



Akupunktur ist Teil  
der Traditionellen  
Chinesischen Medizin

Foto: Getty Images

Leben

# Was Kraft gibt

Nicht jeder Körper ist darauf vorbereitet, Energie fließen zu lassen

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

## Veranstaltung

„Die Energiequellen in mir“  
Freitag, 30. Oktober, 19 Uhr,  
studio dumont, Breite Straße 72, Köln

### Experten im Gespräch:



Prof. Dr. Dr. Wenjun  
Zhu, Experte für Tra-  
ditionelle Chinesi-  
sche Medizin und  
Heilverfahren sowie  
Meister in Qi Gong,  
Tai Chi Chuan



Dr. Gerd Helmer,  
Tai Chi-Lehrer und  
Dozent für asiatische  
Kampf- und Bewe-  
gungskünste

Moderation: Marie-Anne Schlolaut

**Tickets:** Die Veranstaltung war ur-  
sprünglich für den 25. März geplant und  
wurde aufgrund der Corona-Pandemie  
verschoben.

Karten im Vorverkauf: 16 Euro,  
13 Euro mit Abocard, jeweils inkl. VVK-  
Gebühren. Abendkasse 18 Euro, 15 Euro  
mit Abocard: Tel. 0221/ 28 03 44

» [www.abocard.de/tickets](http://www.abocard.de/tickets)  
» [www.forumblau-akademie.de](http://www.forumblau-akademie.de)  
Költicket: Tel. 0221/ 28 01  
» [www.koelnticket.de](http://www.koelnticket.de)

druck, Allergien, Verspannungen, chroni-  
schen Leiden, undefinierbaren Schmerzzu-  
ständen im Bewegungsapparat, geschwäch-  
tem Immunsystem, häufigen Infekten, kör-  
perlicher Schwäche, Magen- und Darm-  
Problemen. TCM wendet man nicht an,  
wenn Organe verletzt, Organstrukturen ge-  
rissen oder Brüche und Risse vorhanden  
sind. Im Institut von Wenjun Zhu in Hürth  
reihen sich von der Decke bis zum Boden  
Gläser mit Kräutern und Mischungen, da-  
runter wertvolle Varianten, deren Einkaufs-  
preis weit über dem Goldpreis liegt. Egal ob  
Akupunktur, Akupressur, Tuina-Massage,  
„alle drei Therapien sind gleichwertig. Was  
angewandt wird, richtet sich danach, was  
der Patient besser verträgt.“ Tuina-Massa-  
gen sind Könnern vorbehalten, denn es be-  
darf eines gezielten Fingerdrucks. Der The-  
rapeut sollte „wissende Finger“ haben.

## Energetische Übungen

Man kann versuchen, sich quälende Be-  
schwerden zu ersparen, indem man energe-  
tische Übungen in den Alltag einbaut. Zum  
Beispiel Übungen des Qi Gong, eine Bewe-  
gungs- und Atemtechnik, die die Yin- und  
Yang-Meridiane stimuliert sowie deren zu-  
geordnete Organe. Ein spezielles Qi Gong-  
Übungssystem wird kombiniert mit sechs  
unterschiedlichen Lauten, indem durch ei-  
ne bestimmte Mundstellung eine Laut-Vi-  
bration erzeugt wird, die den Organen eine  
zarte Massage verschafft. Wie es geht, lernt  
man in Qi Gong-Kursen.

U nser Körper ist vergleichbar mit ei-  
nem ausgeklügelten Netz aus Stra-  
ßen, auf denen nicht Autos fahren,  
sondern Energie fließt – sofern das  
System durchlässig und einwandfrei ge-  
pflegt ist. Falls nicht, staut sich die Energie  
mit spürbaren Folgen für die Gesundheit.  
Der Sportwissenschaftler Wenjun Zhu weiß,  
wie auf optimal gepflegten Meridianen  
Energie fließen muss und wie Staus verhin-  
dert werden können. Er hat sich sein Leben  
lang damit beschäftigt. Wenjun Zhu lebt in  
Köln und leitet zusammen mit dem Sport-  
wissenschaftler und Heilpraktiker Gerd Hel-  
mer das TCM-Institut in Hürth, forscht und  
lehrt auf dem Gebiet der Traditionellen Chi-  
nesischen Medizin (TCM) und den damit  
verbundenen Heilverfahren wie Akupres-  
sur, Akupunktur, Tuina-Massagen, Kräuter-  
medizin und mehr. Er ist Meister der chine-  
sischen Bewegungs- und Kampfkünste und  
lehrt vor allem Qi Gong und Tai Chi Chuan.  
Ziel all dieser Heil- und Therapiemethoden  
ist es, die Selbstheilungskräfte zu stärken.

Für Experten wie Zhu und Helmer ist der  
ungestörte Energiefluss, das Qi (sprich:  
Schi) im Körper, die Grundvoraussetzung für  
Gesundheit und Aktivierung der Selbsthei-  
lungskräfte. Auf den Meridianen liegen die  
Akupunkte, die bei der Akupunktur mit Na-  
deln, bei der Akupressur mit Fingerdruck be-  
handelt werden. „Mit diesen Behandlungs-  
methoden kann man bereits in relativ kurzer  
Zeit Erfolge erzielen“, erklärt Gerd Helmer.  
TCM bietet sich vorrangig an bei Bluthoch-