

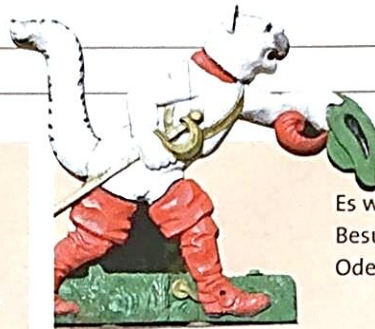
Vigo

Mai | Juni 2012



50 Jahre Kinderkrankenhaus:
Lachen ist gesund – in der Klinik
an der Amsterdamer Straße sorgt ein
Clown für die Kleinen.

Seite 3



vigo vor Ort:

Es war einmal – gewinnen Sie einen
Besuch im beliebten Märchenwald in
Odenthal.

Seite 8

Die Kraft aus Fernost



Köln | Die traditionelle Medizin Asiens wird immer beliebter. Im Chinajahr 2012 lernen die Kölner nun die Kraft des Qi kennen.

Es dauert nur ein paar Minuten, dann hat Wenjun Zhu den Besucher überzeugt. Was eben noch ein Fremdwort war, ist plötzlich eindrucksvoll zu spüren – das Qi, die innere Kraft. Prof. Dr. Wenjun Zhu (TCM-Uni, Nanjing, China) vom Institut für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) schiebt einen Besucher trotz allen Widerstands aus dem Weg. Er sagt: „Es geht nicht um Muskelkraft, es geht um den Fluss der inneren Energie.“

Köln begeht 2012 das Chinajahr aus Anlass der seit 25 Jahren bestehen-

den Städtepartnerschaft mit Peking, und Wenjun Zhu ist ein gefragter Mann. Er leitet in Köln-Weiden das TCM-Institut, kooperiert mit dem städtischen Gesundheitsamt bei Publikums- und Fachveranstaltungen und freut sich über wachsende Nachfrage von Bürgern, die von ihm mehr über die alternativen Heilmethoden aus Fernost erfahren möchten.

Neue Ansätze durch TCM – wie diese Medizin helfen kann

Die TCM gewinnt in Deutschland immer mehr an Bedeutung, wird als Ergänzung zur westlichen Medizin ernst genommen. Im Mittelpunkt aller Übungen steht das Qi. Die Lehre lautet: Mit gezielten Übungen lässt sich die Energie durch den Körper lenken, lassen sich Schmerzen lindern und Probleme vermeiden.

Man muss es selbst ausprobieren, sagt Wenjun Zhu. Das sei wie bei Süßigkeiten: Wer sie nie probiert habe, der könne sich nichts darunter



Im Chinajahr ein gefragter Experte:
Wenjun Zhu vom TCM-Institut Köln

vorstellen, wenn andere Leute von den leckeren Bonbons erzählen. Aber eine Erfahrung reiche aus, um die körperliche Erkenntnis zu erleben. Wer diese ersten, angeleiteten Erfahrungen sammelt, bekommt von Zhu Hausaufgaben, Bewegungs- und Atemübungen, die einen Effekt erzielen sollen.

2012 sollen Kölner das Qi espüren. Am 16. Juni bietet das Gesundheitsamt deshalb die Veranstaltung „TCM in Köln“, 11 bis 16.15 Uhr, Forum der VHS, Cäcilienstraße 29–33, an. Höhepunkt ist die Tai-Chi- und Qigong-Übung am 15. September, 10 bis 12 Uhr, auf dem Roncalliplatz.

www.tcm-institut.de
0221 7213950

Andreas Waltering, IQWiG Schutz ist immer geboten

Herr Waltering, wie gefährlich ist die Sonne?

Bevor wir über die Gefahren reden, finde ich eines wichtig: Es ist schön, im Sommer draußen zu sein, Sonne zu genießen. Die Sonne ist nicht böse, wir brauchen sogar ihr Licht, um gesund zu bleiben. Aber Sonnenstrahlen können auch schaden, das sollten wir uns immer wirklich bewusst machen – und nicht nur, wenn wir an unsere Rodenkirchener Riviera gehen.

Welcher Schutz wirkt am besten?
Kinder können spezielle Sonnenschutzkleidung tragen. Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, passend zum Hauttyp, ist immer geboten. Eine Sache ist dabei besonders wichtig: Die Wirkung der Creme verlängert sich nicht durch erneutes Auftragen. Wir haben nur ein bestimmtes Sonnen-Zeitkontingent und danach drohen schmerzhaft Hautschäden.

Gibt es Risikogruppen?

Kleinkinder sollte man auf jeden Fall vor der Sonnenbestrahlung schützen – und somit auch aus der Sonne heraushalten. Sonnenbrände bei Kindern gilt es zu vermeiden, weil die Langzeitwirkung so

Dr. Andreas
Waltering, stellv.
Leiter Gesund-
heitsinformation,
Inst. für Qualität
und Wirtschaftlich-
keit im Gesund-
heitswesen



fatal sein kann. Daneben sind gewisse Berufsgruppen, zum Beispiel Bauarbeiter und Waldarbeiter, besonders stark gefährdet. Auch hier ist ausreichender Schutz besonders wichtig und unbedingt geboten.

Überreicht durch:

