



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

Unser Körper ist vergleichbar mit einem ausgeklügelten Netz aus Straßen, auf denen nicht Autos fahren, sondern Energie fließt – sofern das System durchlässig und einwandfrei gepflegt 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 verhindert werden können. Er hat sich sein Leben lang damit beschäftigt. Wenjun Zhu lebt in Köln und leitet zusammen mit dem Sportwissenschaftler und Heilpraktiker Gerd Helmer das TCM-Institut in Hürth, forscht und lehrt auf dem Gebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und den damit verbundenen Heilverfahren wie Akupressur, Akupunktur, Tuina-Massagen, Kräutermedizin und mehr. Er ist Meister der chinesischen 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 Selbstheilungskräfte. Auf den Meridianen liegen die Akupunkte, die bei der Akupunktur mit Nadeln, bei der Akupressur mit Fingerdruck behandelt werden. „Mit diesen Behandlungsmethoden kann man bereits in relativ kurzer Zeit Erfolge erzielen“, erklärt Gerd Helmer. TCM bietet sich vorrangig an bei Bluthoch-

## 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 Traditionelle Chinesische Medizin und Heilverfahren sowie Meister in Qi Gong, Tai Chi Chuan



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

Moderation: Marie-Anne Schlola

**Tickets:** Die Veranstaltung war ursprünglich 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)  
Kölnticket: Tel. 0221/ 28 01  
» [www.koelnticket.de](http://www.koelnticket.de)

druck, Allergien, Verspannungen, chronischen Leiden, undefinierbaren Schmerzzuständen im Bewegungsapparat, geschwächtem Immunsystem, häufigen Infekten, körperlicher Schwäche, Magen- und Darm-Problemen. TCM wendet man nicht an, wenn Organe verletzt, Organstrukturen gerissen 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, darunter wertvolle Varianten, deren Einkaufspreis 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-Massagen sind Könnern vorbehalten, denn es bedarf eines gezielten Fingerdrucks. Der Therapeut sollte „wissende Finger“ haben.

### Energetische Übungen

Man kann versuchen, sich quälende Beschwerden zu ersparen, indem man energetische Übungen in den Alltag einbaut. Zum Beispiel Übungen des Qi Gong, eine Bewegungs- und Atemtechnik, die die Yin- und Yang-Meridiane stimuliert sowie deren zugeordnete Organe. Ein spezielles Qi Gong-Übungssystem wird kombiniert mit sechs unterschiedlichen Lauten, indem durch eine bestimmte Mundstellung eine Laut-Vibration erzeugt wird, die den Organen eine zarte Massage verschafft. Wie es geht, lernt man in Qi Gong-Kursen.