

Artikel vom 25.10.2019**Dr. med. Stefan Hager faszinierte mit Qi, Xue, Yin**

Dr. med. Stefan Hager faszinierte mit Qi, Xue, Yin und Yang

**Die Traditionelle Chinesische Medizin im Einklang mit Natur und Schulmedizin**

Arnbruck. Rappelvoll war das Gastzimmer im Hotel Hubertus, als Angelika Leitemann am Mittwoch die Zuhörer aus nah und fern zum Abend mit. Dr. med. Stefan Hager, medizinischer Direktor der TCM-Klinik in Bad Kötzting, begrüßte. Dr. Hager referierte in kurzweiliger und höchst anschaulicher Weise über das Thema „Prävention aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin“.

Bürgermeisterkandidatin Leitemann sagte, dass ihr die Gesundheitsvorsorge in Arnbruck ein Herzensanliegen sei und deshalb habe sie Dr. Hager eingeladen. Sie freue sich, dass es ihr gelungen sei, mit Roland Meixensberger einen Arzt, der sich in Zukunft in Arnbruck niederlassen will, zu gewinnen. Von Bürgermeister Hermann Brandl erwarte sie nachhaltige Unterstützung und Zusammenarbeit für das künftige Zulassungs-Procedere. Für Arnbruck und das ganze Zellertal ist es wichtig hier „Ich bin in Kontakt mit den zuständigen Fachstellen und werde nicht ruhen, bis wir damit Erfolg haben!“

In seinem Vortrag räumte Dr. Hager mit dem Vorurteil auf, dass die Traditionelle Chinesische Medizin ein Gegensatz zur Schulmedizin sei: TCM wirkt ergänzend, lenke den Blick auf Prävention,

Stärkung des Immunsystems und öffne einen ganzheitlichen Blick auf den Menschen, dem TCM helfe, die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren, Seele, Geist und Körper in Harmonie zu bringen, Störendes in der Ernährung, im Bewegungsverhalten zu beseitigen, die inneren und äußeren Körperfunktionen in Einklang zu bringen.

Vier Begriffe bildeten Dr. Hagers Schwerpunkte: Das Qi fließt und zielt auf ungestörte Körperfunktionen, Xue meint die gute Durchblutung der Körpergewebe, Yin und Yang das rechte Verhältnis von Anstrengung und Entspannung. Das Ursprungs-Qi deutet auf die ererbte Grundenergie und Lebensspanne eines Menschen, die es gilt durch Harmonisierung der Emotionen, ausreichenden Schlaf, vollwertige und maßvolle Ernährung und gesundheitsfördernde Bewegung (täglich 10.000 Schritte), optimal zu gestalten. „Bewegung ist ein wahres Lebenselixier!“ sagte Dr. Hager.

Zum Thema Ernährung riet er zu vollwertiger und möglichst frischer Kost, weniger tierisches Eiweiß und Fette, wenig Süßigkeiten. Den Verdauungsapparat gut behandeln, wie Pfarrer Kneipp sagte: Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“ Er schloss mit einem alten ägyptischen Sprichwort: „Ein Viertel von dem, was du isst, hält dich am Leben. Die anderen drei Viertel halten deinen Arzt am Leben.“

Mit anhaltendem Applaus dankten die Zuhörer für eine gute Stunde anschaulicher Medizin und gesunder Lebensführung. Dr. Hager beantwortete während des Referats und auch im Anschluss die Zwischenfragen aus den Zuhörern. Angelika Leitermann überreichte dem Referenten ein kleines Dankpräsent. – hw

Bild: Schwere medizinische Kost gut verdaulich präsentiert: Dr. Stefan Hager, der medizinischer Direktor der TCM-Klinik in Bad Kötzting, verstand es hervorragend, seinen Zuhörern eine ganze Stunde lang auf verständliche und humorvolle Art die Grundlagen der Traditionelle Chinesischen Medizin zu vermitteln. Angelika Leitermann freute sich, dass sie Dr. Hager für diesen Abend gewinnen konnte. Foto: Weiß