

# ANTI-AGING IM ALTEN CHINA

## Die innere Alchemie des Qigong

Die traditionelle chinesische Weltanschauung kennt eine Fülle von Maßnahmen zur Steigerung der Lebensqualität und zur Verlangsamung von Alterungsprozessen. Der Abbau von kognitiven Fähigkeiten, der Knochendichte, der Beweglichkeit oder der Hormonproduktion muss nicht oder nicht im Übermaß sein. Was früher als normaler Alterungsprozess gesehen wurde, wird nun in der westlichen Medizin immer häufiger als langjähriger Bewegungsmangel oder als Folge von Dauerstress betrachtet.

Drei wesentliche Bereiche des „Anti-Agings“ hängen zusammen und können bei regelmäßiger Beachtung deutlich zur Verlängerung des Lebens und Verbesserung der Lebensqualität beitragen. Da man Vorgänge innerhalb des Organismus beeinflusst, spricht man von „innerer Alchemie“ des Qigong. Im Gegensatz dazu versuchte die äußere Alchemie Substanzen zu finden, welche bei Einnahme positive Effekte auf Lebensqualität und -dauer versprachen.

### GÖNNEN SIE IHREM GEHIRN STRESSFREIE ZEITEN

© Andrea Danti | Fotolia.com by Armin Fischwenger



Die geistigen Fähigkeiten – also die neuronalen Vernetzungen im Gehirn – nehmen im Durchschnitt um dreißig Prozent zwischen dem dreißigsten und neunzigsten Lebensjahr ab. Ein besonderer Auslöser für übersteigerte Abnahmeprozesse ist Stress. Nur in längeren stressfreien Erholungsphasen können in einem Teil des Gehirns – im Hippocampus, welcher für Lernen und Gedächtnis ver-



© Annett Wolf

antwortlich ist – neue Nervenzellen heranwachsen. Stress löst unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vergesslichkeit, Depressionen und Angststörungen aus.

Die gute Nachricht: Viele der negativen Folgen können umgekehrt werden. Ein gestresstes Gehirn kann „umtrainiert“ werden. Besonders deutlich sind hierbei die positiven Auswirkungen von Meditation auf das Gehirn in wissenschaftlichen Studien messbar.

Unser Gehirn benötigt für ein ordnungsgemäßes Funktionieren ausreichend Glukose und Sauerstoff. In stressreichen Zeiten verbraucht das Gehirn bis zu neunzig Prozent der Glukose im Körper. Ausreichende, regelmäßige Nahrungsaufnahme und genügend frische Luft sind Grundvoraussetzungen für ein leistungsstarkes Gehirn. Außerdem benötigt das Gehirn ausreichend Wasser.

Alleine durch regelmäßiges Trinken können viele Konzentrationsstörungen, Gedächtnisschwierigkeiten oder Kopfschmerzen verhindert werden.

Bewegung spielt auch für unser Gehirn eine entscheidende Rolle. Kinder lernen äußerst viel über Bewegung. Kinder, die sich ausreichend bewegen, sind später signifikant intelligenter als Bewegungsmuffel. Auch bei Erwachsenen lässt sich ein Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und dem Aufbau neuer Nervenzellen messen. Bewegung fördert den Abbau von Stress und steigert die physische wie psychische Leistungsfähigkeit.

### So aktivieren Sie den Jungbrunnen im Kopf:

- o Bewegen Sie sich
- o Entspannen Sie sich
- o Atmen Sie durch
- o Verwenden Sie Ihr Gehirn
- o Ausreichende, regelmäßige Nahrungsaufnahme

- o Ausreichend Wasser
- o Ab und zu ein Glas Rotwein
- o Ab und zu Ginkgo-Tee

### AKTIVIEREN SIE IHRE HORMONPRODUKTION

Üblicherweise nimmt die Hormonproduktion mit zunehmendem Alter ab. Die Produktion des „Jungbrunnenhormons“ DHEA erreicht mit 25 Jahren ihren Höhepunkt und nimmt von dort an stetig ab. Dieses Hormon wird wie einige andere – Cortisol, Adrenalin, Noradrenalin – in den Nebennieren gebildet.

Durch eine vertiefte Bauchatmung kommt es nun zu mehreren positiven Effekten. Durch die Bewegung der Bauchdecke kann sich das Zwerchfell weiter absenken. Dadurch kann verstärkt Sauerstoff aufgenommen und Kohlendioxid abgegeben werden.

