



## **Was ist Gesundheit? Oder: Das Geheimnis der Gesundheit**

**Online-Vortrag von  
Dr. med. Ingrid Reuther**

**Samstag, 17. April 2021, 18:30 Uhr**  
**Eine Anmeldung zum Vortrag über unsere Homepage ist erforderlich.**  
**Der Vortrag ist kostenfrei.**

Was ist Gesundheit?

Eine Definition ist gar nicht so einfach. Dies zeigen die vielen unterschiedlichen Auffassungen und Aussagen, angefangen bei der WHO, über zahlreiche Philosophen und Ärzte der Weltgeschichte bis zu der relativ neuen Denkrichtung der Salutogenese.

Die meisten gebräuchlichen Definitionen von Gesundheit beschreiben etwas Unerreichbares. Auch wenn wir die Chinesische Medizin zu Rate ziehen, die traditionell ein sehr scharfes Augenmerk auf Abweichungen vom Idealen hat, mit dem Ziel sie frühzeitig zu korrigieren, ist kaum jemand ganz gesund. Wird man älter, so entspricht man immer weniger den Definitionen von körperlicher Gesundheit. Gibt es etwas, das auch gesund ist, das im Laufe des Lebens an die Stelle eines jugendlichen Körpers und eines unauffälligen Untersuchungsbefundes tritt?

Werden wir aufmerksamer, z.B. durch eine meditative Praxis oder durch das Üben von Qigong, so können wir Abweichungen von unserem Bestzustand viel eher wahrnehmen. Sind wir dadurch kränker oder gesünder als jemand, der sich gesund fühlt, aber recht unachtsam mit sich selbst umgeht, sich selbst nicht gut wahrnimmt? Kann jemand, der an einer Erbkrankheit leidet, an einer Amputation, einer Vergiftung, einer Krebserkrankung usw. dennoch gesund sein?

Eine absolute Gesundheit gibt es wohl nicht, jedenfalls nicht im herkömmlichen Sinne der Definitionen. Was Gesundheit für uns bedeuten kann und wie mit diesem Thema umgegangen werden kann, dazu soll der Vortrag Denkanstöße geben.

Dr. med. Ingrid Reuther ist niedergelassene Ärztin mit eigener TCM-Praxis in Bad Neuenahr. Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Akupunktur, Qigong Yangsheng und Diätetik im Sinne der chinesischen Ernährungslehre. Aber auch Diätetik in dem umfassenderen Sinn einer gesundheitsfördernden Lebensgestaltung spielt eine wichtige Rolle als Säule der Therapie in ihrer Praxis.

Ingrid Reuther ist Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng und Gastdozentin mehrerer anderer Fortbildungsgesellschaften.

1997 promovierte sie zum Thema „Qigong und Asthma“ an der Universität Witten/Herdecke. Von 1999-2011 war sie Koordinatorin des schulenübergreifenden Arbeitskreises „Qigong in der Medizin“.

**Weitere Informationen: Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.**  
**Wir freuen uns über Spenden. Bankverbindung: IBAN 96 3701 0050 0417 9805 09, Postbank Köln**