

Protokoll

vom Treffen des Arbeitskreises „Qigong in der Medizin“

Samstag, 30. November 2013 in Bonn

Der erste Beitrag war von Dr. med. Peter Valentin über Entscheidungsfähigkeit und Qigong:

I. Entscheidung

Erfahrungsgemäß fällt es vielen Menschen nicht leicht klare Entscheidungen zu treffen. Das beginnt vielleicht schon bei der Auswahl eines Gerichtes von der Speisekarte und setzt sich fort, wenn es um Veränderungen von Verhalten oder dem Umgang mit speziellen Lebensumständen geht.

Entscheidungsprozesse sind sehr Energie zehrend.

Erfolgreiches Stressmanagement erfordert gute Entscheidungsfähigkeit!

Nach Realisierung der **aktuellen Situation** (Befindlichkeit, Eingebundensein in aktuelle Umstände und das persönliche soziale Netz) und Analyse, ob eine nennenswerte Abweichung zur **angestrebten Lebensausrichtung** besteht, gilt es eine **Strategie** für wünschenswerte Änderungen zu erarbeiten.

Es ist sehr sinnvoll, die daraus resultierenden (**mental-kognitiv** beeinflussten) Ergebnisse zunächst mit dem Innersten (Unterbewussten, **Bauchgefühl**) abzugleichen.

Idealer Weise besteht eine Übereinstimmung von kognitiven und instinktiven Inhalten.

Es folgt ein weiterer, bewusster strategischer Ansatz, welcher die sich eröffnenden, sinnvollen Handlungspfade als **Ziel** festlegt.

Schließlich steht vor deren nachhaltiger **Umsetzung** in die Tat, wenn nötig noch die Vertiefung der persönlichen **Willenskraft**.

Qigong kann bezüglich aller angeführten Aspekte sehr hilfreich sein.

Ansätze bieten neben der „globalen“ Wirkung regelmäßigen Übens auch die ganz gezielte Wirk-Unterstützung ausgewählter Formen (im Weiteren beispielhaft angeführt):

Das **Achtsamkeitstraining** hilft die persönlich bestimmende Realität klar zu sehen und zu empfinden.

„**Stehen wie ein Baum**“ symbolisiert als „Stehen zwischen Himmel und Erde“ den Bezug zwischen innen und außen, zwischen Ich und Umwelt und kann das instinktive Erfassen und Loslassen der persönlichen Verflechtungen erleichtern.

Das „**Spiel des Bären**“ stärkt Bauchgefühl (in seiner Mitte sein durch gute Verwurzelung) ebenso wie mentale Klarheit (Klärung des Geistes durch Abbau ineffektiver, kreisender Gedankenspiralen) und Entscheidungsfindung.

Das „**Spiel des Tigers**“ stärkt energetische Basis, Willenskraft und souveränkonsequente Umsetzung von Zielen.

Das „**Spiel des Hirschen**“ kann die Beibehaltung einer klaren Ausrichtung auch bei Auftreten von Hindernissen unterstützen.

Die angeführten Ansätze für ein erfolgreiches Stressmanagement und das hilfreiche Einbinden von Qigong in diesen Prozess stellt nur einen Ausschnitt der zahlreichen

Interventionsmöglichkeiten dar.

Man könnte auch viele andere Qigong-Übungen zu diesem Thema anführen.

Genauso ist es möglich, bewusst auf eine konkrete Auswahl von Formen zu verzichten. Qigong wirkt schon per se im Sinne eines Stressmanagements.

Ebenso ist in jeder einzelnen Übung bereits „alles“ enthalten.

Trotzdem kann einem die gezielte Auswahl die vielfältigen Inhalte von Übungen klarer vor Augen führen und damit eine wirkverstärkende Geist-Körper-Integration fördern. Bewusstheit wirkt auf das leibliche Geschehen; dieses wirkt wieder ins Bewusste zurück - und so weiter.

Nach meiner Erfahrung kann der gezielte, spielerisch- erforschende Einsatz von Qigong-Anteilen den Erkenntnisweg bereichern und damit auch das Erreichen eines erwünschten Etappenziels erleichtern.

Qigong kann - wie jede andere Art von Meditation - gerade ohne diese Zielgerichtetheit einen wunderschönen, inspirierenden Beitrag auf unserem Lebensweg leisten.

