

Titel

TCM

Heilkunst aus Fernost

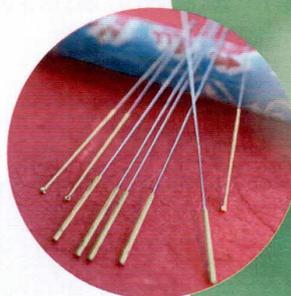
Naturheilverfahren Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) steht in Deutschland hoch im Kurs. Wie wirksam sind die Nadeln und Heilkräuter?

von Barbara Kandler-Schmitt

Manchmal liegt uns etwas im wahrsten Sinn des Wortes auf der Zunge. Und bei TCM-Ärzten wie Professor Henry Greten brauchen wir es nicht einmal auszusprechen: Anhand von Farbveränderungen, Feuchtigkeit und Schwellungen kann der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin erkennen, welche Bereiche des Körpers im Ungleichgewicht sind. „Aus unserer Sicht entspricht die Zunge dem Querschnitt eines Embryos mit allen Organanlagen“, erklärt er. Der Puls liefert weitere Hinweise. „Die Symptome ordnen wir bestimmten vegetativen Funktionsstörungen zu.“

Logik statt Pseudoreligion

Die jahrtausendealte chinesische Heilkunst folgt einer komplexen Lehre, die den kranken Menschen in seiner Gesamtheit beschreibt. Das Konzept mutet fremdartig, fast esoterisch an: Da ist von Yin, Yang und Qi die Rede, von Elementen und Wandlungsphasen, von Hitze und Kälte, Fülle und Leere. Ist der Energie- oder Qi-Fluss im Körper gestört, so die traditionelle Vorstellung, können Krankheiten entstehen. Ziel jeder Therapie ist, das Qi wieder zum Fließen zu bringen. Allerdings lässt sich der Energiefluss auch mit modernsten Geräten nicht nachweisen. ▶



Akupunktur

Feine Nadelreize sollen die blockierte Lebensenergie wieder zum Fließen bringen



Arzneitherapie

Exotische Kräutermischungen basieren auf jahrtausendelanger Erfahrung



Diätetik

Eine geeignete Ernährung wirkt unterstützend



Tuina-Massage

Mit den Händen werden Reflexzonen stimuliert

Fotos: Superbild/Burger/Phanie; Jump/Annette Falck; Beat Ernst; Fotolia (2); Mauritius Images/Westerndel

Qigong

Der Mensch bringt
seine Lebensenergie
selbst in Fluss

Seit Jahren arbeiten Wissenschaftler und Ärzte daran, die fernöstliche Heilkunst in die westliche Schulmedizin zu integrieren: „Wir haben die Fachausdrücke der TCM aus dem Bereich der Philosophie und Mystik gelöst und in diagnostische Begriffe der westlichen Medizin übersetzt“, erläutert Greten. So können die Forscher zum Teil messbar belegen, was chinesische Ausdrücke wie „Hitze“ oder „Leere“ bedeuten. „Wir wollen keine Pseudoreligion, sondern ein logisches Konzept, das sich mit der Schulmedizin kombinieren lässt.“

In Gretens Heidelberger TCM-Praxis kommen unter anderem Patienten mit Rheuma, Migräne, chronischen

Darmerkrankungen, depressiven Verstimmungen und Erschöpfungszuständen. „Meist sehen wir die Patienten erst, wenn die Schulmedizin allein keinen ausreichenden Erfolg gebracht hat“, sagt Greten.

Am Beginn jeder Behandlung steht eine gründliche Eingangsdiagnose, wobei die Patienten zusätzlich zur Puls- und Zungendiagnose schulmedizinisch untersucht werden müssen. „Diese Doppeldiagnostik ist wichtig, um schwere Erkrankungen wie Krebs aufzudecken“, betont Greten. Dann wird für jeden ein individuelles Therapiekonzept erstellt, wobei oft mehrere Verfahren kombiniert werden: Die Grundlage bilden Akupunktur und Kräutermedizin, unterstützend wirken Qigong, Tuina-Massagen und Ernährungsberatung. Aussagekräftige wissenschaftliche Studien gibt es jedoch bisher nur für Teilbereiche.

