



Infektion mit dem Corona-Virus (Covid-19) - Wie mir Qigong half Erfahrungsbericht von Sarah Raabe (M.A.)

Als ich am fünften Oktober 2020 mit Gliederschmerzen und Erschöpfung aufwachte, wusste ich was los war. Ich musste mich an dem Corona-Virus angesteckt haben. Meine Freundin, die ich in den Tagen zuvor sah, hatte bereits seit über 24 Stunden starke Kopfschmerzen, Fieber und weitere Erkältungsanzeichen und sie war in den 10 Tagen vorher in Kontakt mit positiv getesteten Erkrankten.

Meine Infektion begann mit heftigen Kopfschmerzen und Benommenheit. Im Laufe der ersten zwei Tage kamen verschiedene weitere Symptome wie starke Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich, vereinzelt auftretende und immer wiederkehrende wandernde Schmerzen von Kopf bis Fuss, vom linken Zeh, bis zum rechten kleinen Finger, auf. Ich hatte keinen Appetit und konnte mich kaum aufrecht halten. Meine Aufmerksamkeitsspanne war so gering, dass ich weder lesen noch etwas ansehen konnte. Ich vegetierte in meinem Bett vor mich hin und zwang mich dazu über drei Liter Kräutertee und Wasser zu mir zu nehmen, um einem möglichen Fieberschub zu verhindern. Ich hatte bereits viele Artikel zum Corona-Virus Verlauf sowie zu Symptomen gelesen. Ich hatte zunächst nicht die typischen Symptome wie Husten oder Fieber, aber die Müdigkeit und die Schmerzen, die auch beschrieben wurden. Ich wusste auch, dass es in der chinesischen Medizin bereits bekannt war, dass die Acht Brokat Übungen sich eigneten, um eine Virusinfektion abzuwehren, aber auch deren Verlauf zu schwächen und den Körper zu stärken und so entschied ich mich dazu mit meiner letzten Kraft drei Mal täglich die Acht-Brokat-Übungen von Anfang bis Ende zu praktizieren.

Die Übungen zum Leiten und Dehnen (daoyin) waren für meinen Organismus nicht unanstrengend, aber sie förderten sofort meine Durchblutung und ich spürte schnell eine Verbesserung meines Gesamtzustands. Der "Kleine Kreis", der als Verbindungsglied zwischen den Übungsteilen gilt, hatte eine beruhigende Wirkung. Die Bewegungsformen lenkten mich von den vorherrschenden Schmerzen ab und linderten die Beschwerden umgehend. Die achte Übungseinheit, "Mit beiden Händen die Füße umfassen, um den Funktionskreis Niere und die Hüften zu stärken", praktizierte ich mit nur leicht gebeugtem Rücken, um eine Kopfüber Haltung zu verhindern und die Kopfschmerzen nicht zu verstärken. Zu jeder Zeit versuchte ich das Qi im unteren Dantian zu wahren und Durchlässigkeit in den Fingern und Bewegungen nach zu empfinden, um einen Qi Stau zu verhindern.

Liegend massierte ich mir noch verschiedene Akupunkturpunkte, wie z.B. Lunge 1 und 2, zur Immunstärkung sowie verschiedene Punkte im Gesicht, wie Gallenblase 1, Blase 1 und 2, um die Kopfschmerzen zu lösen. Ich massierte zudem bei jeder Gelegenheit den Punkt Dickdarm 4, Herz 7 und Dünndarm 3, um meine Rückenschmerzen zu reduzieren und den Geist zu beruhigen. Außerdem legte ich meine Hände liegend meistens auf dem unteren Dantian auf, um die drei Wärmebereiche zu verbinden und mich zu sammeln. Die Schmerzen klangen regelmässig soweit ab, dass ich auf Schmerzmittel verzichten konnte. Der Virus jedoch wütete zunächst weiter.

