out-Syndrom, Migräne, innerer Unruhe, Angststörungen, Schmerzzuständen, Rückener-

krankungen und psychovegetativen Störungen aller Art wirksam.

Die zentrale Rolle des Qigong im Gebäude der Chinesischen Medizin

Qigong und Taiji nehmen eine zentrale Position im Gebäude der Chinesischen Medizin ein (Abb. 1). Zentral deshalb, weil Qigong sowohl äußere Aspekte (Körperhaltung und Bewegung, Selbstmassage) als auch innere Aspekte (Atmung, psychische Eu-Regulation) in sich vereint. Mit den äußeren Aspekten hat Qigong eine enge Beziehung zu Akupunktur und chinesischer Manualtherapie, mit den inneren Aspekten zu Psychotherapie, Arzneimitteltherapie und Diätetik.

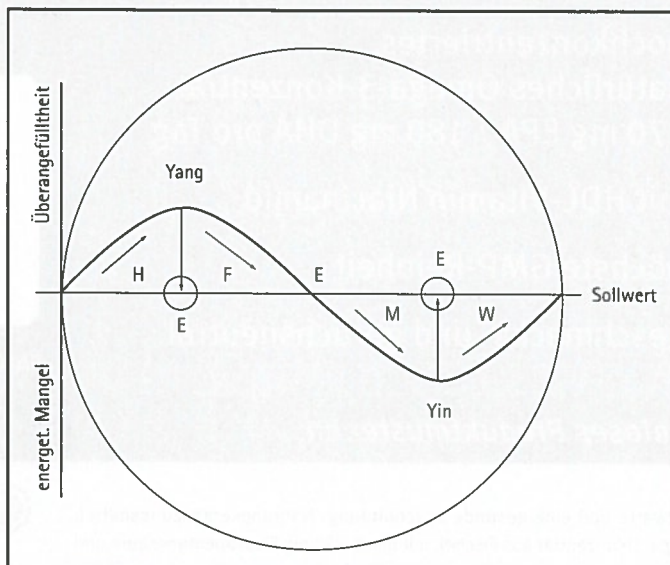


Abb. 2:
Normkonvention der
Wandlungsphasen-
Kybernetik:
H = Holz, F = Feuer,
M = Metall, W =
Wasser, E = Erde
(stellt den individuel-
len Sollwert dar) –
Heidelberger Modell
nach J. Greten

Chinesische Medizin als Regulationsmodell

Die Chinesische Medizin in zeitgemäßem Verständnis begreift viele Symptome eines Patienten als Ausdruck einer gestörten Gesamtregulation des Psycho-Vegetativums. Die Erhebung einer chinesischen Diagnose ist ein Vorgang mit mathematischer Präzision und benutzt dazu die Wandlungsphasen als Begriffe der Regulationskunde (Kybernetik).

Aufgrund systemimmanenter Schwankungen bewegt sich der psychovegetative Ist-Wert eines Menschen annähernd sinusartig um den Soll-Wert (Wandlungsphase Erde). Diese Schwankung ist notwendig, um den regulatorischen Prozeß und damit Leben aufrechtzuerhalten (Leben ist Bewegung). In der Sprache der Chinesischen Medizin werden somit Zustände, die über dem Sollwert liegen, als „yang“, solche, die unter dem Sollwert liegen, als „yin“ bezeichnet. Die Wandlungsphasen bezeichnen die verschiedenen Abschnitte dieser Sinuskurve, die durch die Richtung des Vektors definiert sind (Abb. 2).

Die Wandlungsphase HOLZ wird somit als Bereitstellung von Energie bzw. Funktionspotential betrachtet. Hier laufen Prozesse ab, die den „Energiegehalt“ eines Organismus erhöhen. Physiologisch geschieht dies durch eine erhöhte Sympathikusaktivität und durch erhöhte Ausschüttung von Hormonen wie z.B. Adrenalin mit allen körperlichen und emotionalen Auswirkungen.

