



Fu Dechao
Tai-Chi- und
Qigong-Lehrer,
Universitätsklinik
Tanjin, China

Kneipp traf Konfuzius

Austausch. Im Oktober 2015 fand in Scheidegg die Chinesische Gesundheits- und Kulturwoche statt. Die Paracelsus-Klinik beteiligte sich an dem Programm.



Fu Dechao führt in der Paracelsus-Klinik Qigong-Übungen vor.

»Heilende Kräfte aktivieren«

Qigong hilft Krankheitsverläufe positiv zu beeinflussen. Inwiefern kann es Krebspatienten helfen?

Qigong ist eine traditionelle Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform, die allen Menschen und bei allen Erkrankungen helfen kann. In jeder Person stecken heilende Kräfte und mit Qigong kann man diese Kräfte aktivieren. Hierbei ist es wichtig zu verstehen, was Qi und Qi Gong bedeuten. Wenn man Qigong richtig und intensiv übt und die Qigong-Gedanken in seinem alltäglichen Leben einsetzt, kann man eine falsche Lebenseinstellung ändern. So können die meisten Krankheiten geheilt werden. Auch bei Krebs kann es unterstützen – wenn man es richtig anwendet. Viele Leute fühlen sich, nachdem sie Qigong gemacht haben, sehr müde. Sie finden es sehr anstrengend. Das ist ein Zeichen, dass die Übungen nicht richtig ausgeführt wurden.

Wie häufig sollte man Qigong praktizieren?

Anfänger sollten morgens und abends jeweils 30 Minuten üben. Danach versucht man die Übungen etwas länger zu machen. Anschließend versucht man, Qigong in seinem Alltag einzusetzen.

Welchen Eindruck haben Sie in der Paracelsus-Klinik gewonnen?

Ich war überrascht, wie viele Patienten zu den Qigong-Terminen kamen. Was ich über Qigong erklärt habe, konnten sie sehr gut verstehen. Ich bin gerne in die Klinik gekommen, um Qigong anzubieten.

In den letzten Jahren ist die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) im Rahmen von Prävention und Behandlung von Krankheiten hierzulande immer populärer geworden. In diesem Ansatz spielt die Pflege des »Qi« – frei übersetzt mit Lebensenergie – eine zentrale Rolle. Ziel ist es, das Qi in seinen natürlichen, ausgeglichenen Zustand zu bringen. In China beschäftigt man sich damit schon seit über 3.000 Jahren. Seit nunmehr zehn Jahren kommen regelmäßig Ärzte aus der Universitätsklinik Tanjin in China nach Scheidegg, um ortsansässigen Ärzten und Therapeuten ihr Wissen weiterzugeben.

Im Herbst 2015 fand in Scheidegg eine Gesundheits- und Kulturwoche statt, bei der Patienten, Gäste und Bürger die Möglichkeit hatten, direkt von den Spezialisten aus China zu lernen, wie Gesundheit und Lebensfreude mit dem Wissen der chinesischen Heilkunde gefördert

werden können. Auch die Paracelsus-Klinik Scheidegg beteiligte sich an dem Programm. So hatten Patientinnen und Patienten der Fachklinik für onkologische Rehabilitation die Möglichkeit, an Qigong-Kursen teilzunehmen. Unter Anleitung von Fu Dechao, einem Tai-Chi- und Qigong-Lehrer, der an der Universitätsklinik in Tianjin lehrt, konnten sie Einblicke in Qigong-Lehre gewinnen und das Gelernte auch selbst praktizieren. Chefarzt Dr. Holger G. Hass nahm an einem Vortrag mit anschließender Podiumsdiskussion teil. Das Thema: Wie kann die Traditionelle Chinesische Medizin die hiesige Schulmedizin bereichern?

Das Programm der Gesundheits- und Kulturwoche beinhaltete neben Vorträgen und Seminaren auch Übungen zu Meditations- und Konzentrationsformen, chinesische Heilmusik und Kochkurse sowie eine Fotoausstellung.