Die meiste Zeit in den ersten Tagen der Infektion schlief ich. Da ich keinen Appetit hatte, aß ich in den ersten 48 Stunden nichts und dann vorsichtig nur wenig und stärkendes, wie beispielsweise Hühnerbrühe mit Gemüse. Die Schmerzen meines Kopfes wurden nach dem Praktizieren der Qigong Übungen meist erträglich, kamen aber immer wieder stärker nach Schlafperioden zurück. Die wechselnden Schmerzen - an verschiedenen Stellen in meinem Körper - blieben vorerst bestehen und ich hatte das Gefühl, dass in mir tatsächlich etwas "wütete", was noch nicht gebändigt war.

Mein Zungenbild zeigte mir die Heteropathien deutlich auf.



Das Gefühl des Hitzestaus, aber auch der allgemeinen Stase, wurde in mir in den ersten 48 Stunden nach den ersten Anzeichen der Infektion stärker und ließ sich auch nicht mit dem Praktizieren der Acht-Brokat-Übungen lösen. Am dritten Tag meiner Erkrankung kam ich daher auf die Idee die Klopfübungen nach Liu Yafei auszuführen. Ich klopfte von Kopf bis Fuss wichtige Akupunkturpunkte, darunter Dickdarm 15, Lunge 1 und 2, Gallenblase 21, 26 und 31, Leitbahn der Steuerung (sinarteria regend) 4, Dünndarm 3, Milz 10 und Magen 36 frei. Insbesondere die Punkte Gallenblase 31 ("Marktplatz der Winde") und Magen 36 ("Dritter Weiler am Fuß") waren sehr schmerzhaft beim Klopfen. Ich klopfte sie beim ersten Mal so lange, bis ich das Gefühl hatte, dass sich etwas löste und das Qi wieder fließen konnte. Schon beim ersten Mal war das Ergebnis erstaunlich. Ich spürte grade zu wie Qi meinen Körper durchflutete. Die Acht-Brokat-Übungen, die ich im Anschluss praktizierte, hatten einen ganz anderen Effekt. Ich spürte die Verbindungen zwischen meinen Händen sowie die Verwurzelung über die emporsprudelnden Quellen (Niere 1) sehr viel stärker und konnte wahrnehmen, dass mein Körper frisches Qi aufnahm. Alles kribbelte ein wenig und eine angenehme Wärme machte sich in meinen Gliedmaßen breit. Nach diesem Erlebnis schlief ich für 16 Stunden durch. Nicht so wie vorher, unruhig und aufgrund von Schmerzen aufwachend. Ich schlief wie ein Baby, schmerzfrei und tief atmend. Beim Aufwachen war ich sehr erschöpft, aber auch sehr viel hungriger als vorher und weiterhin schmerzfrei. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich, dass mein Körper den Virus zum ersten Mal im Griff hatte.

In den folgenden Tagen schlief ich täglich 12 bis 16 Stunden. In den Wachphasen war ich klarer, aufmerksamer, schmerzfreier und gelassener als zuvor. Die Klopf- sowie Acht-Brokat-Übungen



praktizierte ich weiterhin mehrmals täglich. Ich kam langsam wieder zu Kraft, allerdings holten mich dann neue Symptome, dieses Mal leichter Husten sowie weitere Erkältungszeichen, ein. Den Husten konnte ich durch Massagen meiner Lunge und dem Üben der ersten drei Teile der Kranich Übungen schnell in den Griff bekommen. Ich versuchte zudem täglich mehrmals meine Renmai Leitbahn durchlässig zu machen, in dem ich mit beiden Händen auf der Aufnehmenden Leitbahn (sinarteria respondens) von RS 22 (“Bresche des Himmels”) über RS 17 bis zum unteren Dantian die renmai Leitbahn entlang strich (eine Übung aus dem Frauen-Qigong nach Liu Yafei). Nach nur zwei Tagen waren der leichte Husten sowie auch die Erkältungsanzeichen weg. Nach 10 Tagen konnte ich das Haus zum ersten Mal symptomfrei verlassen.