Die Wandlungsphase FEUER stellt die Phase der „Energieabgabe“ dar, also die Bereitschaft Arbeit zu leisten. Patienten in dieser Phase fallen häufig durch hyperdynamisches Verhalten auf.

Die Wandlungsphase METALL entspricht der Phase nach dem Wendepunkt und weist damit Charakteristika einer körperlichen und geistigen Abschaffung auf. Dieser Phase wird in einer weiteren Differenzierung der pulmonale Funktionskreis zugeordnet. In dieser Phase finden wir häufig depressive Menschen, die durch entsprechende Atemtechniken des Qigong eine deutliche Verbesserung ihres Zustandes erfahren.

Die Wandlungsphase WASSER schließlich stellt die Regenerationsphase dar, die das Gesamtsystem Mensch wieder aus dem Tal zum Sollwert zurückführt.

HOLZ	aktiv, risikobereit, dominant, konfrontativ, energisch, hörbar, hyperten <i>Neigung zu Bluthochdruck, Migräne, Reizbarkeit, Unruhezuständen, Muskelkrämpfen, Verspannungen, Lumbo-Ischialgie, HWS-Syndrom, Menstruationsstörungen etc.</i>
FEUER	aktiv, kommunikativ, kreativ, temperamentvoll, vielseitig, hyperdynam <i>Neigung zu Palpitationen, Unruhe, Müdigkeit, Leistungsschwäche, Kurzatmigkeit, Hitzegefühl, Schlafstörungen etc.</i>
ERDE	ausgeglichen, ruheliebig, gelassen <i>Neigung zu Ödemen, Erschöpfungssyndrom, Verdauungsproblemen, Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes) etc.</i>
METALL	reaktiv, distanziert, einfühlend, depressiv, zurückhaltend, hypoton <i>Neigung zu Infektanfälligkeit, Depression, chron. Husten, allerg. Rhinitis, Reizdarmsyndrom mit Diarrhoe oder Obstipation etc.</i>
WASSER	rational, systematisch, zuverlässig, pedantisch, ängstlich, hypodynam <i>Neigung zu Reizblase, Inkontinenz, Blasenentzündung, Prostatitis, Kälteempfindlichkeit, Lumbalgie, Müdigkeit, Klimakteriumsbeschwerden etc.</i>



Abb. 3: Konstitutionstypen und ihre Zuordnung zu den verschiedenen Wandlungsphasen

Abb. 4: Qigong als Bewegungs- und Körpertherapie (weiße Punkte: innerer Leitbahnverlauf, schwarze Punkte: von außen zugänglicher Leitbahnverlauf)

Die ERDE ist in diesem Sinne eigentlich keine Wandlungsphase, sondern stellt den Sollwert dar, um den das System onduliert. Ausdrucksformen, Verhaltensweisen und Neigungen zu bestimmten Krankheitsbildern entsprechend den Wandlungsphasen lassen sich auch der Beschreibung der verschiedenen Konstitutionstypen in Abb. 3 entnehmen.

Die therapeutischen Komponenten des Qigong

- **Statik und Bewegung**
Statik ist entscheidend für die Stellung des Zwerchfells verantwortlich, nimmt Einfluß auf die Lage der inneren Organe und beeinflusst den qi- und xue-Fluß im Körper (Abb. 4).

Bewegung hingegen dehnt und entspannt die Leitbahnen und ihre Reflexpunkte (Akupunkturpunkte, Mikro-Head-Zonen), nährt das yin, bringt qi und xue zum Flie-

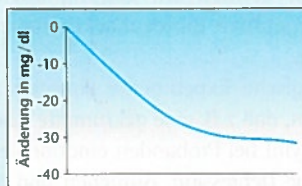
Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte?

