

Arbeitskreis „Qigong in der Medizin“

Treffen während der 4. Deutschen Qigong-Tage in Bonn 29.9.-1.10.2000

Protokoll: Dr.med. Ingrid Reuther
TeilnehmerInnen: 39, Adressliste im Anhang
Zur Verfügung stehende Zeit: 70 Min.

Das letzte Treffen des AK-Medizin im Oktober 99 war eigentlich eher ein ReferentInnen-Treffen mit 13 Anwesenden. Dennoch haben wir damals gut gearbeitet und Ideen entwickelt, die teilweise auf fruchtbaren Boden gefallen sind und von anderen aufgegriffen und weiterentwickelt wurden. So z.B. auch die Idee, eine Pilotstudie zum Thema Migräne und Qigong durchzuführen. Dr.med.Christa Zumfelde hatte einen schriftlichen Entwurf in den AK eingebracht, eine Kleingruppe hatte sich während des Treffens unter Anleitung von Beate Pfistner intensiv mit dem Thema beschäftigt und Elisabeth Friedrichs hat die Idee dann endgültig aufgegriffen und zu ihrem Dissertationsthema gemacht. Sie berichtet beim jetzigen AK-Treffen über den Stand der Dinge:

Kurzreferat (13 Min.)

Qigong bei Migräne und Kopfschmerzen – eine Studie in Planung Elisabeth Friedrichs, Ärztin, Augsburg

Geplant ist eine Phase-II-Studie, d.h. eine Machbarkeitsstudie, bei der zunächst einmal geprüft werden soll, ob es tatsächlich messbare Effekte durch Qigong bei Migräne gibt, wenn ja, wie diese aussehen und nach welcher Zeit sie auftreten. Es wird eine einarmige Studie sein, es gibt also keine Kontrollgruppe im engeren Sinn. Jeder Patient fungiert als eigene Kontrolle, vor Erlernen von Qigong (baseline) und zu verschiedenen Zeitpunkten im weiteren Studienverlauf. Das Studienprotokoll ist fertig, von der Ethikkommission der Bayerischen Ärztekammer genehmigt und bei der Universität Witten/Herdecke als Dissertation angemeldet (Doktorvater: Prof. Dr. David Aldridge). Es sieht den gleichen, zeitlich und inhaltlich definierten Verlauf für jeden Patienten vor. Unterrichtet wird eine Auswahl aus den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong. Dies könnte theoretisch an verschiedenen Orten geschehen. Mit der Rekrutierung der Patienten kann jetzt begonnen werden.

Alle die Interesse haben, sich aktiv, z.B. durch Zuweisung von geeigneten PatientInnen, an der Studie zu beteiligen, sind hiermit dazu eingeladen (im Anschluß an das AK-Treffen hat sich in Gesprächen ergeben, dass sowohl in Augsburg wie auch in Bonn und München mit der Patienten-Rekrutierung begonnen werden wird).

Ansprechpartnerin ist in jedem Fall Elisabeth Friedrichs. Adresse siehe Anhang.
Gutes Gelingen, Elisabeth!!

Zu einem anderen Thema referiert Christa Rettich. Sie hat sich in ihrer Abschlußarbeit für die Qigong-Ausbildung für ein Thema interessiert, welches potentiell die vielfältigen Wirkungen der Qigongübungen erklären könnte.

Kurzreferat (12 Min.):

Psychoneuroimmunologie und Qigong Dr. med. Christa Rettich, Ärztin, München

In dem Referat wird hauptsächlich die Wirkung von Entspannungsübungen auf immunologische Parameter beleuchtet. Hierzu gibt es einiges an Literatur, jedoch wenige Studien, die eine gute Qualität aufweisen. Speziell mit den Auswirkungen von Qigong auf das Immunsystem beschäftigt sich offensichtlich eine koreanische Forschergruppe um Ryu. Sie hat günstige Veränderungen der T-Lymphozyten und ein Ansteigen der β -Endorphine in der Qigonggruppe beobachtet. Ganz viele spannende Fragen bleiben offen. Ziel des Referates ist auch nicht sie zu beantworten, sondern sie erst einmal zu stellen und zum Nachdenken in diesem Bereich anzuregen.

Wie interessant dieses Thema, die junge Disziplin Psychoneuroimmunologie im Zusammenhang mit Qigong, für uns ist, bzw. wie interessant es für uns werden könnte, zeigt sich an der Größe der Kleingruppe, die sich nach den Kurzreferaten um Christa Rettich schart.

Als nächstes berichtet Maria Nillies noch kurz über die Arbeit einer Kleingruppe, die sich seit dem AK-Treffen im letzten Jahr intensiv mit der Arbeit an einem Fragebogen beschäftigt hat:

Kurzreferat (5 Min.):

Vorstellung eines standardisierten Fragebogens zur Kursevaluation, Maria Nillies, Krankengymnastin, Bonn

Der fertige Fragebogen wird an die TeilnehmerInnen verteilt. Die komplexen Überlegungen zu Formulierung, Inhalt und Anzahl der Fragen werden dargelegt, die hierbei geleistete fachliche Beratung durch Beate Pfister gewürdigt. Der Fragebogen kann von jedem, der damit arbeiten möchte bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng bezogen werden. Allerdings eignet er sich im jetzigen Format (25 Fragen) nur zur Beurteilung des allgemeinen Gesundheitszustandes. Für speziellere Fragestellungen könnte er mit Modulen ergänzt werden.

Diese Module – bestehend aus vielleicht 5-10 krankheitsspezifischen Fragen - könnten von Kleingruppen erarbeitet werden, die sich jeweils für ein besonderes Thema oder Krankheitsbild interessieren.

Kleingruppenarbeit (30 Min.)

Die Arbeit der Kleingruppen muss nicht unbedingt auf die Module beschränkt bleiben. Vielleicht gibt es auf dem jeweiligen Gebiet auch noch anderes zu tun, Ideen, Gedanken, oder einfach den Bedarf, sich auszutauschen....Es bilden sich Kleingruppen zu folgenden Themen:

- ◆ **Kopfschmerz/Migräne**
- ◆ **Arthrose**
- ◆ **Psychoneuroimmunologie**
- ◆ **Multiple Sklerose**
- ◆ **Evaluation (geplante Kooperation von Med. Gesellschaft für Qigong Yangsheng und Uni Oldenburg)**

Jede der Gruppen hat eine/n AnsprechpartnerIn (s. Adressenliste im Anhang). Es ist klar, dass in 30 Minuten keine Ergebnisse zu erwarten sind. Aber: die Gruppen haben sich gebildet, ein bisschen kennengelernt und die Adressen sind ausgetauscht. Die eigentliche Arbeit muss nun übers Jahr stattfinden. Sehr schön wäre es, wenn wir beim AK Treffen im nächsten Jahr etwas von der Arbeit dieser Gruppen zu hören bekämen.

Nächstes AK-Treffen:

29. und 30. September 2001, voraussichtlich in Köln

Bitte notiert Euch diesen Termin, meldet Euch rechtzeitig beim Veranstalter an (im Jahr 2001 die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng in Bonn, Tel.: 0228-696004) und überlegt, ob Ihr mit einem Kurzreferat etwas zur inhaltlichen Gestaltung beitragen möchtet. Es muss nicht immer eine Studie sein, auch Ideen, Gedanken, Anregungen zu Diskussionen sind willkommen. Und auch Schöngestiges soll durchaus einen Platz haben in unserem Arbeitskreis....

Zum Abschluss hören wir ein wunderbar „zärtliches“ Gedicht von Edith Sennlaub.

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