

Ist Qi Gong bei Krebserkrankung empfehlenswert?

[Übersicht mit KI](#)

Ja, Qigong ist als begleitende Maßnahme bei einer Krebserkrankung ausdrücklich empfehlenswert. Es dient als sanfte Unterstützung der Schulmedizin, kann Krebs jedoch **nicht heilen** oder die medizinische Therapie ersetzen. [[1](#), [2](#), [3](#)]

Viele Onkologen und Fachgesellschaften, wie die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. oder die [Krebsgesellschaft NRW e.V.](#), empfehlen die meditativen Bewegungsübungen, um das körperliche und seelische Wohlbefinden während und nach der Krebstherapie zu stärken. [[1](#), [2](#)]

Wissenschaftlich belegte Vorteile

Aktuelle medizinische Studien zeigen, dass regelmäßiges Qigong die Lebensqualität von Krebspatienten messbar verbessert: [[1](#), [2](#)]

- **Linderung von Fatigue:** Die fließenden Übungen reduzieren nachweislich die chronische Erschöpfung und extreme Müdigkeit während oder nach einer Chemotherapie.
- **Psychische Entlastung:** Qigong hilft nachweislich gegen Ängste, Depressionen, Nervosität und innere Unruhe.
- **Besserer Schlaf:** Regelmäßiges Training harmonisiert das Nervensystem und mindert behandlungsbedingte Schlafstörungen.
- **Stärkung des Körpers:** Sanfte Bewegungen verbessern die Balance, Koordination und lindern chronische Schmerzen. [[1](#), [2](#), [3](#), [4](#)]

Warum Qigong bei Krebs besonders geeignet ist

- **Geringer Kraftaufwand:** Die Übungen sind sehr sanft. Sie überfordern den geschwächten Körper nicht.
- **Flexible Anpassung:** Sie können im Stehen, Sitzen oder sogar im Liegen praktiziert werden.
- **Guolin Qigong:** Diese spezielle Variante (auch „Krebs-Qigong“ genannt) kombiniert Gehübungen an der frischen Luft mit einer bestimmten Atemtechnik, um das Immunsystem und die Sauerstoffaufnahme zu aktivieren. [[1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)]

[Qi Gong & Ihre Gesundheit](#)

[Muskulatur & Psyche](#)

[Muskeltraining & Gesundheit](#)



Wolfgang Barth-Frey
Heilpraktiker
Osteopathie –
Mikronährstoffmedizin
Med. Qi Gong Trainer

Qi Gong Unterricht

Dienstag 19 bis 20:30 Uhr
Mehrzweckhalle in 86674 Baar / Schwaben

[Information Qi Gong](#)

Ein kostenfreier Probeunterricht ist nach
Anmeldung per Email / Telefon jederzeit möglich