Trotzdem bietet gerade die Kombination, sowohl das pure Geschehenlassen des natürlichen Flusses wie auch gleichzeitig das bewusste Ankoppeln konkreter Thematiken gerade an diesen absichtslos sich ergebenden Ablauf eine interessante Dynamik, welche gleichermaßen das möglichst freie Pendeln zwischen den Polaritäten als Thema hat.

Der zweite Beitrag war von Dr. med. Sandra Willeboordse über Qigong und Beckenboden:

Qigong und Beckenboden

I. Einführung

In die frauenärztlichen Praxis und in die Allgemeinarztpraxis kommen Patienten mit Beschwerden im Bereich des Beckenbodens. Die Hauptsymptome bei Frauen und Männern sind oft Harninkontinenz, Rückenschmerzen und Probleme im Sexualerleben. Häufig wird erst über den Beckenboden gesprochen, wenn Symptome wie der unwillkürliche Abgang von Urin oder Senkungsbeschwerden bereits aufgetreten sind.

Auch zum Qigong-Unterricht kommen Teilnehmer mit Beschwerden im Bereich des Beckenbodens. Im Unterricht wurde früher selten über den Beckenboden gesprochen. Es gab allgemeine Hinweise wie „die Aufmerksamkeit in der unteren Körperhälfte zu bewahren“ oder „die schließenden Kräfte im Beckenbereich zu aktivieren“. Solche Hinweise können hilfreich sein, aber ohne tiefere Kenntnisse über die Anatomie und Physiologie des Beckenbodens sind die Anweisungen weniger zielführend.

Das Thema Beckenboden wurde und wird noch z.T. wenig beachtet. Diese Zurückhaltung liegt an der Lage und Funktion des Beckenbodens. Die Beckenbodenmuskulatur liegt in einer intimen Region, die eng mit den Sexual- und Ausscheidungsfunktionen des Körpers verbunden ist. Die Muskulatur liegt zum größten Teil versteckt und viele Menschen haben kein Gespür mehr für diesen Bereich.

In den letzten Jahren kann man eine Zunahme von Interesse an und Beschäftigung mit dem Beckenboden feststellen. Insbesondere bei Physiotherapeuten sind die Kenntnisse und die Weitergabe von Information und Übungsmöglichkeiten gestiegen.

Sinnvoll ist, diese Kenntnisse und Übungsmöglichkeiten in den Praxisalltag und den Qigong Unterricht zu integrieren. Dabei dreht es sich um folgende Fragen:

- Wie ist der Beckenboden aufgebaut und wie funktioniert er?
- Was sind die Hauptprobleme bei der Beckenbodeninsuffizienz/Beckenbodendysfunktion?
- Wie kann man die Beckenbodenmuskulatur besser kennenlernen und trainieren?

II. Anatomie und Physiologie des Beckenbodens

Wie ist der Beckenboden aufgebaut und wie funktioniert er?

Der Beckenboden besteht aus einer komplexen Anordnung von Muskeln, Bändern und Faszien. Das knöcherne Becken ist der Rahmen für diese Strukturen. Die Beckenbodenmuskeln bilden eine trapezförmige Platte, die zwischen den Beckenknochen aufgespannt ist. Der Beckenboden schließt das Becken nach unten ab und stützt die Organe des Bauchraums. Er bildet die Schließmuskeln von After (Anus) und Urethra. Die Muskulatur umschließt die Scheide (Vagina) der Frau und unterstützt die Erektionsfähigkeit des Mannes. Durch seine engen Verbindungen zu den tiefen Rücken-, Bauch (Abdominal)- und Oberschenkelmuskeln spielt der Beckenboden eine wichtige Rolle bei allen Bewegungen des Rumpfes und ist die Basis für eine gute Aufrichtung der Wirbelsäule.

Die Muskulatur des Beckenbodens besteht aus drei Muskelschichten, die gitterförmig übereinander liegen: Die äußere längsverlaufende Muskelschicht, die mittlere querverlaufende Muskelschicht und die innere längsverlaufende Muskelschicht. Die drei Muskelebenen haben verschiedene Spannrichtungen und sind untereinander im mittleren Dammbereich vernetzt.

III. Beckenbodeninsuffizienz

In die gynäkologische Praxis und in die Allgemeinarztpraxis kommen Patienten mit Beschwerden im Bereich des Beckenbodens.

Was sind die Hauptprobleme bei der Beckenbodeninsuffizienz/Beckenbodendysfunktion?