Lipidavit[®]
Lipidavit[®] SL forte



Pflanzliche Lipidsenker

- ▶ senken Cholesterin
- ▶ schützen Gefäße



Änderung des Serum-Gesamtcholesterinspiegels nach 6wöchiger Einnahme von Lipidavit[®]. Ausgangswert > 240 mg/dl (nach Thiele et al.)



Lipidavit[®] Zusammensetzung: 1 Kapsel enthält 200 I.E. Vitamin E, 200 mg Knoblauchmazerat, 300 mg Lecithin. Sonst. Bestandteile: Gelatine, Glycerol, Sorbitol-Lösung, Methylhydroxypropylcellulosephthalat, Dibutylphthalat. **Anwendungsgebiete:** Zur unterstützenden Behandlung bei erhöhten Cholesterin- und Blutfettwerten. **Nebenwirkungen:** Selten Magen-Darm-Beschwerden und allergische Reaktionen. **Lipidavit[®] SL forte Zusammensetzung:** 1 Kapsel enthält angereicherte Phospholipide 350 mg. Sonst. Bestandteile: Sojaöl, Glycerolmono/dispeisefettsäureester, mittelkettige Triglyceride, alpha-Tocopherol, Gelatine, Glycerol, Wasser, Riboflavin. **Anwendungsgebiete:** Leichtere Formen von Hypercholesterinämien, sofern Diät und andere nichtmedikamentöse Maßnahmen (z.B. Körperliches Training und Gewichtsabnahme) alleine eine ungenügende Wirkung zeigen. Zur Verbesserung des subjektiven Beschwerdebildes wie Appetitlosigkeit, Druckgefühl im Oberbauch bei toxisch-nutritiven Leberschäden und bei chronischer Hepatitis. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Phospholipiden, Soja, Erdnuss oder einem der sonstigen Bestandteile, bei einem Antiphospholipidsyndrom. Wegen nicht ausreichender Untersuchungen nicht anwenden in Schwangerschaft, Stillzeit und von Kindern unter 12 Jahren. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich können gastrointestinale Beschwerden auftreten (z.B. Magenbeschwerden, weicher Stuhl, Diarrhöe). Sehr selten allergische Reaktionen (z.B. Exanthem und Urtikaria) und Auftreten von Blutungen (z.B. Zwischenblutungen bei Frauen, punktförmige Hautblutungen).

Rodisma-Med Pharma GmbH

Kölnener Straße 48 · 51149 Köln
Telefon (0 22 03) 91 20-0
Telefax (0 22 03) 91 20-300
www.rodisma.de

ßen, löst Blockaden, fördert den Ausgleich von yin und yang und verbessert die konstitutionelle Ausgangslage. Abb. 4 zeigt eine Übung, die direkt auf den Lungenfunktionskreis (orbis pulmonalis) einwirkt. Einen Funktionskreis (orbis) kann man sich als neuroaffektive Grundverschaltung vorstellen, die den funktionellen Zustand einer Leibinsel (hier den der Lunge) anzeigt und mit dem funktionellen Zustand der entspre-

Neue Berufe – Neue Chancen

Geschäftsführung
für freie und beratende Berufe
Staatlich zugelassener Fernlehrgang

Impulse e. V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal
Tel. 0202 / 73 95 40 · www.impulse-schule.de

chenden Leitbahn korreliert. Bei dieser Übung wird über eine Dehnung der pulmonalen Leitbahn und des Brustbereiches Einfluß genommen auf den Funktionskreis Lunge. Werden Atmung und Leitbahndehnung richtig koordiniert, kommt es zum Zeitpunkt der maximalen Einatmung und der maximalen Dehnung der Leitbahn zu einem kurzzeitigen Stau des qi und damit zur Nahrung des yin (des Funktionsgewebes). Bei anschließender Ausatmung und fließender Fortführung der Bewegung entspannt sich die Leitbahn, bringt qi und xue wieder zum Fließen und fördert sowohl das yang (Funktion, Belebtheit) als auch die Rhythmik der Wandlungsphasen.

