

Protokoll des 5. AK-Treffen „Qigong in der Medizin“ Köln 29./30.09.01

Anwesende: 20 TeilnehmerInnen
Kordinatorin: Dr.med. Ingrid Reuther
Protokoll: Josef Bachleitner, Frauke Reese, Christa Zumfelde, Ingrid Reuther

Zum 5. Treffen des AK „Qigong in der Medizin“ kamen insgesamt 20 TeilnehmerInnen. Vertreten waren Ärzte, Krankengymnasten und Sportwissenschaftler, aber auch QigonglehrerInnen, die viel mit Patienten zu tun haben, und interessierte Betroffene. Letztere waren eine besondere Bereicherung, da sie der Diskussion jeweils einen anderen Blickwinkel verleihen konnten. Frau Dr. Beate Pfistner, Biomathematikerin, die den AK seit Jahren methodisch berät, stand bei einschlägigen Fragen auch wieder zur Verfügung.

Begrüßung der Runde durch die Koordinatorin, Vorstellungsrunde mit Nennung der individuellen Interessensgebiete.

Beim 4. AK-Treffen fanden die Themen: Migräne, Psychoneuroimmunologie, Multiple Sklerose, Arthrose und Evaluation jeweils genügend Interesse für die Bildung einer Kleingruppe. Da diesmal andere Leute anwesend waren, verschob sich die Interessenslage. Es konnten Kleingruppen zu folgenden Themen gebildet werden: Schmerz (beinhaltet Fibromyalgie, Rückenschmerzen, Migräne und Arthrose), Onkologie, metabolisches Syndrom (Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhte Blutfette, Diabetes mellitus) und Evaluation

Zum Thema Studienplanung und –durchführung gab es zwei Kurzreferate.

Kurzreferat (20 Min.)

Qigong bei Migräne und Kopfschmerzen – erste Ergebnisse einer Studie Elisabeth Friedrichs, Ärztin, Augsburg

Elisabeth Friedrichs berichtete über den derzeitigen Stand einer multizentrischen Migränestudie, die sie als Dissertation an der Universität Witten/Herdecke durchführt. 29 von voraussichtlich fast 100 Probanden haben die Studie durchlaufen und ein erster Trend zeichnet sich ab: tendenziell scheint sich die Schmerzintensität zu verringern und die subjektive Einschätzung des Behinderungsgrades durch die Erkrankung nimmt ab. Auch die Depressivität scheint zu sinken.

E.F. hat bei einigen Patienten ein Follow-up nach einem Jahr geplant, allerdings läuft dies außerhalb der Studie.

Welchen Effekt hat „Tender Love and Care“ also Zuwendung durch die Kursleiterin?

Als Tips für Leute, die ebenfalls eine Studie durchführen möchten: eine gute Studienplanung lohnt jede Mühe. Vorher für ausreichende Finanzierung sorgen.

Die Studie wird voraussichtlich im Herbst 2002 beendet sein.

Anschließende Diskussion. Der Abschluss der Studie wird mit Spannung erwartet.

Kurzreferat (25 Min.)

Qigong und Ausdauertraining als Therapieansatz bei Dyslipidämie Mag. Margit Weiss, Sportwissenschaftlerin, Salzburg

Eine weitere Dissertationsarbeit wurde von Frau Margit Weiss vorgestellt: sie untersucht im Rahmen der SAPHIR-Studie (Salzburger Arteriosklerose Präventionsstudie für Leute mit hohem Infarktrisiko) die Auswirkungen von Qigong auf Parameter wie Blutfette, Blutdruck, Stressverhalten und Depressivität. Eine Vergleichsgruppe praktiziert Ausdauersport, eine Kontrollgruppe bekommt keine zusätzliche Bewegungstherapie. Im Rahmen des AK konnte sie über das Verhalten der Blutfette referieren. In jeder Gruppe befinden sich 8 Probanden, so dass eine statistische Aussage problematisch ist. Auch zeigte das Verhalten der Blutfette keine erkennbare Tendenz. Die Studie soll im Frühjahr 2002 abgeschlossen sein.

