

Treffen des AK „Qigong in der Medizin“ während der 5. Deutschen Qigong-Tage in Gunzenhausen 4.-6.10.2002

Anwesend: ca. 50 Personen, von denen 32 sich in eine Adress- und Interessensliste eintragen
Protokoll: Dr.med. Christa Rettich und Dr.med. Ingrid Reuther
Leitung: Dr.med. Ingrid Reuther

Einleitung durch Ingrid Reuther: Aufgaben des AK: Qigong in der Medizin zu etablieren und umgekehrt. Zunächst bezieht sich dies auf einen Erfahrungsaustausch, auf erfolgreiche eigene Wege. Es sind jedoch nicht nur positive Effekte des Qigong darzustellen. Wichtig ist die kritische Auseinandersetzung. Erfahrungen können aus Einzelfallbeobachtungen resultieren, die in Referaten dargestellt werden. Einen anderen Stellenwert haben Studien und deren Phasen I-IV. Chinesische Studien gibt es viele, wichtig sind Studien mit westlichen Probanden und in einer westlichen Sprache. Eine abgeschlossene Asthma-Studie wurde 1997 veröffentlicht, eine Fibromyalgie-Studie liegt aus den USA vor (1998), eine Hypertonie-Studie wurde 2000 veröffentlicht, eine Migräne-Studie folgt voraussichtlich 2003, eine Parkinson-Studie an der Universität Bonn befindet sich derzeit in der Durchführung. Aus Japan ist eine Diabetes-Studie bekannt (1999). Frau Sebkova-Thaller erwähnt ihre Studie über MS und Krebspatienten aus dem Jahr 2002.

Bevor es zu einer Studie kommt, sind jedoch sorgfältig dokumentierte Einzelfallbeobachtungen oder auch Gruppenbeobachtungen erforderlich.

Es folgt ein kurzes **Referat** von Frau Renate Schulz, Dipl. Sozialpädagogin, Taiji- und Qigonglehrerin aus Essen, über ihre Erfahrung mit einer Gruppe von **Fibromyalgie**-Patienten im Rahmen von Qigong-Übungen.

Sie bezieht sich auf die Sammlung von Übungs- Erfahrungen über 4 ½ Jahre. Einige Aussagen der Übenden sind allgemein gültig, einige eher individuell. Grundlage der Übungen sind die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong nach dem Übungssystem von Jiao Guorui. Diese Übungen entsprechen weichen Bewegungsformen, die im Stehen und Sitzen durchgeführt werden können. Es handelt sich um ursprünglich 12 Personen, heute sind es mehr, von denen keine eine längere Zeit stehen konnte. Ein Übungskomplex umfasste 10 Wochen mit je 1 Stunde. Der Einstieg begann mit Übungen im Sitzen. Stühle mit Lehnen erwiesen sich als günstig. Ein Ablegen der Arme auf Lehnen in der Kreishaltung war förderlich, um die Körperbasis im Sitzen zu prägen und damit ein Hochziehen der Schultern zu vermeiden. Einige Übende konnten nicht einmal 5 Minuten frei sitzen. Ein Wechsel von Anlehnen, freiem Sitzen, allmählichem Einbeziehen der Füße, Bewegungen nach vorn und hinten zeichneten den weiteren Übungsverlauf aus. Am Ende war 5-10 minütiges freies Sitzen möglich. Im Laufe der Zeit zeigte sich eine Vorliebe für bestimmte Übungen. So z.B. „Der Elefant kreist mit der Hüfte“. Dabei wird der untere Rücken gut bewegt. Der Mingmen öffnete sich. Dabei ließen Rückenschmerzen nach und der Lenden-Kreuzbeinbereich wurde gelockert. Später kamen neue Übungen dazu, wie z.B. die 8 Brokate, das Spiel der 5 Tiere, Pfahlhaltungen, die 3-Kreise-Übung, Fuqi yangsheng fa, Einzelübungen mit Lauten. Die Basis der Übungen waren immer die 15 Ausdrucksformen. Aus den 8 Brokaten wurde die 5. Übung im Sitzen bevorzugt, und das Zähneklappern und Speichel schlucken. Aus dem Spiel der 5 Tiere wurde die 1. und 2. Bär-Form zur Übung der Mitte und unteren Fülle gewählt. Pfahlformen erwiesen sich im Alltag als günstig beim Anstehen in einer Einkaufsschlange. Die Übenden lehnte sich dabei auf den Einkaufswagen. Bei den Fuqi-Übungen wurde das Spüren der inneren Vibration zu den verschiedenen Organen als gutes Wahrnehmen des Körpers empfunden. Es wurden Fotos der ersten Übungsstunden mit der Kondor-Übung gezeigt. Hände und Arme konnten nicht gehoben werden. Im 2. Foto bei fortschreitender Übung war bei guter Körperbasis die Hebung der Arme bis Brusthöhe möglich. Es stellten sich allgemein positive Wirkungen ein. Die Beweglichkeit der übenden Patienten verbesserte sich insgesamt. Dies fiel auch der behandelnden Krankengymnastin auf. Die während des Übens sich einstellende Entspannung hielt auch zu Hause an. Die Konzentration verbesserte sich. Der Stand wurde stabiler, die Sitzhaltung schmerzfreier und aufrechter. Eine Patientin wird als Einzelfall dargestellt.

