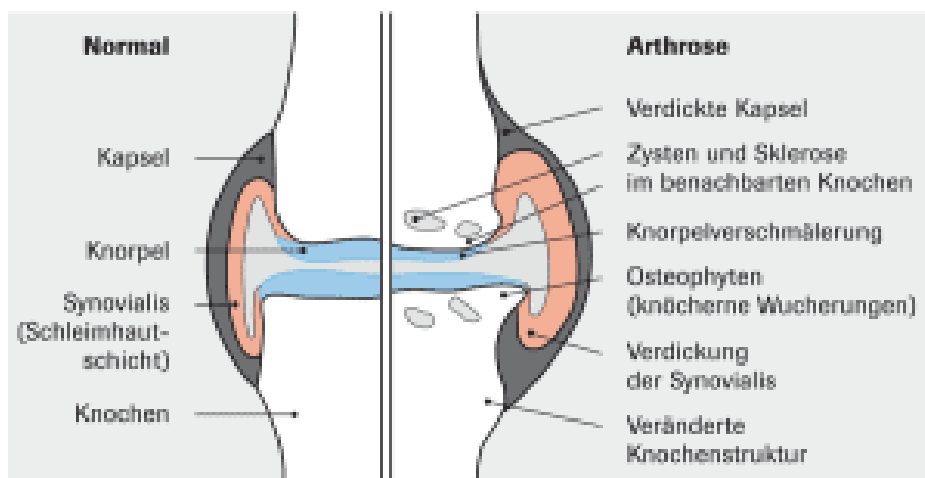


Arthrose und wie Qi Gong helfen kann

Mit Übergewicht und Bewegungsmangel hat man alle Voraussetzungen, um Arthrosen zu bekommen. Wir sprechen hier also von einer eigentlichen Zivilisationskrankheit. Arthrose-Patienten leiden unter schmerzenden Gelenken, dabei wird die Beweglichkeit eingeschränkt.



Für Personen mit Arthrose eignen sich Qi Gong Übungen, dabei soll der Fokus auf das Öffnen und Schliessen der Gelenke und einer biomechanisch korrekten Körperhaltung liegen. Das erstere bildet in den Gelenken zusätzliche Gelenkflüssigkeit, dies wirkt im Gelenk wie ein Stossdämpfer. So findet keine Knochen auf Knochen Bewegung mehr statt. Mit einer biomechanisch korrekten Körperhaltung als zweite Komponente korrigiert man Fehlstellungen und entlastet so überbeanspruchte Gelenke.

Synovialflüssigkeit und die Mechanik der Gelenke

Die Grundstruktur der meisten menschlichen Gelenke ist ein Kugelgelenk, wobei diese aus einer Kugel und einer Pfanne besteht. Ein Gelenk ist mit einem Mörser vergleichbar. Mit einem solchen verkleinert man das in der Pfanne liegende Material, dabei soll der Mörser keinen Schaden nehmen. Ebenso sind menschliche Gelenke nicht dafür ausgelegt, dass die Kugel auf der Pfanne schleift. In den Gelenken gibt es Synovialflüssigkeit, falls genug davon vorhanden ist, berühren sich die Knochen nicht.

Es ist wichtig, viel Gelenkschmiere (Synovialflüssigkeit) zu haben. Im Prinzip

übernimmt diese die Funktion eines hydraulischen Stossdämpfers. Ein solcher kann enorme Kräfte aufnehmen. Die Gelenkschmiere wirkt als Puffer zwischen Kugel und Pfanne, dabei wird sie proportional zur Höhe des aufzunehmenden Druckes zusammengedrückt. Die Muskeln und Bänder sollen die Gelenke stabil halten, respektive auch die Knochen optimal ausrichten. Damit können sich die natürlichen hydraulischen Fähigkeiten der Gelenke manifestieren.

Eine biomechanisch korrekte Körperhaltung hilft gegen Arthrose

Die Kugel und die Pfanne soll also gleichmässig ineinander passen, denn so funktioniert das Gelenk bei allen Bewegungen am besten. Der Mensch sollte bis in das hohe Alter auf den Beinen laufen können, dabei sollte er in der Lage sein, alle Glieder unzählige Male ungehindert zu bewegen. Bei genügend Gelenkflüssigkeit nutzen sich die Gelenke nicht ab, vorausgesetzt diese sind korrekt ausgerichtet.

Wenn jedoch die anatomisch korrekte Ausrichtung verloren geht, beschädigt entweder die Kugel langsam die Pfanne oder umgekehrt. Zusätzlich können dabei auch beteiligte Bänder, Muskeln und Sehnen Schaden nehmen. Als Folge davon können wiederum weitere Fehlausrichtungen passieren. Dieser Teufelskreis schwächt die Gelenke und die natürliche Funktionsfähigkeit geht verloren. So kann eine Person schliesslich arthritisch und schwach werden, um selbst die einfachsten Aufgaben nicht mehr erledigen zu können.

Gelenkprobleme wirken auf den ganzen Körper

Wenn im Gelenk Probleme auftreten, beginnt dort die Energie zu stagnieren. Wenn das passiert, ist der Energiefluss im ganzen System gestört. Diese Situation hat eine Reihe äusserst negativer Auswirkungen.

Start einer negativen Kettenreaktion

Zuallererst wird die lokale Durchblutung verringert, was dann die Durchblutung im gesamten Körper verringert. Zweitens, da das Chi oder die Energie des Körpers im Gelenk stagniert, erhalten die inneren Organe nicht so viel Energie, wie sie benötigen. Drittens, obwohl das Gelenk reichlich blockierte Energie hat, fehlt es immer noch an guter Energie, und es beginnt somit, Energie aus gesunden

Gewebe des Körpers zu ziehen, wodurch diese Gewebe geschwächt werden. Die Abfolge der Schwächung des Gewebes ist: Die stagnierenden Gelenke ziehen Energie aus anderen Gelenken, dann aus den Organen, dann aus der Wirbelsäule und dann aus dem Gehirn. Eines der ersten Ziele von Qi Gong ist es, stagnierendes Chi in den Gelenken zu lösen, weil dann Energie reibungslos durch das System fließen kann.

Geeignete Qi Gong Übungen als Arthrose Therapie

Übungen mit einem Fokus auf biomechanisch richtiger Körperhaltung ([Nei Gong Nr. 4](#)) und solche die das Öffnen und Schliessen der Gelenke fördern ([Nei Gong Nr. 7](#)) können gegen Arthrose helfen. Als Qi Gong Set empfehlen sich [Drachen und Tiger](#) und [Verheiratung von Himmel und Erde](#). Das Wichtigste ist jedoch tägliches Üben. So 20 min pro Tag wäre ein Anfang. Je mehr man reinsteckt, je besser das Resultat.

Quelle:

[Opening the Energy Gates of your Body - Chi Gung for Lifelong Health - by Bruce Frantzis \(Buch Seite 159\)](#)

Weitere Informationen:

Rheumaliga Schweiz: [Ursachen und Symptome](#)

Deutsche Rheuma Liga: [Die Krankheit](#)