Die anschließende Diskussion befasst sich mit den Schwierigkeiten bei der Durchführung von Qigong-Studien, mit der Studie von Margit Weiss im Speziellen und Qigong-Studien im Allgemeinen, wie z.B. Gruppengröße, Wahl der Zielgrößen, Häufigkeit der Bestimmung.

Kurzreferat (5 Min.)

Dr. Beate Pfistner

Wiederholung der Möglichkeiten der Verlaufsdokumentation

- | | |
|----------|---|
| 1. Stufe | Einzelfalldokumentation |
| 2. Stufe | Machbarkeitsstudie, z.B. als Einzelfallstudie (mehrere Einzelfälle) |
| 3. Stufe | kontrollierte randomisierte Vergleichstudie |

Immer wieder wird von uns gefordert, die Effekte des Qigong mittels kontrollierter Vergleichsstudien nachzuweisen. Wir machen uns nochmals klar, dass es wichtig ist, den ersten Schritt vor dem dritten zu gehen. Solange wir nicht wissen, welche Parameter durch Qigong verändert werden, wissen wir im Prinzip nicht, was wir messen können oder sollen.

Kleingruppenarbeit

Insgesamt gab es zwischen den Vorträgen vier Einheiten, in denen sich die Kleingruppen trafen, sich kennenlernen, austauschen und Ideen entwickeln konnten. Es gab auch die Möglichkeit, die Kleingruppe zu wechseln bzw. die Möglichkeit, dass zwei Kleingruppen sich zusammenschließen konnten. Am Ende stand das Kleingruppenprotokoll nach dem Motto (frei nach Prof. Jiao): hart arbeiten, tief nachdenken, kleine Erkenntnisse, zusammenfassen.

Kleingruppe Schmerz

Über folgende Themen wurde diskutiert: Fibromyalgie, Rückenschmerzen, Arthrose

Fibromyalgie: gibt es dieses Krankheitsbild überhaupt?

- eine Dissertationsarbeit zu diesem Thema ist in Planung, evtl. als kontrollierte Vergleichsstudie: Qigong – moderates Ausdauertraining oder Muskelrelaxation nach Jacobsen bei Fibromyalgiepatienten
- es gibt eine Selbsthilfegruppe, die schon seit zwei Jahren Qigong übt. Teilnehmerinnen berichten über positive Wirkungen. Bisher ist keine systematische Dokumentation erfolgt

Rückenschmerzen:

Beeinflussung der Beschwerden durch die drei Mittel (Körper, Geist, Atem): Wahrnehmen der sanften Bewegungen als Möglichkeit trotz der Einschränkung durch Schmerzen in Bewegung zu bleiben; Durchbrechen des Schmerzes durch Beschäftigung mit etwas Angenehmen und Schönen; den Atem spüren bis in die LWS-Bereich (dort ist der muskuläre Ansatz des Zwerchfells).

Es gibt zwei Personen, die sich konkreter mit dem Thema beschäftigen (bei Interesse vermittelt die Koordinatorin den Kontakt)

Arthrose:

Der Vortrag über die Belastung des Kniegelenks beim Bogenschritt war angekündigt, musste aber wegen Krankheit ausfallen (wird zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt). Hier sollten folgende Punkte eine Rolle spielen: kann ich durch falsches Üben mein Kniegelenk schädigen? Kann ich bei starker Arthrose im Kniegelenk Qigong üben?

Beim dritten Zusammentreffen dieser Kleingruppe bestand der Bedarf, sich über eigene Erfahrungen auszutauschen, offene Fragen auch aus ganz anderen Bereichen zuzulassen, z.B.:

- Welche Erfahrungen gibt es mit „offenen“ Gruppen? Langweilen sich die fortgeschrittenen TN, wenn immer wieder neue dazu kommen? Möglichkeit, dass die Fortgeschrittenen „Patenschaften“ für die Anfänger übernehmen.
- Wie sind die Erfahrungen mit krankheitsspezifischen Gruppen. Generell herrscht die Erfahrung vor, dass gemischte Gruppen einfacher sind
- Übertragung? Bekommt man Asthma, wenn man immer nur mit Asthmatikern arbeitet? Migräne? Fibromyalgie? Es gibt so eine Tendenz. Wie schützt man sich?