Darüber hinaus werden auch die Nieren und Nebennieren im Atemrhythmus bewegt. Dies führt zu einer Steigerung der Hormonproduktion in den Nebennieren. Diese Steigerung kann viele altersbedingte Abbauprozesse im Organismus ausgleichen. Allein schon deshalb ist es empfehlenswert, mehrmals täglich tief auszuatmen. Die Nieren werden durch die innere Massage in ihrer reinigenden Funktion unterstützt. Die verstärkte Ausatmung von Kohlendioxid beugt überdies einer Übersäuerung des Körpers vor.

Deutliche Atemzüge gehen immer mit deutlichen Auslenkungen der Wirbelsäule einher.

© Annett Wolf



Atmen ein



Atmen aus

### KNOCHENMARK

Ein durchschnittlicher, junger Erwachsener besitzt etwa 2600 Gramm Knochenmark. Mit zunehmendem Alter wird das blutbildende rote Knochenmark immer stärker durch gelbes Fettmark ersetzt. Die Fähigkeit, rote und weiße Blutkörperchen zu bilden, verringert sich. Rote Blutkörperchen transportieren Sauerstoff im gesamten Organismus. Besonders viel Sauerstoff benötigt dabei unser Gehirn. Weiße Blutkörperchen sind Teil des Immunsystems unseres Organismus.

Im Qigong wird über Bewegung, die Stimulation der Knochen – etwa durch oberflächliches Abklopfen – und bestimmte Atemübungen

auf das Knochenmark Einfluss genommen. Mit Hilfe der Vorstellungskraft wird gezielt Qi bis tief in die Knochen gelenkt. Besonderes Augenmerk erhalten dabei die Wirbelkörper der Lendenwirbelsäule und die Beckenknochen. Diese enthalten überdurchschnittlich viel rotes Knochenmark.

### LENKEN SIE IHRE LEBENSENERGIE INS KNOCHENMARK

Folgende Übung wird am besten im Sitzen ausgeführt, ohne sich dabei anzulehnen. Die Wirbelsäule ist frei beweglich und schwingt im Atemrhythmus mit. Verwenden Sie ein paar Minuten für angenehme, tiefe Atemzüge mit umgekehrter Bauchatmung. In dieser Atemform nehmen Sie mit der Einatmung die Bauchdecke zurück und aktivieren den Beckenboden. In der Ausatmung lösen Sie diese Aktivität und die damit verbundene Spannung. Die Zungenspitze ruht am Gaumen. Fahren Sie nur fort, wenn Sie angenehm und entspannt atmen und sich dazu bewegen können.

Mit der Einatmung lenken Sie bewusst Ihre Aufmerksamkeit und damit Ihre

Lebensenergie Qi nach innen – zunächst Richtung Lendenwirbelsäule, später in die Wirbelkörper hinein zum Knochenmark. Qi kann dort seine nährende Eigenschaft zur Geltung bringen und den Aufbau von Knochenmark unterstützen. Mit der Ausatmung führen Sie das nun verbrauchte Qi nach außen und tauschen es gegen frische Lebensenergie.

Erweitern Sie jene Knochen, zu welchen Sie das Qi führen, im Lauf von mehreren Wochen. Beckenknochen – speziell das Kreuzbein – und die Oberschenkelknochen bieten sich hierfür an. ■

### Zum Autor:

DI Armin Fischwenger ist Lehrer für Taiji Quan und Qigong. Studium der Technischen Mathematik. Intensives Studium der Bewegungs- und Kampfkünste sowie chinesischer Philosophie seit über 15 Jahren. Vorstandsmitglied der Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich, Mitglied der IQTÖ. Leiter Bereich Business Qigong bei agil Gesundheitsmanagement. Er hält Kurse und Seminare in Österreich und Deutschland. Autor des Buches „Qigong für Pädagogen“, welches die vorgestellten Übungen enthält. Kontakt und Informationen über laufende Veranstaltungen: DI Armin Fischwenger T: 0650/300 77 50 E-mail: fischwenger@utanet.at Website: www.philosophisch.at

**Geomantie – die Kraft der Erde**  
**Die HL Geist Klamm , ein außergewöhnlicher Ort der Kraft**

**25. – 28. 7. 2013**

**Eine Begegnung der Natur auf allen Ebenen im ausgleichenden Prinzip**

**www.wuenshelrute.com**

**Elisabeth Tauß 0316 811689**