• **Atmung**

Einatmen bedeutet dabei ein Anfüllen und Bereitstellen von qi, das Dehnen der Leitbahnen, was wiederum zu einem Anstauen von qi und damit zum Nähren des yin führt. Ausatmen bedeutet Entleeren von qi, Entspannen der Leitbahnen, also ein Fließen-

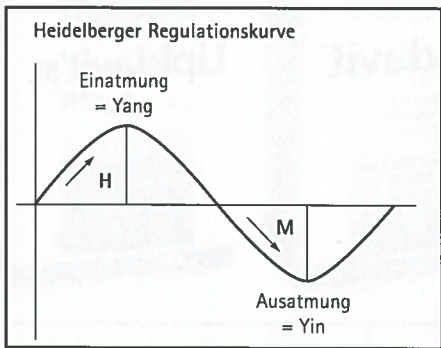


Abb. 5: Wandlungsphasen-kybernetische Atemregulationskurve

lassen, ein Freimachen der Leitbahnen und ein Entfalten des yang (Abb. 5).

Wirkungen:

- Durch Ausgleich von Ein- und Ausatmung werden Holz(H)- und Metall(M)-Vektoren ins Gleichgewicht gebracht, es wird ein psychovegetativer Ausgleich erzielt.
- Die inneren Organe erfahren durch die verschiedenen Kompressionstechniken eine Massage.
- Die alveoläre Ventilation wird gesteigert und der CO₂-Partialdruck gesenkt.

• **Psychische Eu-Regulation**

Trotz des Booms von Fitness- und Wellness-Zentren ist uns immer noch wenig bewußt, wie der Körper unsere Psyche beeinflusst oder wie stark unser Seelenzustand das Körpergefühl steuert. Erinnern wir uns nur daran, wie unser Herz klopft und sich unsere Atmung verändert, wenn wir z.B. vor einer Prüfung stehen. Aber auch der Weg Körper-Psyche ist möglich. Durch gezielte Atem- und Körperübungen und durch Gedankenlenkung können wir Einfluß auf unser Vegetativum nehmen.

Körpergeschehen kann aber auch Ursache des psychischen Erlebens sein und nicht nur die Wirkung davon. Machen wir uns nur einmal unserer Gesichtsmimik bewußt, wenn wir von etwas genervt sind. Kann es nicht auch sein, daß gerade dieser Gesichtsausdruck zu unserer Stimmung führt? Wenn wir in einer solchen Situation das „Innere Lächeln“ üben, werden wir rasch feststellen, wie sich unser Gemütszustand verändert. In der psychologischen Fachsprache heißt dieser Vorgang Bodyfeedback. Durch Schulung der Propriozeption, d.h. durch eine erhöhte Selbstwahrnehmung emotionaler und körperlicher Prozesse mit Hilfe von Qigong-Übungen, können wir Qigong auch als psychovegetative Biofeedbacktherapie bezeichnen.

Psychologische Experimente konnten auch bestätigen, daß z.B. eine gekrümmte Körperhaltung (yin) bei Probanden emotionale Zustände wie Depression, Aufgeben und Mutlosigkeit aktivierte. Dies bewirkte eine kognitive Voreinstellung (synaptische Bahnung), die in einer schwierigen Situation dann schneller zu Mutlosigkeit mit den entsprechenden Verhaltenskonsequenzen führte.

Beim Qigong werden genau diese Mechanismen genutzt, um durch Wiederholung

bestimmter Übungsfolgen eine synaptische Bahnung vorzunehmen, die es dem Patienten dann in schwierigen Situationen erlaubt aus seinem Tief herauszukommen (z.B. bei depressiven Zuständen), bzw. eine überschießende Belebtheit (z.B. Palpitationen, Schlafstörung) abzusenken. Infolge Imagination bestimmter Bilder wird das rational-kognitive Denken in den Hintergrund gedrängt.