- Eigene Erschöpfung nach dem Üben. Welche Gründe gibt es hierfür? Können Patienten mit Leere-Erkrankungen (nach TCM) eher so etwas verursachen?

Kleingruppe Evaluation

Für diese Kleingruppe gibt es nur Arbeit, wenn es etwas zu evaluieren gibt. Sie schließt sich im weiteren Verlauf mit der Gruppe Onkologie zusammen.

Kleingruppe Onkologie

Erstmals beschäftigt sich der AK mit diesem Thema. Wir sind uns alle einig, dass es mit viel Feingefühl behandelt werden muss. In der Qigong-Presse (v.a. Internet) sind Heilsversprechen häufig. Hier möchten wir uns abgrenzen ohne die Betroffenen zu entmutigen. Unserer Meinung nach kann Qigong sich durchaus sehr positiv auswirken, z.B. auf die Lebensqualität (hier wird eine Zusammenarbeit mit Prof. Beuth angestrebt), die Ängste, Schmerzen. Auch die Zuwendung durch den/die KursleiterIn sollte nicht unterschätzt werden.

Buchtipps zu diesem Thema: Ornisch, Heilen durch Liebe

Geplant:

1. Kontaktaufnahme Haus Lebenswert, Köln
2. Kontaktaufnahme Prof. Beuth, Institut zur wissenschaftlichen Evaluation naturheilkundlicher Verfahren, Köln
3. Lebensqualitätsfragebögen in der Onkologie ausfindig machen
4. Im Bereich gynäkologische Onkologie: Kontaktaufnahme mit NATUM und Frau Prof. Gerhard
5. Zusammenstellung von Erfahrungsberichten von Betroffenen.
6. Sachdienliche und sachliche Information über Guolin-Qigong

Kleingruppe metabolisches Syndrom

Hier war die Studie von Margit Weiss ein interessanter Diskussionspunkt.

Wenn man keine großangelegte Studie machen will, sondern vielleicht nur einen Bericht für seine Abschlussarbeit, so könnte man zur ersten Stufe der Dokumentation, zur Einzelfalldokumentation zurückkehren.

Geplant:

eine Einzeldokumentation mit engmaschiger Überwachung mehrerer Parameter: Blutdruck, Puls, evtl. Blutfette, Blutzucker, Übungsdauer, Übungshäufigkeit. Übungsfertigkeit ist schwer zu prüfen. Allerdings könnte der Sofort-Effekt verschiedener Übungen (Übungen in Bewegung, Übungen in Ruhe) erstmals verglichen werden.

Kurzreferat (15 Min.)

Zur Regulation des Gleichgewichts und der Behebung von Schwindelphänomenen im Übesystem Qigong

Heike Christmann, Qigong- und Tajiquanlehrerin

Heike Christmann, die lange in der Tinnitus-Klinik Bad Arolsen arbeitete, berichtet über ihre Arbeit mit PatientInnen, die unter Gleichgewichtsstörungen leiden. Es war ein sehr praxisorientierter Vortrag, der hilfreiche Informationen über den Umgang mit „Schwindel“-Erkrankungen lieferte, z.B. wie hilfreich das körperlich spürbare Verwurzeln beim Qigong sein kann, wenn die automatischen Gleichgewichtsregulatoren versagen. Doch setzte sich Frau Christmann auch mit der übertragenen und umgangssprachlichen Bedeutung der Begriffe „Gleichgewicht“ und „Schwindel“ auseinander.

Angeregte anschließende Diskussion. Bereichert durch die Teilnahme einer Betroffenen.

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 „schönegeistigen“, 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, 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

**Das nächste AK-Treffen findet im Rahmen der
5. Deutschen Qigong-Tage im Altmühltal statt.**

4.-6.10.2002

Das meiste 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

Bericht über das 5. AK-Treffen „Qigong in der Medizin“ Köln 29./30.09.01

Zum 5. Treffen des AK „Qigong in der Medizin“ kamen insgesamt 20 TeilnehmerInnen. Vertreten waren Ärzte, Krankengymnasten und Sportwissenschaftler, aber auch QigonglehrerInnen, die viel mit Patienten zu tun haben, und interessierte Betroffene. Letztere waren eine besondere Bereicherung, da sie der Diskussion jeweils einen anderen Blickwinkel verleihen konnten. Frau Dr. Beate Pfistner, Biomathematikerin, die den AK seit Jahren methodisch berät, stand bei einschlägigen Fragen auch wieder zur Verfügung.