Bei Frauen kommen die ersten Fragen und Probleme oft in der Schwangerschaft und in den Monaten nach der Geburt. Der Beckenboden ist während einer Schwangerschaft und Geburt einer hohen Belastung ausgesetzt. Er muss viel tragen und kann unter der Geburt verletzt werden. Aufgrund der weiblichen Anatomie ist die Muskulatur dünner und weniger stabil als die männliche Beckenbodenmuskulatur.

Das häufigste Problem ist die Harninkontinenz. Harninkontinenz ist der unwillkürliche Abgang von Urin. Die zwei häufigsten Formen sind in über 90 Prozent die Stressinkontinenz (Belastungsinkontinenz)- und die Urgeinkontinenz (Dranginkontinenz). (4, S. 487)

IV. Übungen zum Erspüren der Funktion der drei Muskelebenen

Wie kann man die Beckenbodenmuskulatur besser kennenlernen und trainieren?

Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Beckenbodens sind hilfreich, um die unterschiedliche Muskelebenen wahrzunehmen. Die bewusste Anspannung und Entspannung der Beckenbodenmuskulatur wird als Beckenbodentraining oder Beckenbodenübungen bezeichnet. Studien haben gezeigt, dass Beckenbodentraining eine wirksame Therapie bei verschiedenen Formen der Inkontinenz ist. (6 - 8) Eine wichtige Voraussetzung für die Wirksamkeit des Trainings ist, dass die Beckenbodenmuskeln gespürt und gezielt angespannt werden.

V. Qigong-Yangsheng

Qigong-Praktizierende finden Parallelen zwischen Qigong und diesen Wahrnehmungsübungen für den Beckenboden. Die drei wesentliche Aspekte für beide Übungen sind: Körper (Körperhaltung und Bewegung), Geist (Vorstellungskraft und Hintergrundwissen) und Atem (bewusst eingesetzt oder natürlich fließen lassen). Die drei Mittel in Qigong: Körper, Geist und Atem stehen alle Übende zu Verfügung. Mit der Vertiefung der Übungsfertigkeit in Qigong erweitert man seine Fähigkeit Beckenbodenübungen genauer, bewusster und effizienter auszuführen. Weiter enthält das Lehrsystem Qigong-Yangsheng einen Schatz an Übungselementen und grundlegenden Prinzipien, die sich sehr positiv auf die Muskelkräftigung und Ausgewogenheit im Beckenbereich auswirken können.

„Ein stabiler Beckenboden ist zum einen die Voraussetzung für kraftvolle Qigong-Haltungen, zum anderen wird er durch das Üben von Qigong in seiner Funktion gestärkt. Ein reaktionsarmer Beckenboden kann jedoch durch nicht angemessene Haltungen weiter geschwächt werden und erfordert deshalb besondere Aufmerksamkeit bei der Auswahl und Durchführung der Übungen.“(11)

Viele Qigong-Übungen enthalten Elemente zur Kräftigung der unteren Körperhälfte und zur Stärkung der Körpermitte. Nach den Konzepten der chinesischen Medizin gehören diese Bereiche zum Funktionskreis Niere (Shen) und zum Funktionskreis Milz (Pi).

VI. Zusammenfassung

„Es ist alles schon da.“

Wenn man die Konzepte, Übungsprinzipien und Anwendungen des Qigong Yangsheng anschaut, sieht man zahlreiche Möglichkeiten, Beckenbodenübungen in die Übungspraxis zu integrieren. Hilfreich sind Kenntnisse der Anatomie und Physiologie, Praxiserfahrung und ein wenig Zuversicht. Ein schöner Qigong-Spruch lautet: „Es ist alles schon da.“ Hinter dieser zuversichtlichen Haltung steht die Annahme, dass die Mittel zum Praktizieren von Qigong bei allen Menschen schon vorhanden sind. Mit den 3 Mitteln des Qigong - Körper, Geist und Atem – kann die Beckenbodenmuskulatur besser wahrgenommen und trainiert werden.