Eine weitere Technik des Qigong ist die Meditation. Durch Meditation werden programmatisch konfliktbeladene Konstellationen der Biographie ausgeblendet bzw. umstrukturiert. Meditation wird als Weg der emotionalen Assimilation genutzt, d.h., eine Vermittlung zwischen widersprüchlichen emotionalen Wirkrichtungen, etwa zwischen Zorn und Trauer oder zwischen überschwenglicher Freude und Angst oder Furcht, entsprechend den Gesetzen der Wandlungsphasenkybernetik wird bewirkt. Meditation hilft also den Weg zur Mitte zu finden, einer Art Metaposition zwischen den Gefühlen.

• **Selbstmassage, Akupressur und Beklopfen von Körperzonen**

In jeder dieser Phasen werden durch verschiedene Techniken wie Dehnung, Beklopfen, Drücken, Massieren etc. Leitbahnen und deren Reflexpunkte (Akupunkturpunkte, Energietore, Mikro-Head-Zonen – Abb. 6) stimuliert und somit Einfluß genommen auf den psychovegetativen Zustand bestimmter Gewebe, Organe oder des ganzen Organismus. Diese Techniken bilden die Grundlage der modernen energetischen Psychotherapie.

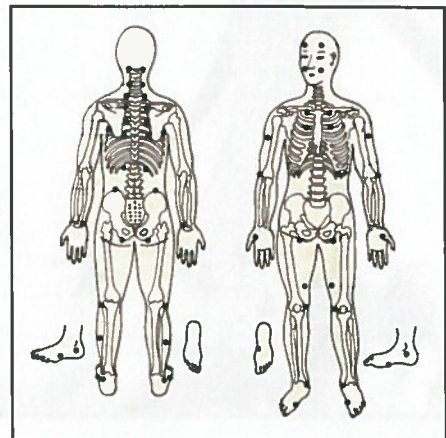


Abb. 6: Wichtige Energietore bzw. Akupunkturpunkte des menschlichen Körpers

Aus der Praxis – Vorgehensweise und Intervention

Vor jeder Intervention steht die Diagnose. Im ersten Schritt wird der Patient danach beurteilt, ob er sich über seinem Sollwert, d.h. im yang, oder unter seinem Sollwert, also im yin, befindet. Diese Einteilung läßt sich relativ leicht anhand äußerer Merkmale vornehmen.

Der yang-Typus zeichnet sich durch eine anteriore Rotation des Beckens, eine Hyperextension der Knie, Vorderfußbelastung, verstärkte Lordose im LWS- und HWS-Bereich, Tonuserhöhung der Rückenmuskulatur, erschwerte Atmung durch Tiefstand des Zwerchfells (Einatemstellung), Absenkung aller Bauchorgane durch Dehnung und Erschlaffung der Bauchmuskulatur, allgemein durch eine nach oben und außen gerichtete Ausdrucksform mit expressivem, manchmal aufdringlichem Verhalten aus.

Der yin-Typus hingegen zeigt eine posteriore Rotation des Beckens, Flexion der Knie, Belastung der Ferse, Kyphose der HWS und LWS, Tonuserhöhung der Bauchmuskulatur und Hochstand des Zwerchfells (Einatmung durch Diaphragma-Spannung erschwert). Die Kyphose der LWS bewirkt eine Hyperextension der Nackenmuskulatur und eine Degeneration der LW-Muskulatur mit Stasen von qi und xue. Allgemein zeichnet sich dieser Typus durch eine nach innen und unten gerichtete Ausdrucksform aus. Der Patient ist in sich gesunken mit

introvertierten, weinerlichen und in sich zurückgezogenem Verhalten.