Zum Thema Studienplanung und –durchführung gab es zwei Kurzreferate. Frau Elisabeth Friedrichs berichtete über den derzeitigen Stand einer multizentrischen Migränestudie, die sie als Dissertation an der Universität Witten/Herdecke durchführt. 29 von voraussichtlich ca. 100 Probanden haben die Studie durchlaufen und ein erster Trend zeichnet sich ab: tendenziell scheint sich die Schmerzintensität zu verringern und die subjektive Einschätzung des Behinderungsgrades durch die Erkrankung nimmt ab. Die Studie wird voraussichtlich im Herbst 2002 beendet sein.

Eine weitere Dissertationsarbeit wurde von Frau Margit Weiss aus Salzburg vorgestellt: sie untersucht im Rahmen der SAPHIR-Studie (Salzburger Arteriosklerose Präventionsstudie für Leute mit hohem Infarktrisiko) die Auswirkungen von Qigong auf Parameter wie Blutfette, Blutdruck, Stressverhalten und Depressivität. Eine Vergleichsgruppe praktiziert Ausdauersport, eine Kontrollgruppe bekommt keine zusätzliche Bewegungstherapie. Diese Studie soll im Frühjahr 2002 abgeschlossen sein. Über die Schwierigkeiten bei der Durchführung von Qigong-Studien wurde im Anschluss diskutiert. 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. Hier ist auch das Referat von Heike Christmann anzusehen, die über ihre Arbeit mit PatientInnen berichtete, die unter Gleichgewichtsstörungen leiden. Eigentlich war dies ein sehr praxisorientierter Vortrag, der hilfreiche Informationen über den Umgang mit „Schwindel“-Erkrankungen lieferte, z.B. wie hilfreich das körperlich spürbare Verwurzeln beim Qigong sein kann, wenn die automatischen Gleichgewichtsregulatoren versagen. Doch setzte sich Frau Christmann auch mit der übertragenen und umgangssprachlichen Bedeutung der Begriffe „Gleichgewicht“ und „Schwindel“ auseinander.

Kleingruppen formierten sich beim diesjährigen Treffen zu folgenden Themen: Evaluation, metabolisches Syndrom (erhöhte Blutfette, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes), Onkologie und Schmerz, wobei unter letzterem Begriff Erkrankungen wie Arthrose, Fibromyalgie, Rückenschmerzen und Migräne zusammengefasst wurden. Diese kleineren Gruppen begannen ihre Arbeit mit einem Kennenlernen der TeilnehmerInnen und einem Interessenaustausch. In der nächsten Phase wurden Möglichkeiten der Arbeit in den jeweiligen Bereichen ausgelotet. Dies konnte das Austauschen von Adressen und das zukünftige Knüpfen von Kontakten mit Instituten, Universitäten oder Fachleuten bedeuten, aber auch das Empfehlen von Literatur, das konkrete Planen einer Einzelfalldokumentation oder das Diskutieren der Machbarkeit einer Studie im jeweiligen Bereich. Eine themenorientierte Zusammenarbeit für die Zeit zwischen den jährlichen Treffen ist geplant. Eine Sammlung einschlägiger Veröffentlichungen soll es ermöglichen, bei Anfragen gezielt Literatur zu nennen. Insgesamt läßt sich sagen, dass die Begegnungen fruchtbar waren, einige Fragen konnten beantwortet werden, neue kamen hinzu, Impulse für größere und kleinere Aktivitäten wurden gesetzt. Interessierte, die zum Arbeitskreis „Medizin“ dazustoßen möchten, sind jederzeit, auch außerhalb der Treffen willkommen.

(Dieser Text wird in der Zeitschrift Qigong Yangsheng 2001 veröffentlicht)