



Qigong in der **Palliativesituation**

Mag. Franz Wendtner 2006

Was ist Qigong?

- Bewegungsmeditation aus China
- Regulation des Qi – Flusses im Menschen
- Lebensqualität
- Gesundbleiben/wieder gesund werden
- Lebenshaltung

Entstehung / Geschichte

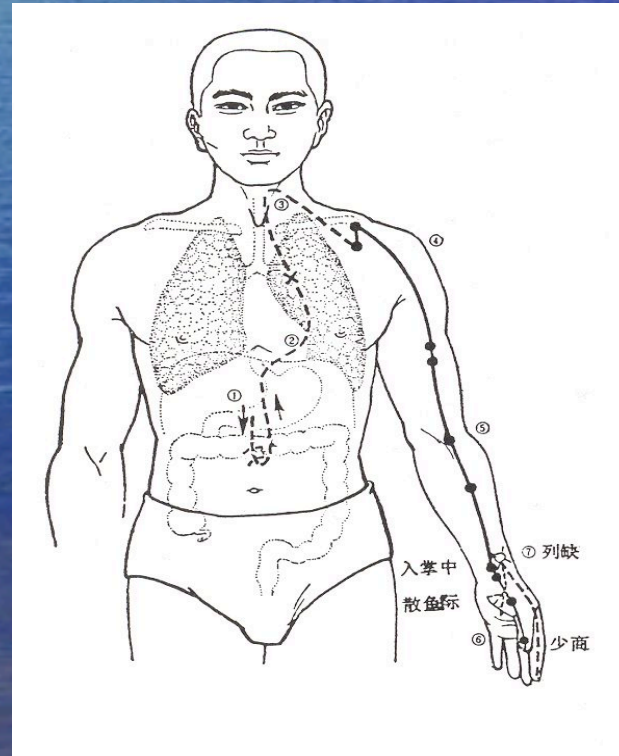
- **Vor 5000 -7000 Jahren entstanden**
- **Schamanischer Ursprung**
- **Erste schriftliche Hinweise**
- **Entwicklung fünf großer Richtungen**
- **1955 Chinesische Akademie für TCM**
- **Begriff Qigong**