Da die Patienten ganzheitlich betrachtet werden, sind bei der gleichen Erkrankung verschiedene Behandlungsstrategien möglich. „Zunächst schauen wir uns die Ursachen an“, erklärt Greten. „Akute Infekte etwa behandeln wir häufig allein mit Heilkräutern, immer wieder aufflackernde Erkältungen ergänzend mit Akupunktur, da sie auf eine chronische Entzündung der Nebenhöhlen hinweisen können.“ Ist die Erkältung dagegen ein Stresssymptom, empfehlen TCM-Ärzte oft auch Qigong.

Die Kur in das Leben bringen

Eine ambulante Therapie dauert in der Regel drei Wochen. „Dann sollte bei den meisten Beschwerden eine deutliche Besserung eingetreten sein“, betont Greten, der den ersten europäischen TCM-Masterstudiengang für Ärzte etabliert hat. „Bei einem guten Arzt werden die Symptome meist rasch gelindert, wobei sich mit Akupunktur die schnellsten Erfolge erzielen lassen.“ Greten rät zu einer umfassenden Diagnose bei einem ausgebildeten TCM-Arzt, der alle Therapieverfahren kennt. Ziel der ambulanten Behandlung sei es, die Verfahren in den Alltag zu integrieren. „Nur wenige brauchen eine Spezialklinik“, meint Greten. „Wir bringen nicht den Patienten in die Kur, sondern die Kur in das Leben.“



„Die Grundlage jeder erfolgreichen Therapie ist eine eindeutige Diagnose“

Professor Henry Johannes Greten ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (DGTCM). Deren Ziel ist es, die TCM zu entmystifizieren und in die westliche Schulmedizin einzugliedern – unter anderem mithilfe aussagekräftiger klinischer Studien und molekularbiologischer Wirksamkeitsnachweise.

Adressen qualifizierter TCM-Ärzte erhalten Sie bei der DGTCM. Telefon: 0 62 21/37 45 46; E-Mail: info@dgtcm.de

Dem Schmerz die Spitze nehmen

Akupunktur Bei Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen lassen sich mit feinen Nadelstichen gute Erfolge erzielen

Entspannt und mit geschlossenen Augen ruht die Patientin auf der Liege, während Dr. Wolfram Stör mit geübten Bewegungen seine Nadeln setzt. „Bei Kopfschmerzen akupunturiere ich nicht nur am Kopf, sondern auch an Händen und Füßen“, erklärt der erste Vorsitzende der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur (DÄGfA). „Die Wirkung ist in der Regel besser, wenn wir die Patienten an mehreren Stellen behandeln.“

In der traditionellen chinesischen Vorstellung zeigt Schmerz, dass der Fluss der Lebenskraft (Qi) blockiert ist. Werden Nadeln in genau definierte Akupunkturpunkte gestochen, soll der Fluss durch diesen Reiz wieder in Gang kommen. „Inzwischen haben wir recht genaue Vorstellungen davon, was der Nadelreiz im Körper bewirkt“, erzählt der Allgemeinmediziner aus dem oberbayerischen Icking. So werden an der Einstichstelle selbst, aber auch im Rückenmark und Gehirn elektrische und biochemische Vorgänge ausgelöst. „Unter anderem gibt es zahlreiche Hinweise darauf, dass Akupunktur die Produktion schmerzlindernder körpereigener Botenstoffe anregt“, berichtet Stör.