Literatur

1. File: [Skeletpelvis-pubis](#). Wikimedia commons. GNU Free Documentation License 2006.
2. Waldeyer A, Mayet A: [Anatomie des Menschen](#) Erster Teil, 14. Auflage. De Gruyter Verlag 1980.
3. Gray H: [Gray's Anatomy of the Human Body](#), 20th Edition. Lea & Febiger, Philadelphia 1918.
4. Kaiser R, Pfeleiderer A: [Lehrbuch der Gynäkologie](#), 16. Auflage. Georg Thieme Verlag 1989.
5. Schultz-Lampel D, Schultz H: [Harn- und Stuhlinkontinenz – Neue Konzepte zu Diagnostik und Therapie](#), Hans Marseille Verlag 2005.
6. Hay-Smith EJ, Bö Berghmans LC, Hendriks HJ: Pelvic floor muscle training for urinary incontinence in women. [Cochrane Database Syst Rev](#) 2001;(1):CD001407.
7. Starr JA, Drobnis EZ, Lenger S: Outcomes of a comprehensive nonsurgical approach to pelvic floor rehabilitation for urinary symptoms, defecatory dysfunction, and pelvic pain. [Female Pelvic Med Reconstr Surg](#). 2013 Sep-Oct;19 (5):260-5.8. Labrie J, Berghmans BL, Fischer K: Surgery versus physiotherapy for stress urinary incontinence. [N Engl J Med](#) 2013 Sep 19; 369(12): 1124-33.
9. Jiao G: [Die 8 Brokatübungen](#), 4. Auflage. Medizinische Literarische Verlagsgesellschaft 2003.

10. Jiao G: Das Spiel der 5 Tiere, 2. Auflage. Medizinische Literarische Verlagsgesellschaft 2001.
11. Kemkes W: Fragen zur Bedeutung des Beckenbodens- Im Allgemeinen und beim Qigong im Speziellen, Abstrakt aus dem Treffens des Arbeitskreises „Qigong und Medizin“ Bonn 2009.
12. Jiao G: Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, 6. Auflage. Medizinische Literarische Verlagsgesellschaft 2001.
13. Focks C, Hillenbrand N: Leitfaden Chinesische Medizin 4. Auflage. Urban & Fischer Verlag 2003.
14. Engelhardt U, Hildenbrand G, Zumfelde-Hüneburg C: Leitfaden Qigong 1. Auflage (Reuther I: Qigong in der Schwangerschaft. Zumfelde-Hüneburg C: Qigong mit Senioren) Urban & Fischer Verlag 2007.
15. Jiao G: Qigong Yangsheng – Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin 7. Auflage. Medizinische Literarische Verlagsgesellschaft 2005.
16. Kampik G: Propädeutik der Akupunktur 3. Auflage. Hippokrates Verlag 1997.
17. Krafft C: Bär und Tiger aus dem Spiel der 5 Tiere nach Prof. Jiao Guorui während der Schwangerschaft. Zeitschrift für Qigong Yangsheng Ausgabe 1998. Medizinische Literarische Verlagsgesellschaft.
18. Ji ES, Han HR: The effects of Qi exercise on maternal/fetal interaction and maternal well-being during pregnancy. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2010 May-Jun; (3).
19. Zhou MR, Lian MR: Observation of qi-gong treatment in 60 cases of pregnancy-induced hypertension Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi. 1989 Jan;9; (1).
20. Kirschbaum B: Die 8 Außerordentlichen Gefäße in der traditionellen chinesischen Medizin 2. Auflage. 2000 Medizinische Literarische Verlagsgesellschaft.
21. Liesner F: Mein Beckenbodenbuch, 2. Auflage. Trias Verlag 2013.
22. Pschyrembel W, Dudenhausen JW: Praktische Geburtshilfe mit geburtshilflichen Operationen, 16. Auflage. Walter de Gruyter 1989.
23. Cleary T: Immortal Sisters – Secret Teachings of Taoist Women. North Atlantic Books 1996.
24. Maciocia G: The Foundations of Chinese Medicine- A Comprehensive Text for Acupuncturists and Herbalists. Churchill Livingstone 1989.
25. Schuler W: Akupunktur in Geburtshilfe und Frauenheilkunde. 2. Auflage. Hippokrates Verlag 1993.
26. Liu T, Chen KW: Chinese Medical Qigong. Singing Dragon - Jessica Kingsley Publishers 2010.
27. Tortora GJ, Anagnostakos NP: Principles of Anatomy and Physiology 4th Edition Harper and Row Publishers 1984.

Weitere Information in der Zeitschrift für Qigong-Yangsheng 2013 (S.110-21), ML-Buchverlag.

Verfasserin:

Dr. med. Sandra Willeboordse

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Es folgte eine Diskussion wo insb. Walburga Kemkes von ihrer geplanten Forschungsarbeit an der Hochschule Fresenius in Köln berichtet hat. Sie plant folgendes Projekt:
Evaluation der Beckenbodenmuskulatur bei ausgewählten Übungen der 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong aus dem Lehrsystem von Prof. Jiao Guorui.

