

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	1
ZUR NAMENSGEBUNG DES JOURNALS	4
ZUR ERSTEN AUSGABE	7
ÄNDERUNGEN IM PRÄVENTIONSLEITFADEN (2020)	9
WAS ÄNDERT SICH IM BEREICH QIGONG UND TAI CHI?	9
WAS ÄNDERT SICH NACH DEM LEITFADEN FÜR PRÄVENTION 2020 FÜR DIE AUS- UND WEITERBILDUNG IM BEREICH QIGONG AB 2021?	10
<i>Welche Regelungen gelten ab dem 01.10.2021?</i>	10
I. STRESS AUS SICHT DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN	14
1. EINLEITUNG	16
2. GRUNDLAGEN DER CHINESISCHEN MEDIZIN	17
2.1 DAO	17
2.2 YIN UND YANG.....	20
2.2 DIE FÜNF WANDLUNGSPHASEN (WU XING).....	24
2.3 GRUNDSUBSTANZEN	27
2.4.1. <i>Lebenskraft (Qi)</i>	27
2.4.2 <i>Blut (Xue)</i>	30
2.4.3. <i>Essenz (Jing)</i>	31
2.4.4. <i>Körperflüssigkeiten (Jinye)</i>	31
2.4.5. <i>Geist (Shen)</i>	32
2.5 DIE VERBINDUNG ZWISCHEN GEIST UND KÖRPER	37
2.6 DAS YIN-(ZANG-)ORGAN HERZ (XIN)	38
3 STRESS AUS SICHT DER TCM.....	40
3.1. STRESS AUS WESTLICHER SICHT	40
3.2. STRESS AUS FERNÖSTLICHER SICHT.....	42
3.2.1. <i>Stress aus Sicht des Huangdi-Neijing</i>	44
3.2.2. <i>Bedeutung der Emotionen</i>	47
3.2.3. <i>Stress und die sieben Emotionen (Qi Qing)</i>	51

3.2.4.	Stress und das Konzept „Schreck“	61
3.2.5.	Stress und Qi	62
3.2.6.	Stress und die Yin-(Zang-)Organe.....	64
3.2.7.	Stressempfänglichkeit und –belastbarkeit	66
3.2.8.	STRESS UND ZUFRIEDENHEIT	71
4.	SCHLUSSBETRACHTUNG.....	73
	LITERATUR	75
II.	DIE WIRKUNG VON QIGONG UND TAI CHI AUF DAS STRESSMANAGEMENT.....	80
	ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	82
1.	VORÜBERLEGUNGEN & PROBLEMSTELLUNG	83
2.	EPIDEMIOLOGIE VON STRESS.....	84
	STRESS UND KRANKHEIT.....	88
	BURNOUT.....	89
3.	VORGEHENSWEISE UND ZIELSTELLUNG DER UNTERSUCHUNG.....	89
4.	QIGONG ALS INNOVATIVES UND NACHHALTIGES INTERVENTIONSVERFAHREN	90
5.	STUDIEN ZUR WIRKUNG VON QIGONG UND TAI CHI AUF DAS STRESSMANAGEMENT	
	95	
	„MANAGING STRESS AND ANXIETY THROUGH QIGONG IN HEALTHY ADULTS: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS OF RANDOMIZED CONTROLLED TRIALS“	95
	„A REVIEW ON NEUROBIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL MECHANISMS UNDERLYING THE ANTI-DEPRESSIVE EFFECT OF QIGONG EXERCISE“	97
	„THE EFFECT OF TAI CHI ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: A SYSTEMATIC REVIEW OF RANDOMIZED CONTROLLED TRIALS“	100
	„TAI CHI ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS“	103
	„EFFECTS OF MIND-BODY-EXERCISES (TAI CHI/YOGA) ON HEART RATE VARIABILITY PARAMETERS AND PERCEIVED STRESS: A SYSTEMATIC REVIEW WITH META-ANALYSIS OF RANDOMIZED CONTROLLED TRIALS“	107
	„EFFECTS OF QIGONG IN PATIENTS WITH BURNOUT: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL“	109

„THE EFFECTS OF QIGONG ON REDUCING STRESS AND ANXIETY AND ENHANCING BODY-MIND WELL-BEING”	111
„THE EFFECTS OF TAI CHI ON HEART RATE VARIABILITY IN OLDER CHINESE INDIVIDUALS WITH DEPRESSION”	114
“ACUTE EFFECTS OF QIGONG EXERCISE ON MOOD AND ANXIETY”,	117
6. GESAMMELTE EFFEKTE VON QIGONG & TAI CHI AUF STRESSWAHRNEHMUNG UND STRESSMANAGEMENT	120
7. LIMITIERUNGEN PRIMÄRER UND METAANALYTISCHER FORSCHUNGSERGEBNISSE SOWIE KONZEPT-ENTWICKLUNG WEITERFÜHRENDER INTEGRATIONS-FORSCHUNG	122
8. FAZIT	126
LITERATUR	129