Es folgt eine kurze Diskussion des Referats

Frau Reuther fragte an, welche Themen zur Diskussion in Kleingruppen auf dem AK von Interesse wären. Sie erwähnte als Möglichkeiten die Onkologie bezw. die Krebserkrankungen, den M.Parkinson, die Migräne, die Fibromyalgie, die Wechseljahre, MS.

Es kristallisierten sich im AK 3 Gruppen heraus: für Krebserkrankungen, Fibromyalgie und Wechseljahre.

Diese 3 Gruppen fanden sich in austauschendem Gespräch zusammen.

Kleingruppe „Fibromyalgie“ (Protokoll: Renate Schulz)

Diese Kleingruppe bildete sich mit besonderem Bezug auf das vorausgegangene Referat von Renate Schulz.

- Auf untere Festigkeit muss besonders geachtet werden, wie bei dieser Erkrankung die TeilnehmerInnen häufig an oberer Fülle leiden.
- Atmungs- und Entspannungsübungen sind zur Muskelentspannung und Aufrichtung wichtig (inneres und stilles Qigong)
- Körperkontakt (Fremd- und Selbstkontakt) ist wichtig, wird als sehr wohltuend empfunden
- Auswahl der Übungen ist wichtig

Kleingruppe „Qigong und CA“ (Protokoll: Rainer Jakisch)

Diese Gruppe bildete sich um Herrn Li und Frau Wang, die das Neue Guo Lin Qigong vertreten.

- Es wurde Interesse an Studien geäußert. Nach Frau Wang gibt es diese bisher nur in China, durchgeführt mit chinesischen Patienten, in chinesischer Sprache. In Deutschland liegen positive Einzelerfahrungen vor. (*Anmerkung der Koordinatorin: Es gibt eine Studie in englischer Sprache: Jones, B.M., Changes in cytokine production in healthy subjects practicing Guolin Qigong: a pilot study, BMC Complementary and Alternative Medicine, 2001, 1: 8.*)
- Guo Lin Qigong wird oft nur als „Gehen gegen CA“ gesehen, ist aber ein umfassendes System zur Behandlung vieler Zivilisationskrankheiten und ist in der chinesischen Lebensbetrachtung verankert. Ruhe, Gelassenheit, Innenschau, innere Einstellung spielen eine große Rolle.
- Guo Lin Qigong ist sehr zeitaufwendig in der Ausführung, z.B. bei Mamma-CA sollten die Frauen zwei Stunden gehen. Daher ist ein wichtiger Aspekt in der Geisteshaltung zu suchen, um eine bessere Motivation zu erreichen (inneres Qigong, Visualisation)
- Guo Lin Gehen wird als ableitende Methode betrachtet. Bei Strahlen- und Chemotherapie (nach Frau Wang ebenfalls ableitende Verfahren) kann dies eine zu starke Ausleitung bewirken. In diesem Fall sind Ruheübungen besser.