Folgende Methodik ist vorgesehen: EMG-Ableitung der Beckenbodenmuskulatur .

Danach hat Frau Hedwig Ziegler einen Fallbericht vorgetragen:

Fall XY

Anamnese:

- m/verh. ; Anfang 30; 2 Kinder
- nach Urlaub in Thailand Magendarm Virus
- vierjähriger Sohn zuerst schwer erkrankt (Belastet Patient => Angst => schädigt FK Niere, Sorge => Belastet zudem FK Milz-Magen, Verzweiflung, Hilflosigkeit nicht beschützen zu können =>erzeugt Wut => belastet FK Leber-Galle)
- Patient erkrankt Ende März bis Anfang April. Beginn mit Augen und Ohren Schmerzen
- Einweisung Klinik => 10 Tage Stationär
- Immunsystem versagt, erhält Immunglobuline => Abwehrsystem richtet sich gegen körpereigene Substanzen.
- Muskelfunktionsstörung im Gesicht => Müller-Fischer-Syndrom.
- Hautoberfläche => taktilen Empfinden o.B.
- Bis zum 17.04.13 Ohrenstechen.

Sozialanamnese:

- Beamter / techn. Bereich / Stadt
- Ehefrau ist Erzieherin
- Er ist mit Freude Vater
- Hobby`s: Haus, Garten, Familie, Musik, Kabuera

Aktuell bei Therapiebeginn:

Augenschluss => nicht endgradig möglich, 80 % mit Finger zuge drückt.

Augenbrauen => unbeweglich

Mundregion => Schließung erschwert; Mundwinkel hängen;

kaum Speichelfluss => Mund trocken;

Lippenbeweglichkeit stark eingeschränkt =>

kein Lachen, kein Kussmund;

Gesamtes Gesicht => Mimik starr

Sonstiges => Gefühl nicht stabil zu Stehen, Schwindel mit Gleichgewichtsstörung

Therapieziele des Patienten

- Mit der Ehefrau und den Kindern wieder lachen können
- Augen schließen um besser Schlafen zu können

- Speichelfluss zum besseren Essen und Wohlbefinden
- Mundmotorik verbessern => Sprechen, Lachen, Essen

Bisherige Therapie

- Medikamentös – Infusionen
- 2-3 x Therapie in der Klinik => schieben und drücken der Gesichtsmuskulatur

Planung / Gedanken

Die Angst des Patienten und die schlechte Nahrungsverwertung schwächen das Nieren-Qi und verstärken die Gleichgewichtsproblematik => untere Stabilität üben, z.B. stehen wie eine Kiefer. Der Patient steht mit hochgezogener Schulter => in Elevation / Protraktion = Deprivationshaltung => er macht sich oben fest, untere Stabilität üben!!!! => unten stabil, oben leicht wichtig für guten Qi-Fluss.

Fehlender Speichel => häufig laut TCM bei Yin-Schwäche. Brokatübung Nr. 8 im Sitzen üben. Auch die acht Brokate im Stehen => ganzheitlich, medizinisch wirksam, stärkend.

Übung Nr. 8 im Sitzen

- Zähne klappern => regt den Speichelfluss an /Nieren-Qi stärken
- Zunge kreisen => Wirksame Methode zum Beeinflussen aller FK.
- Backen blähen => Mundmuskulatur wird trainiert
- Speichel schlucken => Verbessert Nahrungsverwertung, Verdauungsorgane werden gestärkt.

Ausgewählte Therapiemethode:

Da der Patient Vorerfahrung in der Kampfkunst hat, entschied ich mich für Ausgewählte Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui unter Beachtung der ergotherapeutischen Aspekte

- Klientenzentriertes Arbeiten
- Potenziale stärken und ausbauen
- Stressbewältigung
- In Balance kommen
- Bessere Körper- und Selbstwahrnehmung

Geplante Übungen:

Drei Vorbereitende und drei abschließende Haltungen. Erste Form der 15 Ausdrucksformen. 8 Brokatübungen im Stehen. Die 8. Brokatübung im Sitzen. Später noch Laute dazu genommen => Hu und Tschui.

Durchführung

Zum allgemeinen Verständnis hier niedergeschrieben, nicht als Auflistung meiner Therapiedokumentation, sondern als Beschreibung der Hinführungen zu den Übungen.

