

Qigong

bei Krebserkrankung



Diagnose Krebs: der Patient muss für die Dauer seines Lebens lernen, mit den Risiken und Beeinträchtigungen seines Leidens umzugehen, um eine maximale Lebenschance und Lebensqualität erreichen zu können.

In der Begleitung der Nachsorge empfiehlt es sich, den gesamten Organismus zu stärken. Dabei spielt die physische wie psychische Stabilisierung eine große Rolle. Das jahrhundertealte Gesundheitssystem des Qigong, die Arbeit mit der Lebenskraft, bietet sich als unterstützende Maßnahme zur Krebstherapie an.

Das „Stützen des Guten und Vertreiben des Schlechten“ kann als grundlegendes Übungsprinzip als heilsame Vorstellung zum Gegengewicht der unkontrollierbaren und „böartigen“ Prozesse wirksam werden. Die Qigong-Übungen betonen die gesunden, förderlichen Aspekte des eigenen Körpererlebens und stärken das Selbstwertgefühl. Sie ermöglichen dem Patienten selbst aktiv zu werden, als Gegensatz zum passiven Aushalten der Therapie. Über die Wahrnehmung des Qi, also der Lebenskraft, kann das Vertrauen in die Selbstregulierung des Körpers zurück gewonnen oder neu erlebt werden. Dies geschieht im Qigong durch die Kombination von Entspannung und Imagination, verknüpft mit Körperhaltung, Bewegung und gezielter Atmung. Auch kann eine emotionale Entlastung durch die ritualisierte Form des Qigong erreicht werden.

Ergänzend und unterstützend ist Qigong z.B. zur Linderung von Nebenwirkungen bei Chemotherapien einsetzbar. Es stärkt die Atmung; durch Entspannung und Zentrierung verbessern sich Beschwerden wie Übelkeit, Schwindel und Unruhezustände. Verkrampfte Muskeln und Sehnen werden gelockert.

Die Qigong-Kurse finden mittwochs zwischen 17:00 und 18:00 Uhr in der Halle der Physiotherapie des Hegau-Bodensee-Klinikums in Singen statt. Hier sind auch Angehörige willkommen. Die Kurse werden von medizinischen Fachkräften mit langjähriger Berufserfahrung und den vorgeschriebenen, abgeschlossenen Zusatzausbildungen angeleitet. 6 Abende kosten 50,- €. Die Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst. Fragen Sie nach dem Beginn eines neuen Kurses unter der Tel.-Nr. 0 77 31/89-2130. Für schwache Patienten oder solche, die nicht an einer Gruppe teilnehmen wollen oder können, kann auch ein Einzel-Qigong angeboten werden. Hierbei unterstützt der Therapeut gezielt den Energiefluss und leitet individuell Übungen an. Fragen Sie danach!

Atem-Qigong: Atmungsverbesserung

Lymphödeme an Armen und Beinen: Verbesserung des Rückflusses

Übelkeit, Erbrechen: nehmen durch die Entspannung ab

Schwindel: bessert sich durch Zentrierung

Schwäche-Symptome, Schlaflosigkeit, Unruhezustände, Konzentrationsstörungen: bessern sich durch die Kontinuität und die steigenden Anforderungen beim Üben

Schwitzen: Ausgleich im Organismus

Erhöhte Darmaktivität, Darmgeräusche: Linderung durch entspanntes Atmen

Schmerzen im Bewegungsapparat: leichte, kontinuierliche Bewegungen halten Muskeln und Sehnen geschmeidig

Verminderte Speichelproduktion, Mundtrockenheit: spezielle Übungen

Ungleichgewichtige Körperhälften: Seitenausgleich durch bewusste Körperhaltung

Kursinfo/Anmeldung unter Tel: 0 77 31/89-21 30

Shiatsu



Nach lang anhaltender Krankheit oder nach akuten Krisen oder Prozessen, die uns in unserem Sein in unserem Alltag einschränken, fällt es oft schwer, sich selbst oder Teilbereiche, die krank waren oder sind, also negativ erlebt wurden, wieder zu integrieren, sich wieder ganz zu fühlen. Hier bietet die Arbeit mit Shiatsu die Möglichkeit, das negative Selbsterleben in einer Form der tiefen Entspannung nach und nach aufzulösen.

Durch die shiatuspezifische Berührungsqualität wird der Fokus auf Ressourcen gelenkt, die über eine vertiefte Wahrnehmung ein neues, positiveres Körpergefühl entstehen lassen können.

- Shiatsu findet auf einer speziellen Matte liegend auf dem Boden statt.
- Die Atmosphäre ist ruhig und entspannt.
- Shiatsu ist immer eine Ganzkörperbehandlung und wird am bekleideten Körper ausgeführt (hierfür bitte lockere, nicht einengende Kleidung auswählen).
- Der Zeitaufwand beträgt in der Regel eine Stunde (Teil-Shiatsu: 30 Minuten).

Der Therapeut arbeitet an Leitbahnen (Meridiane), lokalen Beschwerdebereichen und entsprechenden Druckpunkten. Mit Händen, Daumen (manchmal auch mit Ellbogen und Knien) arbeitet der Therapeut entspannt mit sanftem Druck in die Tiefe, soweit es für den Patienten angenehm ist. Kombiniert mit einfühlsamem Dehnen und Durchlässigmachen entsprechender Gelenke und Regionen entsteht eine ganzheitliche, individuelle Behandlung.



Durch die shiatuspezifische Berührung wird dem Behandelten der Raum geboten, seine eigene innere Ordnung wieder finden zu können. Besonders in der Nachsorge bei Krebserkrankungen empfiehlt sich diese Art der Therapie.

Shiatsu-Behandlungen sind immer Einzelbehandlungen.

Eine Behandlung à 60 Min. kostet 40,- €, eine Teilbehandlung à 30 Min. 20,- €. 5 Behandlungen à 60 Min. kosten 180,- €. Die Behandlungen werden von medizinischen Fachkräften mit langjähriger Berufserfahrung und den vorgeschriebenen, abgeschlossenen Zusatzausbildungen durchgeführt.

Kursinfo/Anmeldung unter Tel: 0 77 31/89-21 30