Diese noch recht grobe Klassifizierung des Patienten kann häufig schon ausreichen, um die ersten Interventionsschritte einzuleiten und Übungen zusammenzustellen, die zu einer Harmonisierung des qi-Flusses führen. Für einen spezifischeren

therapeutischen Ansatz ordnet der Qigong-Therapeut den funktionellen psychovegetativen Status seines Patienten, der sich durch alle Befindlichkeiten und Befunde ausdrückt, einer Wandlungsphase bzw. einem Funktionskreis zu. Die Wandlungsphasen und ihre zugehörigen Funktionskreise (chinesische Organsysteme) stellen somit ein Ordnungssystem für bestimmte Ausdrucksformen und Verhaltensweisen des Menschen dar und geben spezifische Hinweise auf die pathologische Ausprägung des psychovegetativen Zustands des Individuums. Durch Nutzung der verschiedenen therapeutischen Komponenten des Qigong kann der entgleiste funktionelle Zustand des Patienten wieder dem individuellen Sollwert zugeführt werden.

Vorbereitungs- bzw. Aktivierungsphase

- Zur Ruhe kommen
- Einstimmung auf die Übungsphase
- Öffnen wichtiger Energietore
- Aktivierung von Reflexzonen des Körpers

Übungs- bzw. Interventionsphase

- Herstellung einer vegetativen Eu-Regulation durch
 - Dehen der Leitbahnen
 - Lenkung des Qi
 - Ausrichtung der Körperstatik
 - Harmonisierung von Atmung, Bewegung und Vorstellungskraft
- Synaptische Bahnung vegetativer Funktionen
- Remodelling des Vegetativums

Abschluß- bzw. Harmonisierungsphase

- Sammeln des Qi im Dantian
- Tonisierung/Sedierung des Leitbahnsystems u. bestimmter Akupunkturpunkte
- Harmonisierung der Wandlungsphasen-Energien

Abb. 7: Phasen einer Qigong-Therapiesitzung

Um optimale Ergebnisse beim Patienten zu erzielen, sollte eine Qigong-Behandlung typischerweise drei Phasen (Abb. 7) umfassen: (1) Vorbereitung und Aktivierung des Patienten, (2) die eigentliche Intervention und (3) eine Abschluß- und Harmonisierungsphase.

Zwei Fallbeispiele

Frau H., 55 J., leidet seit Jahren u.a. unter rezidivierender Depression. Neben Akupunktur und chinesischer Arzneitherapie wird Frau H. mit Qigong therapiert. Der depressive Zustand der Patientin führt zu einem „Hängenbleiben“ in der Wandlungsphase METALL, der pulmonale Vektor ist zu schwach ausgeprägt, d.h., das qi pul-

7. Orthomolekular-Workshop 2006 und Lübecker Weihnachtsmarkt

Samstag, 02.12.2006

MuK Lübeck

Zeit: 9.00 bis 17.00 Uhr

Der Zahnarzt H.-P. Olbertz, der Orthopäde mit breitem NHV-Spektrum Dr. med. Paul Ridder und P.-H. Volkmann geben einen umfassenden Einblick in die hoT von Allergien über craniomandibuläre Dysfunktion bis zu Parodontose etc. Außerdem werden sekundenschnelle hoT-Schmerzlösungen an Teilnehmern demonstriert.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Bitte Programm anfordern!

Für diese Veranstaltung vergeben die NATUM sowie die AekSH jeweils 8 Punkte.

www. **hypo - A** .de

Die Gesunden Nahrungsergänzungen
Allergikergeeignet

WIR SPONSERN DIE



und Olympiasieger



Deutschen Ski-
Nationalmannschaften



Fußball

23569 Lübeck

Kücknitzer Hauptstraße 53

Tel: 0451-307 21 21 Fax: 0451-30 41 79

www.hypo-A.de • info@hypo-a.de

Die hypo - A Schmerztherapie

Der Schmerz ist ein Signal für orthomolekularen Mangel! Das Reha 1 Paket, bestehend aus Lachsöl, Spurenelementen, Vitamin B-Komplex plus und Magnesium-Calcium, ist die Basis effektiver Schmerztherapie. Die **3 Faktoren** der Darmpflege in **3-SymBiose**: Zink, lebensfähige Symbionten und Vitamine unterstützen das Immunsystem des Dünndarms. **3-SymBiose plus** optimiert mit Kalium spe sowie Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren die gastro-intestinalen Funktionen sowie die Entgiftung. Eine umfassende hoT-Substitution und Symbioselenkung sind Garanten erfolgreicher Schmerztherapien in jedem Alter!

