

Welche Wirkung hat Qi Gong auf Gehirn, Muskulatur, Stress, Krankheitsrisiko sowie Risiko für Demenz, Krebs, Osteoporose

Übersicht mit KI

Standard-Medizin greift i.d.R. überwiegend auf Fachwissen zu, welches von der Pharma- und Medizinindustrie (laut deren „Studienlage“) als „**wissenschaftlich anerkannt**“ definiert ist. Im Vordergrund steht dabei überwiegend die Behandlung von Symptomen.

KI greift auf gesamtes medizinisches Fachwissen zu. Somit auch auf Kenntnisse der Naturheilkundemedizin und Mikronährstoffmedizin. Daraus können sich oft durchaus interessante Behandlungsansätze ergeben.

Ziel meines ganzheitlichen Behandlungskonzeptes ist es deshalb u.a. die Nährstoffversorgung individuell zu optimieren – was heute i.d.R. durch Nahrungsmittel alleine nicht mehr möglich ist.

Gleichzeitig strebe ich an Stoffwechselprozesse anzuregen und strukturell eingeschränkte Strukturen zu mobilisieren.

Wesentliche Behandlungskomponenten meines Therapiekonzeptes sind dabei die Osteopathische Medizin und die Mikronährstoffmedizin.

Somit ist es oft möglich Faktoren zu verändern, die Beschwerden oder Krankheiten begünstigen können und Heilungsprozesse zu unterstützen.

*Nachfolgend eine **allgemeine Information** für Sie zur Orientierung*

Diese Information ersetzt keine Behandlung oder medizinische Diagnostik und stellt auch keine Therapieempfehlung dar.

Qi Gong hat wissenschaftlich nachgewiesene, positive Effekte auf Körper und Geist, da es als meditative Bewegungstherapie tiefgreifend in die körperliche und neuronale Selbstregulation eingreift.

Während es bei **Stress** und dem **Bewegungsapparat** als **exzellente Prävention** gilt, dient es bei **schweren Erkrankungen wie Krebs** vor allem als **wertvolle Unterstützung** zur Steigerung der Lebensqualität. [\[1\]](#), [\[2\]](#), [\[3\]](#)

Die Wirkung von Qi Gong auf die von Ihnen genannten Bereiche im Detail:

Gehirn & Kognition

- **Stärkung der Konzentration:** Die Kombination aus Achtsamkeit und Bewegung schult die Aufmerksamkeit, verbessert die neuronale Plastizität und fördert die Durchblutung des Gehirns. [\[1\]](#), [\[2\]](#)
- **Emotionale Regulation:** Qi Gong harmonisiert die Aktivität im limbischen System (dem Emotionszentrum des Gehirns), was zu mehr Gelassenheit und psychischer Stabilität führt. [\[1\]](#)

Muskulatur & Bewegungsapparat

- **Lösung von Verspannungen:** Die langsamen, fließenden Bewegungen dehnen und entspannen die Muskeln sanft, was insbesondere bei chronischen Rückenschmerzen und Gelenkbeschwerden hilft. [\[1\]](#)
- **Tiefenmuskulatur & Balance:** Die präzisen Haltungswechsel kräftigen die Stützmuskulatur und verbessern den Gleichgewichtssinn, was eine effektive Sturzprophylaxe im Alter darstellt. [\[1\]](#), [\[2\]](#)

Stressreduktion

- **Senkung des Cortisolspiegels:** Qi Gong aktiviert gezielt den Parasympathikus (den „Ruhenerve“). Schon kurze, tägliche Einheiten von 10 bis 15 Minuten senken Stresshormone. [\[1\]](#)

- **Linderung von Folgeerscheinungen:** Nervosität, Schlafstörungen, innere Unruhe und depressive Verstimmungen werden durch die meditative Atmung nachweislich reduziert. [1]

Allgemeines Krankheitsrisiko

- **Stärkung des Immunsystems:** Studien zeigen eine immunmodulierende Wirkung. Die Anzahl und Aktivität von Abwehrzellen steigen, was die Infektanfälligkeit senkt. [1, 2]
- **Herz-Kreislauf-Schutz:** Da der Blutdruck reguliert und die Gefäßelastizität gefördert wird, sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Schlaganfälle. [1, 2]

Wirkung auf spezifische Krankheitsrisiken

Bereich / Erkrankung	Wissenschaftlicher Status & Wirkung von Qi Gong
Demenz	Präventiv & verlangsamend. Studien (u.a. bei vaskulärer Demenz) zeigen, dass die Kombination aus Denktraining und Bewegung die exekutiven Funktionen, das Gedächtnis und die Alltagsbewältigung messbar verbessert .
Krebs	Keine Heilung, aber starke Unterstützung. Qi Gong senkt das Krebsrisiko nicht direkt, ist aber in den medizinischen S3-Leitlinien verankert. Es lindert therapiebedingte Erschöpfung (Fatigue) , mindert Ängste und verbessert die Lebensqualität während der Chemo- oder Strahlentherapie drastisch.
Osteoporose	Wirksamer Schutz vor Knochenabbau. Die sanfte, aber stetige Gewichtsbelastung im Stehen regt den Knochenstoffwechsel an. Da es zudem die Muskelkraft und Koordination stärkt, sinkt das Risiko für osteoporosebedingte Knochenbrüche durch Stürze erheblich.

Was ist das Besondere an Qi Gong ... im Vergleich zu klassischem Sport

Qi Gong wurde **vor über 6.000 Jahren entwickelt** und hat sich seitdem **an Millionen von Menschen empirisch bewährt**.

Aber nicht aufgrund von Studien – sondern aufgrund von **Wirkung**.
Dies ist durchaus etwas Besonderes, in einer Zeit, wo manche suggerieren „ohne Studie“ keine Wirkung ...

Das Besondere an Qi Gong ist die ganzheitliche Verbindung von sanften, fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und mentaler Konzentration, die darauf abzielt, die Lebensenergie (das „Qi“) im Körper harmonisch fließen zu lassen. [1, 2, 3]

Hier sind die wichtigsten Besonderheiten im Überblick:

Körper und Geist im Einklang

- **Bewegte Meditation:** Im Gegensatz zu klassischem Sport verbindet Qi Gong körperliches Training mit tiefer mentaler Ruhe. Die Übungen sind wie eine Meditation in Bewegung. [1, 2, 3]
- **Keine Überlastung:** Die Bewegungen sind langsam, sanft und gelenkschonend. Daher ist Qi Gong für fast jeden geeignet – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. [1, 2, 3]
- **Aktivierung der Selbstheilungskräfte:** Durch die Kombination aus Atmung, Achtsamkeit und Körperhaltung werden das Nervensystem beruhigt und die körpereigenen Regulationskräfte gestärkt. [1, 2]