Wir begannen mit Lockerungsübungen allgemeiner Art. => Schulter heben, senken; Hüfte kreisen; Handgelenke lockern; Fußgelenke lockern;

- Einüben der Vorbereitenden Übungen, 1. Form 15 Ausdrucksformen, Abschlussübungen. Passiv durch mich durchgeführt eine Selbstmassagetechnik am Kopf, wie in der Ausbildung

erlernt (Dr.med. Kauschat). Sollte zu Hause eigenverantwortlich selbst mit im Programm durchgeführt werden. Mit guten Wünschen nach Hause entlassen.

□ Reflexion der Vorherigen Sequenz und seines aktuellen Befinden. Wiederholung des Ganzen, 8. Brokatübung im Sitzen versucht. Zähne klappern zuerst schwierig weil der Mundschluss nicht ausreichend war. Die Zähne berührten sich zwar, der Patient jedoch wollte genau die gleichen Geräusche erzeugen wie ich. Hier erklärte ich ihm, dass es nicht darauf ankomme dass es hörbar ist, sondern ausreicht, dass die Zähne sich berühren. Auch wenn die Übung sehr langsam durchgeführt wurde. Mit jedem weiteren Mal wurde es besser. Die Zunge hinter den Zähnen und zwischen Zähnen und Zahnfleisch kreisen lassen, gelang auf Anhieb. Das Gefühl dabei beschrieb er als Seltsam, konnte es aber nicht näher bezeichnen. Die Backen blähen konnte er nicht => hier griff ich auf eine Übung für Kinder zurück, bei der die Kinder mit der Zunge zuerst die eine Backe ausdellen, dann die andere Backe. Dann versuchten wir es noch mit der Vorstellung, dass die Backen sich aufblähen, wenn er bei fast geschlossenem Mund, die Luft stoßartig ausstieß. Etwa wie Manfred Geißler es bei seinem Ho, ho, ho macht. Nur hier kam ein kaum hörbares ho, ho hervor. Aber die Vibration dabei tat ihm gut. Der Speichelfluss zum Schlucken, war zu Beginn ganz spärlich. Er war etwas frustriert, weil der Speichelfluss nicht sofort einsetzte. Ich erklärte ihm wie wichtig es für ihn sei sich dies Vorzustellen. Gab ihm die Aufgabe, sich vorzustellen er beiße in eine Zitrone. Leider stellte sich auch hier kein Speichelfluss ein. Zum Schluss entließ ich ihn wieder mit guten Wünschen und machte Mut zum Üben. Was er nicht empfinde solle er sich vorstellen.

□ Reflexion und Wiederholung. Erlernen der 8 Brokate im Stehen. Bin begeistert und verwundert wie gut er sich darauf einlassen kann die Form einfach nachzumachen, ohne den Anspruch genauso zu stehen wie ich.

□ Wie vor. 8. Brokatübung im Sitzen etwas besser, Speichelfluss gering verbessert, er ist verzweifelt und setzt sich unter Druck. Versuche zu erklären warum Druck Stress erzeugt und kontraproduktiv ist. Er will wissen was man sonst noch tun könne, er habe sogar versucht durch beißen in eine Zitrone den Speichelfluss zu erhöhen. Es geht nicht schneller. Frage ihn ob er zu Hause Amarabon, ein Kräuterelixier von der Fraueninsel besitzt. Könnte ihm den Bittertrunk empfehlen zur inneren Anwendung in Form einer Mundmassage, mit in diesem getränkten Finger. Er schaute mich mit einem Blick an, der zeigte wie er wohl früher an dieser Stelle gelacht hätte. Dann kam die Bemerkung er habe kein Amarabon. Aber ob er es, wenn´s um Bitterstoffe geht, auch mit dem Herrn Ramazotti probieren darf. Entlasse ihn mit dem Hinweis, wenn der Test funktioniert stelle ich einen Antrag bei der Krankenkasse auf Kostenübernahme des außerordentlichen Medikamentes. Er wollte nun unbedingt den Ramazotti auf Therapietauglichkeit testen. Die Vorstellung zeichnete einen Hauch von Lächeln um seinen Mund. Vorstellungskraft sehr gut.