**hypo - A: Die Innovativen
Nahrungsergänzungen!**

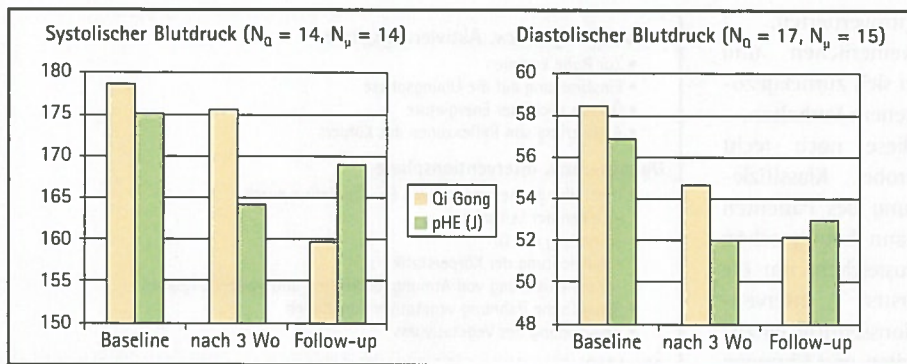


Abb. 8: Studienergebnis – Qigong und Hypertonie

Parameter	Baseline (median)	Follow-up (median)	p-Wert
Schmerztage bezogen auf 28 Tage	8 Tage	5 Tage	< 0,001
Anzahl der Schmerzanfälle bezogen auf 28 Tage	6,7 Anfälle	4,2 Anfälle	< 0,001
Schmerzintensität	7,05	4,45	< 0,001

Abb. 9: Studienergebnis – Qigong und Migräne

monale, das den Rhythmus vorgibt, reicht nicht aus, um die Wandlungsphasenbewegung am Laufen zu halten. Die Patientin hat keinen eigenen Antrieb, um selbst aus ihrer Depressivität herauszukommen. Qigong-therapeutisch wurden bestimmte Bewegungsformen, die das qi in der pulmonalen Leitbahn zum Fließen bringen, mit Atemtechniken, die das Einatmen betonen, um somit den hepatischen Vektor (HOLZ), also den Gegenspieler des pulmonalen Vektors (METALL), zu aktivieren, kombiniert.

Darüber hinaus wurden imaginäre Bilder und meditative Einheiten genutzt, um die dysfunktionalen Kognitionen und Gefühle der Patientin in Richtung einer sanften Umstrukturierung zu lenken. Die Patientin fühlt sich jetzt deutlich aktiver und hat wieder mehr Lebensmut. Sie berichtet, daß ihr die Qigong-Übungen ein Werkzeug an die Hand geben, mit der sie selbst intervenieren kann, sobald sich wieder depressive Gefühle einstellen, die dann auch rasch wieder verschwinden.

Herr J., 58 J., Manager, leidet seit Jahren unter Allergien, seit kurzem mit asthmatischem Beschwerdebild. Der Patient zeigt hepatische und cardiale Muster [hepatische Muster (Wandlungsphase HOLZ) – Spasmen der Bronchien, Verspannungen der Hals- und Rückenmuskulatur, hypertone Bewegungsmuster, Streß, zuweilen fordernd und aggressiv; cardiale Muster (Wandlungsphase

