

# **Idee der Gesundheitsstadt Köln**

05.2015

Wenjun Zhu

Das Projekt "**Gesundheitsstadt Köln**" ist im Jahr 2015 aus Anlass des **„CHINA-HERBST KÖLN“** im Rahmen einer Zusammenarbeit mit der Wirtschaftsförderung der Stadt Köln und dem TCM-Institut zum Idee gekommen.

Um das Ziel "Köln als China-Zentrum in Deutschland sowie in Europa" zu realisieren, wurden im Chinajahr 2012 von der Stadt Köln im Bereich Wirtschaft, Kultur, Sport, Gesundheit (Taiji, Qigong, TCM - Traditionelle Chinesische Medizin) Serien von Projekten veranstaltet.

In den Fachgebieten Sport und Gesundheit wurden die Veranstaltungen systematisch aufgebaut und wissenschaftlich strukturiert. Zum Beispiel:

- Kongresse: "Sport in China" (DSHS) und "TCM in Köln" (Gesundheitsamt Köln), Zusammenarbeit von Universitäten in China und in Deutschland
- Aufführung: z.B.: Taiji und Qigong am Kölner Dom zum Mitmachen für alle Immer Gesund - Immer Fit!

Das Modell wurde auf den Ebenen Forschung, Ausbildung und Praxis aufgebaut und entwickelt.

Im Jahr 2015 wurde "Gesundheitsstadt Köln" (Taiji- und Qigong-Seminar) im Rahmen „China-Herbst Köln“ veranstaltet. Um die Gesundheit der Menschen zu fördern, werden das Projekt "Gesundheitsstadt Köln" nachhaltig weiter entwickeln.

Es ist sinnvoll die Veranstaltungen "Chinafest und Chinaherbst" nachhaltig den Menschen zu fördern und zu dienen sowie ihr Transfer in den Alltag!

**"Gesundheitsstadt Köln" im Rahmen „China-Herbst Köln 2015“**

**I.**

Um in der Stadt Köln Primärpräventions-Aktivitäten auf einem hohem Niveau zu realisieren und damit die GESUNDHEIT, die LEBENSQUALITÄT und die ARBEITSFÄHIGKEIT der Menschen zu fördern, wird aus Anlass des „CHINA-HERBST KÖLN 2015“ im Rahmen einer Zusammenarbeit mit der Wirtschaftsförderung der Stadt Köln und dem Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln, das Projekt GESUNDHEITSSTADT KÖLN ins Leben gerufen.

## **II.**

Eine Gesundheitsstadt ist ein umfangreiches Thema. Es umfasst beinahe unsere gesamte Umwelt:

- die Natur, die Luft- und Wasserqualitätsfrage,
- Kultur und Wirtschaft,
- das soziale Leben in der Gesellschaft,
- das Schulsystem,
- die medizinische Versorgung, z.B: primär Prävention,
- das sportliche Angebot sowie vieles mehr.

Eine Gesundheitsstadt steht jedoch vor allem für die Gesundheit der Menschen, die in ihr leben sowie für das Beschützen und Weiterentwickeln ihrer Lebensqualität. Mit gezielt ausgesuchten Sport- und Gesundheitsangeboten und Präventionsveranstaltungen trägt das Projekt GESUNDHEITSSTADT KÖLN intensiv dazu bei, präventiv und nachhaltig gesund - und somit glücklicher in KÖLN zu leben!

## **III.**

Gesund zu leben steht an erster Stelle für ein glückliches Leben!

Prävention als Lebensart ist das höchste Prinzip in der TCM!

In der TCM wurde das Niveau der Ärzte drei Stufen zugeordnet:

*„Ärzte in der alten Zeit:*

*Oberer Arzt behandelt das Land. Mittlerer Arzt behandelt die Menschen.*

*Unterer Arzt behandelt die Krankheiten.*

*Oberer Arzt hört die Laute. Mittlerer Arzt sieht die Farbe. Unterer Arzt diagnostiziert den Puls.*

*Oberer Arzt behandelt ‚nicht-krank‘ d.h. den Zustand des Nichtkranken.  
Mittlerer Arzt behandelt den Zustand des Krankwerden (‚krank-werdend‘).  
Unterer Arzt behandelt den Zustand des schon krank Gewordenen (‚schon-krank‘).*

#### **IV.**

Taiji und Qigong sind als ein wesentlicher Bestandteil des Projekts GESUNDHEITSSTADT KÖLN sein. Taiji und Qigong werden von **DEN GESETZLICHEN UND PRIVATEN KRANKENKASSEN SOWIE BEIHILFE** als Präventionsmaßnahme anerkannt. Die meisten bezuschussen zwei Kurse im Jahr.

Das Projekt wird gezielt auf eine erfolgreiche Kooperation mit den Krankenkassen in diesem Projekt und somit zukunftsweisend die Entstehung der GESUNDHEITSSTADT KÖLN aktiv mitzuprägen.