

Faktenblatt: Qigong

November 2021

Methode/Wirkstoff

Qigong ist eine Kombination aus Bewegung und konzentrativer Meditation und wird auch als „Meditation in Bewegung“ bezeichnet. Es soll gemäß der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin den Energiefluss Qi ins Gleichgewicht bringen bzw. Blockaden lösen.

Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Es gibt keine Hinweise, dass Qigong einen Einfluss auf den Verlauf einer Krebserkrankung hat.

In den 70er-Jahren wurde von der Patientin Guo Lin, die bei einem fortgeschrittenen Karzinom eine Heilung erlebte und diese auf Qigong zurückführte, das Guo Lin Qigong entwickelt. Es wird behauptet, dass unter ihren Anhängern zahlreiche Heilungen von Krebs auftraten. Beweise dafür gibt es aber nicht.

Wirksamkeit bei Beschwerden

Es gibt einige Studien zu Qigong bei Krebspatienten. Viele dieser Studien sind nicht sehr aussagekräftig. Es gibt aber Hinweise auf positive Wirkungen und Verbesserungen der Lebensqualität und des Erschöpfungssyndroms (Fatigue). Außerdem sind Verbesserung von Depressionen, Gedächtnisstörungen, Stress und Schlafstörungen bekannt. Im Vergleich mit Patienten, die andere körperliche Aktivitäten wie Sport machen, findet sich für Qigong bisher kein Vorteil.

Wechselwirkungen

Es sind keine Wechselwirkungen bekannt.

Nebenwirkungen

Es sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Kontraindikationen

Es sind keine Kontraindikationen bekannt.

Fazit

Qigong kann als leichtes körperliches Training von Patienten mit einer Krebserkrankung gemacht werden, die diese Bewegungsform gerne machen.