Als ehemalige starke Asthmatikerin war ich sehr erleichtert, dass die Covid-19 Infektion keine stärkeren Atembeschwerden auslöste und ich es gut überstanden hatte. Allerdings musste ich nach wenigen Tagen nach der Infektion feststellen, dass ich durchaus einen kürzeren Atem als vorher hatte. Druck auf der Lunge entstand immer sobald ich mich anstrengte, Fahrrad fuhr oder versuchte zu singen. Weiterhin waren meine Stimmbänder noch vier Wochen lang stark angeschwollen, so dass ich meinem Gesangsstudium kaum nachgehen konnte. Auch leichte Kopfschmerzen kehrten in den folgenden Wochen immer wieder zurück. Das tägliche Üben der Qigong-Übungen half mir, den Gesamtorganismus merklich zu stärken, jedoch hatte ich weiterhin das Gefühl, dass meine Leitbahnen nicht vollständig durchlässig waren und das Qi und Xue noch immer nicht vollständig reguliert und harmonisiert waren.

Es frustrierte mich in den Wochen nach der Infektion sehr nicht bei voller Kraft zu sein und bezüglich meiner Kondition sowie des Lungenvolumens keine schnellen Fortschritte zu erkennen. Ich begann mit Physiotherapie zum langsamen Aufbau der Kondition und Muskeln. Weiterhin suchte ich eine Stimmtherapeutin auf, die als Mitarbeiterin in einer Klinik viele Sängerinnen und Sänger nach Covid-19 in Behandlung hatte. Der Virus scheint öfters auch die Stimmbänder und Schleimhäute anzugreifen, so dass es zu langwierigen Heilprozessen kommen kann. Ich hatte Glück und nach nur ca. vier Wochen hatte sich meine Stimme von dem Virus vollständig erholt und ich konnte wieder in allen Lagen und in jedem Volumen singen.

Mit dem Behandlungsziel, den Lungendruck zu minimieren und das orthopathische Qi (geradläufiges Qi, zhengqi) anzuregen sowie die organische Immunabwehr zu erhöhen, habe ich in den Folgewochen nach der Erkrankung zudem einen chinesischen Arzt aufgesucht. Seine Diagnose war für mich erstaunlich. Zum einen erklärte er mir, dass mein Milz/Magen Qi blockiert sei, unter anderem weil ich zu viel Grübeln und Nachdenken würde. Diesen Punkt konnte ich sehr gut nachvollziehen. Aufgrund der vielen Medien befürchtet man bei einem positiven Corona Test das Schlimmste. Zum anderen war durch das viele Liegen und durch die Schmerzen während der Infektion und einer entsprechenden Schonhaltung einige Brustwirbel nicht mehr an der richtigen Stelle sowie eine Hüftseite ca. fünf Zentimeter höher als die andere. Durch diese Schräglage konnte das Qi nicht mehr frei durch den ganzen Körper fließen. Der Mingmen Bereich war blockiert und entsprechend hatten auch meine Übungen zuhause nicht den erwünschten Erfolg.

Nach mehreren sehr schmerzhaften Tuina Sitzungen war mein Körper wieder begradigt und ich konnte aufatmen. Meine Lunge fühlte sich wieder frei an, die Kopfschmerzen waren vollständig verschwunden und mein Gemüt verbesserte sich. Weiterhin konnte ich wahrnehmen, dass meine Hände zu jeder Zeit angenehm warm waren.



Mein Körper ist nach fast drei Monaten nach der Infektion immer noch schwächer als vorher, jedoch symptomfrei. Die Qigong Übungen helfen mir täglich die Durchlässigkeit der Leitbahnen zu unterstützen, das orthopathische Qi anzuregen und meinen Körper und Geist ganzheitlich zu stärken. Ich bin froh, dass ich um die Wirkung der Übungen während einer Infektion wusste. Ich bin mir sicher, die Symptome wurden mit dem täglichen Üben abgeschwächt und die Dauer der Infektion verkürzt.