

Qigong

bei Hirnverletzung und Schlaganfall

Beim Qigong führen die Übenden mit einfachen Bewegungen und der Vorstellungskraft ihren Atem zu den betroffenen Stellen.

Die jahrtausende alte chinesische Methode der Gesundheitspflege kann von Menschen jeden Alters und Konstitution praktiziert werden. Die Wirkung von Qigong bei verschiedenen Krankheitsbildern wurde in mehreren deutschen Studien dokumentiert. Auch positive Krankheitsverläufe bei Patienten mit Schädel-Hirntraumata und Schlaganfällen konnten bereits beobachtet werden.

Frau Kahl (Name geändert), eine bekannte Rechtsanwältin aus Bonn, leidet unter den Folgen eines Hirnschlags, der sich vor vier Monaten ereignet hat. Anfangs war sie halbseitig gelähmt und es bestand eine totale Aphasie. Bei der Aufnahme in eine neurologische Rehabilitationsklinik hatte sie Artikulations- und Wortfindungsschwierigkeiten. Sie konnte ihren rechten Arm nicht heben. Gegenstände fielen ihr aus der Hand. In der Rehabilitationsklinik hatte sie die Möglichkeit gehabt, an einem Qigong-Kurs teilzunehmen. Bald spürte sie, dass sich etwas bewegte. Der Oberarm begann zu folgen und sie spürte ein leichtes Kribbeln in den Fingerkuppen. Vor allem

aber begann Frau Kahl, sich allgemein besser zu fühlen. Sie kam mit ihrer Situation besser zurecht. Sie fühlte sich ausgeglichener und neigte nicht mehr zu Unzufriedenheit und Depressionen. Dann kamen die Worte wie von selbst und alles fügte sich.

Sie ist nicht die einzige, deren Zustand nach Hirnschlag sich mit Hilfe von Qigong gebessert hat. Die Präsidentin der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V., Dr. Zuzana Sebková-Thaller arbeitet an neurologischen Kliniken mit MS-Patienten, sowie mit Patienten nach Schädel-Hirntrauma und Hirnschlag. „Frau Kahl ist kein Einzelfall. Es gibt kaum einen Patienten, dem es nicht gut tut“, erzählt Dr. Sebková-Thaller. Durch die besondere Art von Entspannung wird die Spasmusbereitschaft gemindert, während der Geist ganz wach wird. Mit Hilfe von einfachen Bewegungen und der Vor-

stellungskraft führt der Übende seinen Atem zu den betroffenen Stellen und unterstützt dort den Heilungsprozess. Die Genesung eines siebenjährigen Kindes nach Schädel-Hirntrauma wurde auf dem Symposium „Kinder bewegen die Welt. Qigong mit Kindern“ an der Kiliani-Klinik in Bad Windsheim 2001 vorgestellt, (Kongressbericht in Druck), ebenso die Genesung eines zwanzigjährigen Mannes mit derselben Diagnose, die sogar in einem Film dokumentiert wurde.

Qigong bei der Brainweek

Auf dem letzten Nürnberger Informationsnachmittag im Rahmen der Internationalen Woche des Gehirns – „brainWeek“ hatten die Teilnehmer des Kongresses selbst die Möglichkeit, Qigong auszuprobieren. Die Deutsche Qigong Ge-

sellschaft e.V. war dort mit einem Stand vertreten. Berta Müller, Lehrerin der Deutschen Qigong Gesellschaft, führte einige Qigong-Übungen vor. Jeder durfte mitmachen. Das Interesse war groß. Qigong ist eine Methode, die lehrt, sich selbst zu helfen. Es eignet sich als Ergänzung einer jeden Therapie. Es mindert die Nebenwirkungen und steigert die Wirksamkeit der Behandlung. Qigong mobilisiert eigene Heilungskräfte. Es wirkt sich positiv nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Psyche aus. Ein Mensch, der sieht, dass er seinen Zustand positiv beeinflussen kann, gewinnt Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten. Er muss nicht mehr schicksalsergeben seine Krankheit ertragen; er ist nicht völlig von der Wirkung der Medizin abhängig! Er kann für sich selbst etwas tun! Das wichtigste Ergebnis ist die Änderung



Auch bei Kindern mit Schädel-Hirntrauma wurden schon ungewöhnliche Heilungsverläufe durch Qigong dokumentiert.

der inneren Haltung. Durch Qigong lernt der Kranke, sich lächelnd zu begegnen und den eigenen Körper trotz der Erkrankung zu lieben. Eine solche Haltung vermag den Genesungsprozess entscheidend zu unterstützen.

Was ist Qigong?

Qigong ist eine alte chinesische Kunst der Gesundheitspflege, die heute überall in der Welt praktiziert wird. Sie ist unabhängig von Weltanschauung und Religion. Das Wort bedeutet „Energiepflege“. „Qi“ ist ein Wort für Atem im Sinne von Odem und für Lebensenergie. „Gong“ bedeutet Pflege oder Übung. Durch diese Übungen werden Blockaden gelöst und ein freier Energiefluss ermöglicht. Der Organismus kann sich wieder besser regenerieren. Es gibt Übungen in Ruhe, in Bewegung und auch im Gehen.

Kliniken haben Qigong ebenso auf ihrem Programm wie Kurheime und verschiedene Ambulanzen und Praxen, Mutter-Kind-Kliniken, Kindergärten und Schulen. Es wird in der Prophylaxe wie in der Therapie und Rehabilitation verwendet. Das Wunderbare an Qigong ist, dass es keine Nebenwirkungen hat. Es wirkt so gut wie immer, aber man muss selber etwas dafür tun. Ohne Übung geht nichts. Aber die Mühe lohnt!

Kontakt

Deutsche
Qigong-Gesellschaft
Dr. Zuzana
Sebková-Thaller
Benzing 6
91801 Markt
Berolzheim
☎ 09146/940154
☎ 09146/9429613
email:
ZuzanaThaller@yahoo.de