FEUER) – Palpitationen, Logorrhoe, Nervosität, Unruhe]. Psychophysiologisch ist er dem Bewegungs-/Ernährungsnaturrell zuzuordnen. Auch dieser Patient wird mit chinesischer Arzneitherapie und Qigong behandelt. Die Qigong-Komponenten sind so zusammengestellt, daß sie primär den hepatischen Vektor vermindern (zu hohe Energiebereitstellung, die nicht „abgearbeitet“ werden kann und somit zu qi- und xue-Stau führt) und das Herabführen des cardialen Vektors fördern. Die Anteile des Bewegungsnaturrells dieses Patienten werden allerdings meditative Übungsanteile nicht tolerieren. Ein „Zur-Ruhe-Kommen“ muß über Bewegungselemente herbeigeführt werden, die mit der Aktivierung von Akupunkturpunkten gekoppelt werden. Herr J. verbindet hierbei in seinem Übungsprogramm die Körperwelle aus dem Chan Mi Qigong mit einem Beklopfen von F21 (puteus alae). Um seine „Erdung“ zu verbessern und seine „obere Überangefülltheit“ zu reduzieren, führt er die Übung „Kreisen über die acht Fußpunkte“ durch. Bei der Atmung wird die Expiration sanft betont. In der Abschlußphase werden F41 (lacrimarum instantium pedis) und H3 (impedimentale maius) akupressiert und die Leitbahnen entgegen ihrem Verlauf abgeklopft. Nach einigen Wochen hat die Spannung im Körper des Patienten nachgelassen, und die asthmatische Symptomatik hat sich deutlich gebessert.

Klinische Studienergebnisse

– Qigong und Hypertonie (Abb. 8)

Qigong führt langfristig zu einer ausgeprägteren Blutdrucksenkung als die progressive Muskelentspannung n. Jacobson.

– Qigong und Migräne (Abb. 9)

Methodik: Bei 95 Probanden wurde über 34 Wochen die Wirkung von Qigong in der Begleitbehandlung von Migräne und Spannungskopfschmerz untersucht.

- Qigong-Übungen stellen eine wirksame Begleitbehandlung bei Migräne und Spannungskopfschmerz dar.
- Sie verbessern darüber hinaus das allgemeine Wohlbefinden des Patienten.

Kleines Glossar

Eu-Regulation Regulation, die zu einem normalen, guten, ausgewogenen Zustand führt
PTTCM® Psychotherapie nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

Psychophysiognomik Lehre von der Beurteilung der äußeren Gestalt eines Menschen, der Projektion der Psyche durch die lebendige Gestalt psychovegetativ die Psyche (Seele, Geist, Emotionalität) und das vegetative Nervensystem betreffend

qi neurovegetative Ansteuerung, spezifische Funktion, Energie

synaptische Bahnung Ein Begriff aus der Neurologie. Er bezeichnet die bevorzugte Verwendung (Bahnung) einer Nervenverschaltung, die sich dadurch im Gehirn verstärkt ausprägt. Ein Vorgang wird solange eingeübt, bis er sich festigt und verfeinert und so zum Habitus, zur eingeübten inneren Haltung der Person wird. Die Übung mit ihrer Heilwirkung wird in die Person integriert.

xue bewegte Stofflichkeit; „Blut“, besser: Wirkung der Mikrozirkulation

yang unspezifische Funktion, Aktivität; Zustand über dem Sollwert

yin Funktionsgewebe; Zustand unter dem Sollwert

Literatur

- Greten J.: Kursbuch Traditionelle Chinesische Medizin; 1. Aufl. Stuttgart: Thieme 2003
Zhou J.C.Y.: Praktisches Qigong; Ost-West-Verlag 1995
Hildenbrand G. et al.: Das Qi kultivieren. Die Lebenskraft nähren; Medizinisch Literarische Verlagsges. 1998

Anschrift des Verfassers:

Dr. rer. nat. Wilfried Schmidt
Heilpraktiker/Biochemiker
Praxis f. Chin. Medizin u. Naturheilkunde
Hambacher Str. 12, 67125 Dannstadt
praxis@qimed.de, www.qimed.de