□ Wiederholung und Reflexion. Herr Ramazotti brachte auch kein besseres Ergebnis. Aber die Übungen täten ihm gut und er habe das Gefühl seine Augen und die Mundwinkel bewegen sich leicht, wenn er vor dem Spiegel steht. Wir nehmen nun das Lauten von Hu und Tschui hinzu. Hier bereite ich ihn vor, indem wir die Buchstaben I, A, O mit Vorstellungsbildern versehen. I wie ekelig (etwas sehr ekelhaftes vorstellen dabei) A (etwas Gutes feststellen, zum Beispiel die Sonne scheint) O wie ist das schön, was gerade vorgestellt wurde. Beim I-sprechen wird mit den Zeigefingern Druck auf die Punkte seitlich der Nase ausgeübt und die Muskulatur etwas nach oben geschoben, wie bei Ekelgefühl. Beim A-sprechen liegen die Zeigefinger in den Falten die von der Nase zum Mund führen, diese

werden etwas gedrückt. Beim O-sprechen machen die Zeigefinger und Daumen beider Hände einen Ring der zuerst mit Druck auf den Ringmuskel um den Mund gelegt wird und dann mit dem O nach außen in eine sich öffnende Bewegung endet. Dann nehmen wir das Lauten hinzu, wobei ich bemerke, dass er jetzt meine lauterer Töne als angenehm empfindet, und selbst leise tönt, mit der Vorstellung es lauter zu können. In der Reflexion zum späteren Termin spreche ich dies an. Auf diese Art setzten wir unsere Therapie fort. Es wurde jedes Mal wiederholt. Zusehends stellten sich Fortschritte ein. Er freute sich über jede Kleinigkeit und war sehr dankbar. Ich gab ihm die Rückmeldung, dass ich mich auf den Tag freue an dem wir miteinander in der Reflexion herzlich über seine Scherze lachen können. Nach unserem Treffen am 30.11.2013 hatte ich ein Telefonat mit ihm. Er freute sich darüber dass ich seinen Fall vorgetragen habe, ich hätte ihn auch in Persona mitnehmen dürfen. Die Übungen wurden von ihm weiter durchgeführt und die Lähmung ist fast ganz weg. Nur auf der linken Seite gibt es noch Defizite. Was traurig ist, man brachte kein Verständnis für seine Situation auf, man braucht im Beruf eine funktionierende und freundliche Mimik. Er hat gekündigt und ist zur Zeit dabei eine eigene kleine Unternehmung zu starten. Dies erfordert viel Zeit und Kraft. Im neuen Jahr will er kommen um mit mir zu reden. Je nach dem um welche Uhrzeit eine Gruppentherapie stattfindet, würde er gerne weitermachen. Er hat wieder sein Kampfsporttraining aufgenommen.

Hedwig Ziegler

Am Nachmittag sprach Frau Dr. med Ingrid Reuther über:

TCM, Qigong und Brustgesundheit – Vortrag 30.11.13 beim Treffen des AK Medizin

Aus Sicht der TCM gibt es verschiedene Gründe, warum in der weiblichen Brust Schmerzen oder Knoten oder Brustkrebs entstehen können. Häufig sind mehrere Ursachen gleichzeitig beteiligt. Kennt man diese Mechanismen, so ergeben sich daraus auch Handlungsmöglichkeiten zur Vorbeugung und zur Therapie.

Anatomie und Physiologie

Im Bereich der weiblichen Brust verlaufen viele Haupt- und Sonderleitbahnen. Die für die Gesundheit der Brust wichtigsten sind Konzeptions- und Durchdringungsgefäß (renmai und chongmai), Leber-, Nieren- und Magenleitbahn.

Die Entstehung der Mammaknoten ist komplex: Stagnierendes Qi (von Leber, Lunge, Herz und Magen) führt zu einer Anhäufung in den Leitbahnen, die Verbindungsleitbahnen der Brust werden verlegt. Aus Qi-Stagnation entsteht nach längerer Zeit und großem Ausmaß eine Blutstagnation.

Eine Disharmonie von Chongmai und Renmai ist ein weiterer pathogener Einfluss. In der Menopause (zum Beispiel) entsteht dies durch Ausbleiben der Regelblutung und einem relativen Ungleichgewicht zwischen oberem und unterem Körper.

Milz-Schwäche führt zu Schleim, der sich bei Stagnation in der Brust ansammelt.

Eine Schwäche von Essenz und Blut und/oder eine Nierenschwäche führen zu Ansammlungen oben, u.a. in der Brust.

