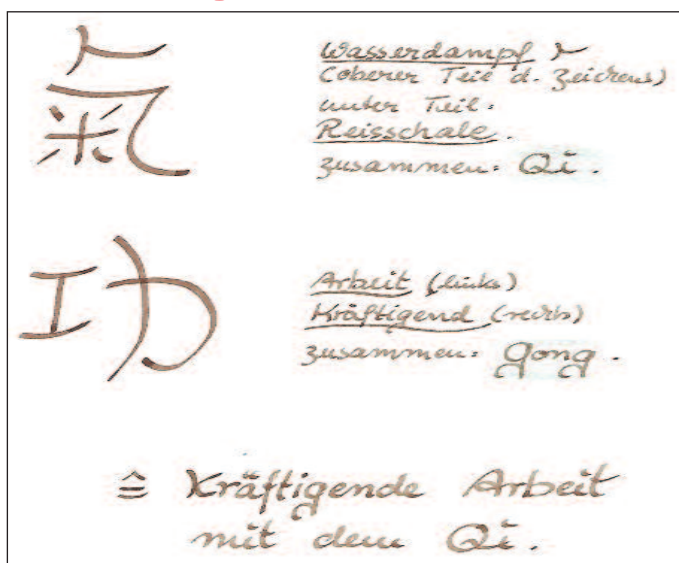


# Qi Gong und Fatigue – Wenn der Alltag zur Qual wird

Jeder von uns kennt das Gefühl nach einer Grippe oder einer dicken, eitrigen Halsentzündung: 'Hast brav alle Medikamente genommen, geschlafen und heiße Zitrone getrunken, und bist trotzdem noch wie gerädert; tagelang müde und kaputt.'

Was da nach einer „normalen“ Grippe passiert, das entsteht leider auch nach noch schlimmeren Zeiten. Gerade nach schweren und eigentlich schon überstandenen Krankheiten/Infektionen wie Gürtelrose, Hepatitis oder, wie wir im Moment beobachten, nach Covid-Erkrankungen, selbst wenn diese ohne Symptome oder nur mit milden Verläufen waren: Die Betroffenen kommen für Wochen und oft für Monate nicht wieder in ihre gesunde Kraft; sind müde, abgeschlagen, lustlos, manche hoffnungslos und ein großer Anteil von Ihnen kann sich nicht mehr gut konzentrieren. Das medizinische Fachwort dafür heißt „Fatigue Syndrom“. Fatigue ist Französisch und heißt „Müdigkeit“ und mit Syndrom bezeichnet man mehrere Zeichen, die oft mit Krankheiten auftreten, selbst aber nicht die zentralen Symptome der Krankheit sind.

Auch nach eigentlich überstandenen Krankheiten wie Krebs, Herzinfarkt oder Schlaganfall, die oft mit Operationen, Strahlentherapien, Chemotherapie und medikamentösen Therapien einhergehen, fehlt den Patienten im Anschluss einfach die Kraft.



Eine Person aus meiner eigenen Praxis sagte im Anschluss einer langen und im schulmedizinischen Sinne erfolgreichen Therapie: „Ich will ja – aber ich kann nicht! Ich kann einfach nicht, ich quäle mich durch den Tag!“

Damit ist die Person nicht allein. Mittlerweile ist dieses Thema ja auch immer wieder in den Medien vertreten, dass Menschen nach o.g. Erkrankungen ohne strukturelle Hinweise an Herz, Lunge oder Leber einfach nicht mehr den Alltag meistern können. Die Laborwerte sind in Ordnung, der Alltag nicht.

Oft folgen in solchen Zeiten lange Krankschreibung, stundenweise Wiedereingliederung bis zur vollen Arbeitszeit und man hat rasant das Schlimmste umschiff. Gott sei Dank ist das in unserem

System (noch?) möglich. Was aber wenn die Person die auf der Arbeit erforderten Leistungen gar nicht mehr erbringen kann? Und was wird aus Patienten, von denen sich die Freunde und Bekannte langsam abwenden? Wer sonst im Amateur-Verein ein guter Spieler war, und jetzt morgens zu müde ist, um aufzustehen, den ruft man vielleicht weniger oder gar nicht mehr an...

Qi Gong ist dafür bestimmt nicht das Allerheilmittel. Solche Mittel gibt es nicht. Aber in Kombination mit anderen Therapien hat Qi Gong einen außergewöhnlichen Wert: Es nährt die Wurzel.

Mit jeder Übung, jeder Bewegung, jedem Ein- und Ausatmen, und jeder geistigen Aufgabe (Wir arbeiten auch mit Vorstellungsbildern, Klängen, Lauten u.Ä.) hat man das gute Gefühl: Da kommt wieder neue Kraft in die Adern! So, wie die Pflanzen die Kraft aus der Erde, dem Grundwasser, dem Regen, dem Wind und der Sonne

nehmen, so nehmen wir die Kraft aus dem Qi!

Das chinesische Zeichen für Qi Gong heißt übersetzt in etwa: 'Kräftigende Arbeit mit dem Qi'. Es besteht aus zwei Teilen. Der in dieser Schreibweise obere Teil bedeutet „Feiner Wasserdampf, Hauch, Atem, Odem“, im Sinne von Lebensenergie. Der untere Teil bedeutet "kräftigende Arbeit" mit dieser Energie, und ist bildsymbolisch abgeleitet aus zwei anderen Zeichen, die Gartengeräte darstellen: Einen Pflug (das längere Zeichen rechts) und eine kleine Handharte (links).

So, wie der Gärtner den Garten pflegt, so pflegen und kräftigen wir erst mal unser Qi, unsere Lebenskraft. Und dann geht es auch wieder weiter.

Die o.g. Person, die sich noch im vergangenen Jahr und auch in diesem Jahr immer wieder „durch den Tag quälen musste“, hat mir kürzlich am Ende einer Qi Gong Einheit gesagt: „Also, Ihre Sache da alleine, das hätt's ja wohl nicht so ganz gebracht; aber in Kombination mit dem Herzsport – einfach genial.“ So soll es sein! ■



**WILDROSEQIGONG®**  
über 30 Jahre **Marietta Eichler**  
Heilpraktikerin  
**Tel.: 69 90 74**

Tai Chi – Qi Gong: Atem - Bewegung - Entspannung  
Bei Erschöpfung und chronischen Krankheiten  
Zuschuss für Tai Chi und Qi Gong Kurse!  
Homöopathie/Bachbl., Augendiagnose, Ernährung

**Neue Kurse**

Warmbüchenstr. 12 • 30159 Hannover  
Stadt- und U-Bahn Aegidientorplatz / Bus Lavesstraße

**www.marietta-eichler.de**

## Neue Kurse:

In der Praxis ab dem 17. April 2023

Sommer Qi Gong im Garten ab dem 26. Juni 2023

Herbstkurse ab dem 4. September 2023

Info: [www.marietta-eichler.de](http://www.marietta-eichler.de)

Tel.: 0511 – 69 90 74

Das Angebot wird an die jeweils aktuellen Corona-Verordnungen angepasst!