

Einladung zum Taiji & Qigong Symposium „Studien & Wirksamkeit“

Liebe Vorstände und Mitglieder der Fachverbände,

wir, die Arbeitsgruppe Fachverbändetreffen, laden Euch herzlich zu unserer ersten gemeinsamen Online – Veranstaltung am 24.04.2026 ein.

Ausgehend von unserer intensiven Zusammenarbeit beim Thema Gesundes-Herz-Gesetz, entstand unser Wunsch, bei den Krankenkassen, den Gesundheitspolitiker*innen und in der Öffentlichkeit mit unserem Kursangebot als Anbieter*innen von gesundheitsförderlichen Kursen deutlicher wahrgenommen zu werden. Aus unserer Sicht ist dabei die Schnittstelle Yangsheng – Prävention von fundamentaler Bedeutung. Es ist also, um entsprechend wahrgenommen zu werden, erforderlich, die Sprache der Prävention zu nutzen, um Yangsheng für Nicht-Taijiler & Nicht-Qigongler verstehbar zu machen bzw. um zu deutlichen, dass Yangsheng, und damit Taiji & Qigong, in seiner Komplexität mehr gesundheitsförderliche Aspekte aufweist als bei oberflächlicher Betrachtung sichtbar wird. Für eine starke Basis möchten wir aus den verschiedenen Fachverbänden zusammentragen, welche Aspekte nachweisbar bedeutend sind.

Ein erster Schritt ist dieses erste Symposium, weitere sind in Planung, das unter dem Motto steht:

Studien verstehen – Qualität einordnen – Lehrkompetenz stärken.

Vertreter*innen der Fachverbände werden kurze Vorträge halten, in denen sie ihre wissenschaftliche Beschäftigung mit Taiji & Qigong bzw. mit einem oder mehreren Aspekten der Wirksamkeit des Taiji & Qigong darstellen. So wird ein Bogen von der Studiendesign-Logik zur praktischen Relevanz gespannt.

Vera Kaltwasser (DQGG) wird uns einen Einblick in die Verbindung zwischen Psychoneuroimmunologie und Achtsamkeit & Taiji & Qigong geben. Dabei zeigt sie auch die Schwierigkeiten auf, die Effekte von Taiji & Qigong, die zumeist erfahrungswissenschaftlich erfasst wurden, nunmehr datenbezogen wissenschaftlich zu erfassen.

Dr. med. Sandra Willeboordse (Med. Gesellsch.) wird uns einen Überblick über die Studienlage im Bereich Taiji & Qigong geben und dabei die Methoden erläutern, aber auch die kritischen Punkte aufzeigen, die häufig auftreten.

Tobias Puntke und Prof. Dr. Johannes Michalak (BVTQ) stellen uns Ergebnisse aktueller Studien zu den Wirkfaktoren des Taiji & Qigong bei depressiven Störungen vor und erläutern inwieweit sich daraus möglicherweise Verbindungen zu psychotherapeutischen Ansätzen ableiten lassen.

Margit Gätjens (QFG) hat sich mit der Studienlandschaft zur Wirksamkeit des Qigong im Bereich Sturzprophylaxe beschäftigt. Sie wird uns über die Studienergebnisse informieren und auf mögliche Entwicklungen hinsichtlich Taiji & Qigong als Präventionsmaßnahme hinweisen. Anhand der Studienqualitäten wird sie notwendige Verbesserungen formulieren.

Dr. Ute Engelhardt und Sarah Raabe (SMS) stellen uns das Design einer Studie vor, die sie gemeinsam mit der Charité durchgeführt haben. Untersucht wurde die Wirksamkeit von Akupressur und Qigong bei Chronic Fatigue Symptomatik nach Covid Infektion.

Dr. rer. medic. Christoph Stumpe (DDQT) gibt uns, last but not least, Einblicke in seine Studie zum Thema Wirksamkeit des Qigong bei Nackenschmerzen. Auch er wird den Bogen spannen zwischen Studiendesign, Studien zu Qigong und Wirbelsäulenschmerzen und praktischer Relevanz der Studienergebnisse.

Wir danken schon an dieser Stelle allen Vortragenden und hoffen, dass wir mit unserem gemeinsamen Engagement zu einem regen und konstruktiven Austausch anregen können, der nicht nur uns alle bereichert, sondern auch dazu beiträgt mit klarem Profil in der Öffentlichkeit auftreten zu können.

Nun noch ein Wort zum Ablauf:

Das Symposium findet als Webinar im Livestream über youtube statt. Es besteht die Möglichkeit über die Chat-Funktion, schriftlich Diskussionsbeiträge oder Fragen hineinzugeben. Nach jedem Vortrag haben wir 10 Minuten Zeit für den Austausch. Den Link vergeben die jeweiligen Fachgesellschaften an ihre interessierten Mitglieder.

Der Zeitplan sieht wie folgt aus:

14:45 – 15:00	Begrüßung und Einführung in das Symposiumsthema Irmela Schubert / Sarah Raabe
15:00 – 15:30	Zwischen Erfahrungswissen und Datenlage - <i>Qigong im Spannungsfeld von Tradition und Evidenz</i> Referentin: Vera Kaltwasser (DQGG)
	15:30–15:40 Q&A

15:45 – 16:15	Die Studienlandschaft im Überblick - <i>Aktuelle Forschung zu Taiji & Qigong systematisch eingeordnet</i> Referentin: Dr. med. Sandra Willeboordse (med. Ges) 16:15–16:25 Q&A
16:25 – 16:40	PAUSE
16:40 – 17:10	Hat Taiji & Qigong Einfluss auf depressive Störungen? <i>Aktuelle Studien zur Wirkung von Qigong und Taiji</i> Referenten: Tobias Puntke & Prof. Dr. Johannes Michalak (BVTQ) 17:10–17:20 Q&A
17:25 – 17:55	Wissenschaftliche Perspektiven auf Qigong und Lebenspflege <i>Einordnung zentraler Forschungsarbeiten</i> Referentin: Margit Gätjens (QFG) 17:55–18:05 Q&A
18:05 – 18:15	PAUSE
18:15 – 18:45	ACUQiG-Studie zur Wirksamkeit von Akupressur & Qigong bei chronischer Erschöpfung (Fatigue) nach SARS-CoV2 Infektion (Covid19) Referenten: Dr. Ute Engelhardt & Sarah Raabe (SMS) 18:45–18:55 Q&A
19:00 – 19:30	Taiji & Qigong bei chronischen Nackenschmerzen <i>Evidenz und klinische Relevanz</i> Referent: Dr. rer. medic. Christoph Stumpe (DDQT) 19:30–19:40 Q&A
19:40 – 20:00	Abschluss & Ausblick Gemeinsame Perspektiven der Fachverbände

Wir freuen uns auf Euch!

Antje, Christoph, Gudrun, Irmela, Sarah, Susanne, Ulrike und Ute