Stagnation und zugeführte Hitze führen zu Hitze und Toxischer Hitze, was dann der Entstehung von Brustkrebs in der TCM entspricht.

Die Rolle der Emotionen

Immer liegt der Knotenbildung eine Stagnation zu Grunde. Die häufigste Ursache für Leber-Qi- Stagnation ist lang anhaltende psychische Belastung. Ist das Gesamt-Qi und vor allem Blut (Leber-Blut) und Essenz (Nieren-Essenz) geschwächt, so kann das Leber-Qi nach oben rebellieren und sich in der Brust ansammeln.

Besonders Schicksalsschläge (Scheidung, Tod eines Kindes, Verlust eines Partners in jungen Jahren) führen zu Herz- und Lungen-Qi-Stagnation. Herz und Lunge befinden sich im oberen Erwärmer und haben dadurch eine Beziehung zum frei zirkulierenden Qi in der Brust.

Schwäche, Erschöpfung, Überarbeitung

Meist gibt es parallel oder ursächlich eine Schwäche von Essenz und Blut, was zu einer Schwäche im Funktionskreis Niere und zu einer Disharmonie von Renmai und Chongmai führt. Dies wiederum hat eine ausgeprägte Wirkung auf die weibliche Brust.

Therapie

Stagnation – Schleim – Blut- und Essenzmangel – obere Fülle – Hitze und Toxische Hitze sind die Faktoren, die es zu therapieren gilt. Das kann in der TCM mit Akupunktur und Kräutern geschehen.

An dieser Stelle soll auf Qigong, Psychohygiene und Ernährung fokussiert werden, im Sinne der Möglichkeiten, die jeder Frau zur Verfügung stehen und der eigenverantwortlichen Gesundheitspflege.

Die Therapie muss also sein:

1. Qi- und Blut bewegen, Stagnation auflösen, Leitbahnen durchgängig machen.

Hier können verschiedenste Qigongübungen hilfreich eingesetzt werden (Natürlich gibt es auch Dinge außerhalb des Qigong, die dies erreichen können wie Sport, Dehnübungen, Tanzen, Singen, Massage...).

2. Schleim auflösen (Domäne der Kräuterheilkunde), Entstehung neuen Schleims verhindern und die Milz stärken (Domäne der Ernährungstherapie)

meiden: viele Milchprodukte, Fettiges und Frittiertes, Rohkost....

vermehrt essen: Gemüse, Gekochtes, Getreide, Hülsenfrüchte.....

3. Hitze ausleiten, Entstehung neuer Hitze vermeiden

aus dem Qigong kommen hier zur Ausleitung Methoden wie die 6-Laute Methode mit dem Laut „he“ in Frage. Entspannungs- und Atemmethoden können Stress und psychische Belastung bessern und so die durch Stagnation entstehende Hitze verhindern.

Hitzige Nahrungsmittel vermeiden: Kaffee, Nikotin, Alkohol, scharfe Gewürze

4. den Körper stärken, untere Fülle erzeugen, Yangsheng-Methoden

Therapie in Kurzform: Bewegung – Entspannung – Ernährung - ----- und Yangsheng

Spezielle Übungen aus dem Neiyanggong

Im Lehrsystem des Neiyanggong (das Innere Nährende Qigong nach Dr. Liu Yafei) gibt es aus dem Frauen-Qigong Übungen, die genau diese pathogenen Mechanismen therapieren sollen. Sie werden prophylaktisch und – in Abwandlung – therapeutisch eingesetzt. Es sind kombiniert Bewegungsübungen, Vorstellungsübungen, Entspannung, Atmung und Selbstmassage.

Ein wichtiger Focus liegt hierbei auf dem energetischen Zentrum Tanzhong (Renmai 17), das auch „Frauen-Dantian“ genannt wird.

Im Rahmen des Vortrages für den AK Medizin werden diese Übungen vorgestellt und in der Gruppe geübt.

Literatur

Liu Yafei, Frauen-Qigong, DVD, av-records, ISBN 3-938317-00-0

Maciocia, Giovanni, Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, Wühr-Verlag, Kötzing 2000

Temelie, B., Trebuth, B., Das Fünf Elemente Kochbuch, Joy Verlag, 2010

Wolfe, Honora Lee, Better Breast Health Naturally with Chinese Medicine, Blue Poppy Press, Boulder, CO, 1998

Zhao Xiaolan, Der Schein des Mondes auf dem Wasser, Irisiana, München 2007

Dr. med. Ingrid Reuther