



Qigong – chinesische Übungen zur Pflege des Lebens

Unterstützung und Begleitung bei einer Krebserkrankung

Vortrag mit anschließenden praktischen Übungen



Vortrag und Übungen:

Heide Perzlmaier

Dipl. Sozialpädagogin, Qigong-Übungsleiterin (SMS)

Dr. rer. nat. Johanna Bahr-Thielemann

Heilpraktikerin, Qigong-Übungsleiterin



1. Diagnose Krebs –

- ✘ **Veränderungen des Körperbildes**
- ✘ **Seelische Dimension**
- ✘ **Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zur Gesundung**



1. Diagnose Krebs –

- ✘ **eine lebenslange chronische Erkrankung?**
- ✘ **Überlebensdauer -- Lebensqualität**
- ✘ **Nachsorge und Prävention**
- ✘ **Bewegung erhöht die Lebenserwartung**



1. Diagnose Krebs –

- × **Resilienzforschung:**
was verhilft Menschen trotz großer Belastungen seelisch gesund zu werden und weiter zu machen?
- × **Qigong ist ein möglicher Weg**



2. Was ist Qigong?

Qigong bedeutet „Arbeit mit dem Qi“

**und meint Übungen,
mit denen man den Weg und
die Menge der sogenannten
Lebensenergie „Qi“
im eigenen Körper selbst beeinflussen kann.**



2. Was ist Qigong?

**Übungen im Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen,
Übungen in Bewegung und in Ruhe, mit:**

- **spezieller Atemführung,**
- **gezielten Körperhaltungen**
- **langsamen, gleichmäßigen Bewegungen**
- **Lenken der Vorstellungskraft , genannt „Yi“.**



Was bewirkt regelmäßiges Üben des Qigong?

- lockert körperliche und seelische Anspannungen,
- stützt das Immunsystem und die Regenerationsfähigkeit
- lindert Schmerzen
- stabilisiert den Bewegungsapparat
- - ausgleichend für Herz/Kreislauffunktion
- - verbessert die Atmung (Volumen, Frequenz)
- - Nebenwirkungen der Therapie abschwächen
- - fördert allgemein die Selbstheilungskräfte



Für krebserkrankte Menschen empfehlen wir Qigong

- **bereits während Chemotherapie und Bestrahlung,**
- **vor allem in der Nachsorgephase**
- **zur allgemeinen Prävention,
gerne auch ein Leben lang**



3. Was kann Qigong in diesem Zusammenhang bieten?

✘ körperliche Probleme günstig beeinflussen

z.B.:

Missempfindungen, Sensibilitätsstörungen

**Schwäche, Schlaflosigkeit, Unruhe,
Konzentrationsstörungen, Fatigue,**

Lymph-Ödeme

Schwitzen, Hitze

Schmerzen

Ausgleich der Körperhälften



3. Was kann Qigong in diesem Zusammenhang bieten?

aus Sicht der Psychoonkologie : (1)

- ✘ Verbesserter Umgang mit Ängsten und Belastungen**
- ✘ Zurückgewinnen von Kontrolle über das eigene Leben**
- ✘ Positiver Zugang zu körperlichen Wahrnehmungen**



3. Was kann Qigong in diesem Zusammenhang bieten?

aus Sicht der Psychoonkologie : (2)

- ✘ Kognitive Erweiterung durch ein anderes Denkmodell,
(negative Körperwahrnehmung werden umstrukturiert – Beispiele „Den
Mond tragen“, „Leichtigkeit“ des Kranich, „Die emporsprudelnde Quelle“)**
- ✘ Stärkung der Selbstwahrnehmung, Hinzugewinnen von Veränderungs- und
Kontrollmöglichkeiten**
- ✘ Wiedergewinnen des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten –
körperlich, seelisch und geistig**



4. Bisherige Erfahrungen

- ✘ repräsentative Studien über Qigong bei Krebs im Sinne westlicher wissenschaftlicher Untersuchungen fehlen leider bisher.
- ✘ aber: zahlreiche positive Einzel-Erfahrungen
- ✘ eine aktuelle Studie mit Brustkrebspatientinnen belegt deutliche Verbesserung der Lebensqualität durch Qigong und Taiji Quan



4. unsere Erfahrungen:

- ✘ **nahezu alle Qigong-Übung sind geeignet für Menschen mit Krebserkrankungen!**
- ✘ **positive Auswirkung auf Lebensqualität**
- ✘ **Entspannung, Beruhigung, Stabilisierung**
- ✘ **realistische Einschätzung der eigenen Möglichkeiten**
- ✘ **Kräftigung, Beweglichkeit (Sicherheit, Sturzprophylaxe)**
- ✘ **Stressbewältigung deutlich gebessert**
- ✘ **Konzentration und Aufmerksamkeitsspanne erhöht**



5. Beachtenswertes bei der Ausübung des Qigong mit Krebspatienten

- **seriöse Ausbildung** einer anerkannten Fachgesellschaft
- **Grundprinzipien:** Übungen an die individuellen Bedürfnisse der Patienten anpassen:

Entspannung – Ruhe – Natürlichkeit

Bewegung und Ruhe gehören zusammen

Oben leicht – unten fest

das richtige Maß

Schritt für Schritt

u.a.



5. Beachtenswertes bei der Ausübung des Qigong mit Krebspatienten

**Lernen und Üben
in der Gruppe
hat sich bewährt**



✘ **Heilungsversprechen – Erwartungen – Motivation?**

**Wir wenden Qigong an als
begleitende, ganzheitliche Methode,**



*Dieser Vortrag basiert auf dem gemeinsam mit
Dagmar Lienau verfassten Beitrag, der 2007 im
„Leitfaden Qigong“ erschien,
in dem wir über unsere Erfahrungen mit
Qigong-Gruppen in den Krebsberatungsstellen
München und Oldenburg berichten.*



*Qigong-Gruppen für Krebspatienten seit 1998:
Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Krebsberatungsstelle München,
Nymphenburger Str. 21 a
80335 München*

dienstags 15.30 und 17.15

Ltg. Heide Perzlmaier

mittwochs 09.30 und 11.15

Ltg. Dr. Johanna Bahr-Thielemann



- ✘ *Weitere Qigong-Angebote:*
- ✘ *Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde
(KoKoNat)
Dr. med. Yanqing Wellenhofer-Li
Klinikum rechts der Isar, Technische Universität München
Kaiserstr. 9, Rückgebäude
80801 München*





Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!

... und nun ...

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.:

Krebsberatungsstelle München, Nymphenburger Str. 21 a, 80335 München

Tel. 089 – 54 88 40 -21/ -22/ -23



...eine Kostprobe
aus dem unerschöpflichen Schatzkästchen
des Qigong Yang Sheng –
Übungen zur Pflege des Lebens:

„Der Weidenbaum bewegt sich im Frühlingswind“
„Der Kranich breitet seine Schwingen aus“

angeleitet von Frau Dr. Johanna Bahr-Thielemann