Qi und Gong

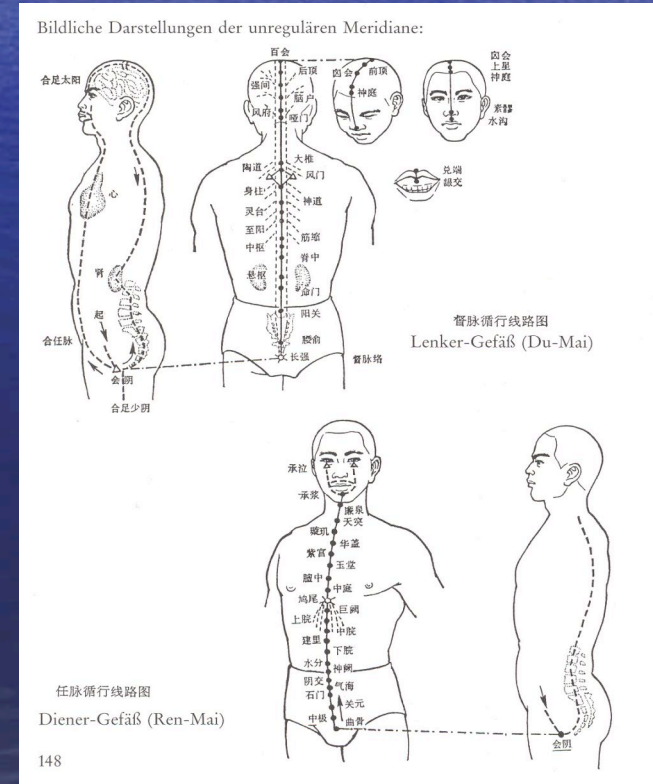
- Arbeit mit Lebensenergie

Qi und Gong

- Meridiane, Mai, Kollateralen, Netzwerk



Mag. Franz Wendtner 2006



Yin und Yang

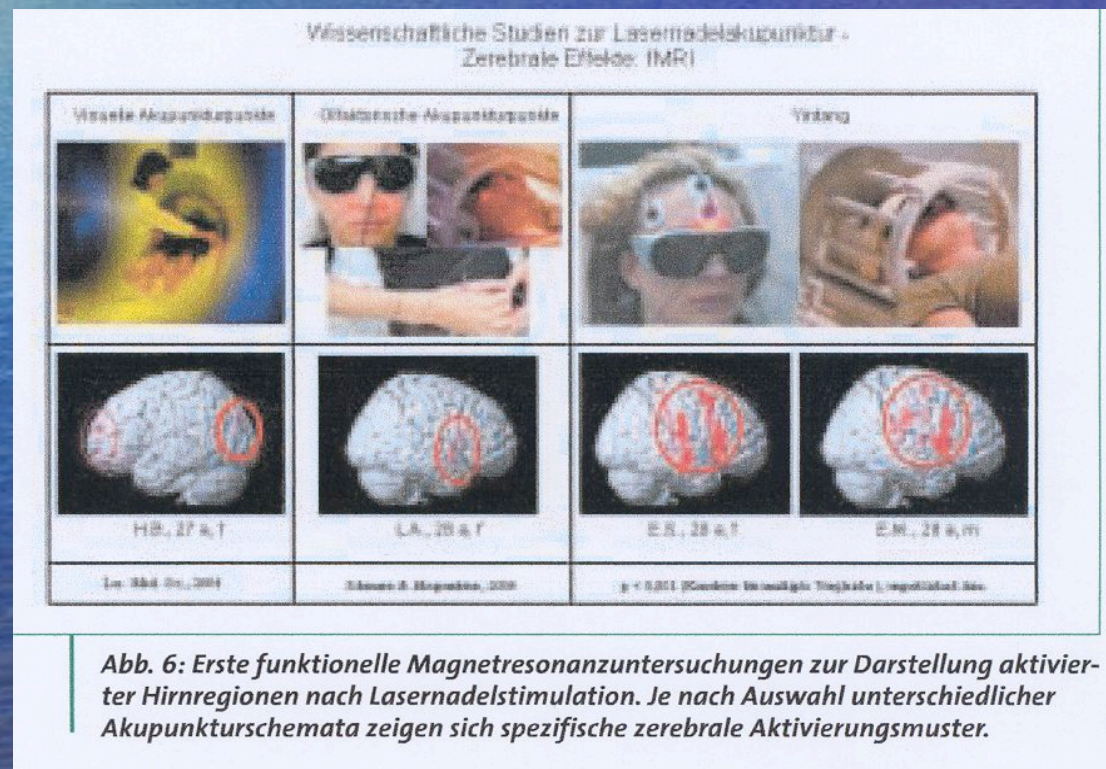
- Harmonisches Fließen
- Funktionskreise
- Visualisierung und Imagination

Wirkungsweise

- Wenig bekannt
- Keine naturwissenschaftlich akzeptierte Definition von Qi
- Nachweise, daß etwas wirkt
- Studienqualität
- Erste Untersuchungen mit Lasernadeln

Qigong

- Univ. Prof. Gerhard Litscher, Biomedizintechnische Forschung in Anästhesie und Intensivmedizin, Medizinische Universität Graz



Berichtete Wirkungen

- Innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- Entspannung, besserer Schlaf
- Steigerung der Kontrollüberzeugung und Selbstwirksamkeitserwartung
- Reduktion von Hilf-/Hoffnungslosigkeit
- Selbst etwas für sich tun können
- Lebensqualität

Beobachtete Wirkungen

- Stanford Center for Integrative Medicine at
Stanford University Hospital and Clinics,
CA, USA

334 PatientInnen

Stressverminderung: 78%

Besserung des Wohlergehens: 74%

Mehr Energie: 58%

Schmerzreduktion: 22%

Instutionen

- Universitätsklinik für Innere Medizin III
- Krankenpflegeschule des Landes Salzburg
- Krebshilfe Salzburg
- Wilhelminenspital Wien
- Tumorzentrum der Eberhard-Karls Universität Tübingen
- Universitätsklinik der Freien Universität Berlin
- Gemeinschaftskrankenhaus St. Elisabeth/St. Petrus, Bonn
- Fachklinik für Innere Medizin und Naturheilweisen, München

Literatur

- Capra Fritjof : Das Tao der Physik,1986, Scherz Verlag
- Friedrichs. E., Pfistner, B. & Aldridge, D. (2003). Qigong-Yangsheng-Übungen in der Begleitbehandlung bei Migräne und Spannungskopfschmerz. In: Zeitschrift für Qigong-Yangsheng 2003, S.101-112
- Litscher, Gerhard, Univ. Prof www.litscher.at
- Reuther, I. & Aldridge, D, 1998, Qigong Yangsheng as a Complementary Therapy in the Managment of Asthma: A Single-Case Appraisal The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 4, 2, pp.173 – 178
- Rosenbaum, E. et al. 2004, Cancer supportive care, improving the quality of life for cancer patients. A program evaluation report. (Stanford Cancer Supportive Care Program), Springer Verlag
- Wenzel Gerhard, Qigong – Quelle der Lebenskraft, 1995, ÖQGG, Wien
- Zauner-Dungl Andrea, Ist Qigong zur Prävention Idiopathischer Wirbelsäuenstörungen geeignet? 2004, Wiener Medizinische Wochenschrift



DANKE!

Mag. Franz Wendtner 2006