Kleingruppe „Wechseljahre“ (Protokoll: Dr. Christine Petersen)

In der Kleingruppe befinden sich TeilnehmerInnen, die sich noch gar nicht vorstellen können, wie Qigong in den Wechseljahren wirken soll. Es wird zunächst über die energetischen Vorgänge in den Wechseljahren gesprochen und wie das absenken des Qi in die Mitte und in die Wurzel hier hilfreich sein könnte. Andere TeilnehmerInnen berichten positive Erfahrungen mit dem eigenen Klimakterium oder mit den betroffenen Frauen aus den eigenen Kursen.

Es existiert eine Studie über die Wirkung von Akupunktur bei klimakterischen Beschwerden, die mit einem Fragebogen zur Erhebung der Lebensqualität durchgeführt wurde: Dong Hongguang, An Exploratory Pilot Study of Acupuncture on the Quality of Life and Reproductive Hormone Secretion in Menopausal Women, Journal of Alternative and Complementary Medicine, 7 (6), 2001, 651-658. Gesucht wird ein entsprechender Fragebogen auf deutsch, bzw. müsste entwickelt werden.

Ein stufenweises Vorgehen erscheint sinnvoll:

1. Sammeln von Beschwerden und Veränderungen bei klimakterischen Frauen unter Qigong-Praxis (sorgfältige Einzelfalldokumentation, sowohl eigene Erfahrungen als auch Erfahrungen mit Patientinnen)
2. Evtl. Gruppen speziell für die Wechseljahre bilden ?
3. Suchen (und Finden) oder Entwickeln eines QoL-Fragebogens (Internet, Pharma-Industrie, Forschung) speziell für die Menopause

Fragen:

Der Austausch im AK muss nicht unbedingt krankheitsspezifisch, sondern kann allgemeiner Natur sein. Für Nicht-Anwesende sollen hier drei Fragen aufgeführt werden, die im Laufe des Treffens gestellt wurden und nur teilweise beantwortet werden konnten bzw. über die es sich lohnen würde, ausführlich zu diskutieren..

1. **Frage:** Wie kann ich vorgehen, wenn ich mein Wissen über Qigong in den Dienst einer Studie stellen möchte, also evtl. bei der Migräne- oder Parkinson-Studie mitmachen möchte?

Antwort: Die beiden erwähnten Studien sind schon sehr weit fortgeschritten, das Studiendesign und der personelle Bedarf stehen seit langem fest, es besteht zum derzeitigen Zeitpunkt kein Bedarf mehr an Unterrichtenden. Für zukünftige andere Studien ist es wichtig, sich mit Leuten zusammen zutun, die ähnliche Interessen haben und über eine gemeinsame Methode verfügen. Der AK kann Treffpunkt dieser Interessierten sein.

1. **Frage:** Kann ich bei Qigong-Übenden tatsächlich Veränderungen im Sinne der modernen Medizin messen, wenn sich doch die Veränderungen im energetischen Bereich abspielen?

Antwort: Scheinbar führen die energetischen Veränderungen zu Veränderungen in der Körperchemie, was sich dann messen läßt und zur Dokumentation eignet. Als Beispiel seien hier die Messungen von der Forschergruppe um Ryu angeführt, die Veränderungen der T-Lymphozyten, der β -Endorphine, der Schilddrüsenhormone und Calciumstoffwechsels bei regelmäßigem Üben von Qigong festgestellt haben. Somit wären auch Veränderungen der Hormonbalance bei Frauen in den Wechseljahren denkbar. Grundsätzlich ist es wichtig, Parameter zu finden, die sich verändern und die sich idealerweise auch noch einfach messen lassen.

