

Qigong und Covid-19

Qigong und Covid-19; kann Qigong bei Atemwegsinfektionen hilfreich sein? **Die Antwort lautet JA!** Insbesondere können dabei ältere Menschen profitieren. Dies gilt sogar bei COVID-19 und das ist das Beste am ganzen.

Neue Studien zeigen auf, dass Qigong zur Vorbeugung, Behandlung und Rehabilitation von Infektionen der Atemwege eingesetzt werden kann. Da es leicht zu lernen ist, können auch ältere Menschen davon profitieren.

Qigong als Körper-Geist Übung ist eine integrative Behandlung von Atemwegserkrankungen, also solche wie Covid-19, COPD und Asthma.



Historisches Seidenbanner aus der Han-Dynastie, 206 vor Christi

Zusammenfassung

Ältere Menschen haben ein hohes Risiko, an Infektionskrankheiten der Atemwege zu erkranken. Dazu zählt auch die Covid-19 Krankheit, hervorgerufen von der aktuellen Pandemie. Krankheiten solcher Art, können zu erheblichen körperlichen und geistigen Schäden führen. Körper-Geist Übungen wie Qigong, regulieren den Atemrhythmus und das Atemmuster. Weiter werden Körperbewegung und -haltung wie auch meditative Aspekte gefördert. Angesichts dieser Merkmale hat Qigong das Potenzial, bei der Prävention, Behandlung und Rehabilitation von Infektionen der Atemwege eine Rolle zu spielen. Mögliche Wirkmechanismen sind Stressreduzierung, Emotionsregulation und Stärkung der Atemmuskulatur. Dabei reduzieren sich auch Entzündungen und [Immunfunktionen](#) werden verbessert. Es werden in diesem Zusammenhang drei Formen von Qigong empfohlen, nämlich Bauchatmung, Ba Duan Jin (Acht Stücke Brokat) und Liu Zi Jue (Sechs Heilende Töne). Alle Übungen sind sanfter Natur, geschmeidig im Fluss und für ältere Menschen einfach zu lernen und zu üben.

Die Studie mit Titel «Qigong for the Prevention, Treatment, and Rehabilitation of COVID-19 Infection in Older Adults» wurde am 15. Mai 2020 publiziert. Der Inhalt ist ausführlich beschrieben und mit 45 Links zu weiteren Untersuchungen hervorragend dokumentiert. Zum englischen Originalbeitrag, publiziert auf The American Journal of Geriatric Psychiatry geht es [HIER](#).