2. **Frage:** Kurze Diskussion über die „Evidenz“ einer Studie. Was ist, wenn eine Studie nicht die erwarteten Resultate bringt, wie z.B. die Studie von Christine Ritter über Hypertonie. Der Schluss, dass Qigong dann bei Bluthochdruck nicht wirksam ist, kann doch wohl nicht richtig sein. Vielleicht war der Unterricht zu kurz, die Methode falsch gewählt. Wozu brauchen wir überhaupt Studien?

Antwort: „Studien sind immer nur die halbe Wahrheit“ (Prof. David Aldridge, Universität Witten/Herdecke, der drei Dissertationen über Qigong als Doktorvater betreut hat). Wir dürfen also nicht zu unkritisch die Resultate von Studien übernehmen. Dennoch sind Studien, besonders sorgfältig durchgeführte, ein wichtiges Instrument zur Kommunikation mit der Schulmedizin. Wenn wir möchten, dass Schulmediziner ihren Patienten Qigong als Therapie oder als Weg empfehlen, dann müssen wir ihnen die Möglichkeiten der Methode in einer ihnen verständlichen Sprache darstellen. Eine Studie, wie die erwähnte von Christine Ritter, kann hilfreich sein, die besonderen Schwierigkeiten von Qigong-Studien zu erkennen und in der Zukunft zu vermeiden.

Dank

An dieser Stelle möchte sich die Koordinatorin bei Renate Schulz für das Referat, bei Christa Rettich, Christine Petersen, Rainer Jakisch und wieder Renate Schulz für die Protokollführung noch einmal ganz offiziell und ganz öffentlich bedanken. Außerdem bedanke ich mich für das große Interesse der TeilnehmerInnen und die engagierte Diskussion.

Ausblick

Der AK Medizin möchte weiterhin durch Hilfe bei der Planung, durch Knüpfen von Kontakten und durch Beratung bei der Durchführung von Studien unterstützen. Dennoch erschöpft sich darin nicht seine Tätigkeit. Immer wieder gibt es auch Berichte aus der Praxis für die Praxis und Austausch über Themen, die die Arbeit mit Patienten betreffen. Hin und wieder führt ein Thema auch in den „schöngestigen“, den kulturellen oder philosophischen Bereich.

Mittlerweile gibt es einen „Pool“ von Information, dazu gehören Adressen, Lebensqualitätsfragebögen, AK-Protokolle, Literatur oder zumindest Literaturangaben, die von Interessierten angefragt werden können. Die Themen, die diesmal nicht behandelt wurden, z.B. MS oder Psychoneuroimmunologie, Diabetes und Hallux valgus sind hier „gespeichert“ und können bei Interesse wieder aufleben. Wer „Futter“ für diesen Informationspool hat, Anregungen, Ideen, Fragen..... wende sich bitte an die Koordinatorin:

Dr.med. Ingrid Reuther,
Ringener Str. 30, 53501 Grafschaft,
Tel.: 02641-26060,
ingridreuther@aol.com

Ein Vorschlag war noch, die Tätigkeit des AK auf eine Homepage zu stellen. Der Vorschlag ist bei mir angekommen, ich werde es überdenken, brauche aber sicherlich Hilfe, um diesen Vorschlag in die Realität umzusetzen....

**Das nächste AK-Treffen findet am 4. und 5.10. 2003 statt,
Samstag ganztägig und Sonntagvormittag**

in Gunzenhausen

Der größte Teil unserer Arbeit findet nicht in der kurzen Zeit unserer Treffen statt, sondern in der Zwischenzeit. Mit den modernen Medien ist ein Austausch problemlos möglich. Lasst sie uns nützen! Wer keinen Internet-Anschluß hat: auch Messages im Umschlag mit Briefmarke sind sehr willkommen!

Auf gute Zusammenarbeit,

Ingrid Reuther