Studien belegen die Wirksamkeit

Die Wirkung kann sofort oder nach einigen Behandlungen eintreten und hält nicht selten Monate an. „Vor allem bei Rücken- und Kniebeschwerden schneidet die Akupunktur in Studien besser ab als eine Standardbehandlung mit Schmerzmitteln und Physiotherapie“, sagt Stör. Aufgrund der Studien-

lage ist die Akupunktur bei Knie- und Rückenschmerzen seit 2005 als kassenärztliche Leistung zugelassen. „Sie ist ein wichtiger Baustein in einem sinnvollen schmerztherapeutischen Gesamtkonzept“, bestätigt Dr. Gerhard Müller-Schwefe, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin. „Sie lässt sich mit jeder anderen Therapie kombinieren und trägt dazu bei, dass die Patienten weniger Schmerzmittel brauchen.“

Weniger eindeutig ist die Studienlage bei Kopfschmerz und Migräne. Auch zu Allergien, Schlafstörungen und Depressionen liegen Studien vor, die von Kritikern jedoch oft infrage gestellt werden. Häufigster Einwand: Der Unterschied zwischen einer klassischen Akupunktur an den Original-Akupunkturpunkten und einer Scheinakupunktur an beliebigen Stellen ist in den Studien statistisch nicht bedeutsam. ▶

„Inzwischen haben wir recht genaue Vorstellungen davon, was der Nadelreiz im Körper bewirkt“

Dr. Wolfram Stör ist erster Vorsitzender der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur (DÄGfA) und Lehrbeauftragter für Akupunktur an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Die DÄGfA setzt sich für eine ärztliche Akupunktur mit regulierten Ausbildungsstandards ein, die über die Anforderungen der Ärztekammern weit hinausgehen.

„Die Akupunktur sollte eingebettet sein in gute schulmedizinische Kenntnisse und ein umfassendes Gesamtkonzept der TCM“, betont der Allgemeinmediziner aus dem oberbayerischen Icking.

Adressen von Ärzten mit einer Zusatzausbildung in Akupunktur: Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur (DÄGfA); Tel.: 0 89 / 7 10 05 11
Fax: 0 89 / 7 10 05 25
Internet: www.daegfa.de

Titel

Nach den Ergebnissen einer internationalen Studie mit rund 18000 Schmerzpatienten ist die echte Akupunktur der Scheinakupunktur allerdings überlegen. „Da jeder Nadelstich eine körperliche Reaktion auslöst und auch die Behandlungssituation und das Arztgespräch eine Wirkung haben, zeigt die Scheinakupunktur durchaus gewisse Effekte“, räumt Stör ein. „Wir können die Wirksamkeit aber deutlich verbessern, wenn wir die traditionellen Akupunkturpunkte treffen.“

Akupunktur ist Sache des Arztes

Um die Treffsicherheit zu erhöhen, engagiert sich die DÄGfA für ein hohes Niveau in der ärztlichen Akupunkturausbildung. „Die Akupunktur sollte eingebettet sein in gute schulmedizinische Kenntnisse und das Gesamtkonzept der TCM“, betont Stör. „Bei falscher Anwendung kann die Therapie auch Nebenwirkungen haben. Deshalb gehört sie in die Hand eines qualifizierten Arztes.“ Eine Sitzung dauert 20 Minuten und wird meist im Liegen durchgeführt, da es manchmal zu Schwindel kommen kann. Nach einer kurzen Stressreaktion setzt eine tiefe Entspannung ein. Die Nadelstiche selbst sind spürbar, aber erträglich. Stör beruhigt: „Kinder und Menschen mit Nadelphobie akupunktieren wir mit besonders feinen Nadeln oder dem schmerzfreien Akupunkturlaser.“

Fotos: W&B/Julia Roiter, Beat Ernst, W&B/Ronald Frommann; Fotolia



Gezielte Reize:
Dr. Wolfram Stör akupunkturiert eine Patientin

Wirksam und

Arzneitherapie Apotheker garantieren die einwandfreie Qualität chinesischer Heilkräuter

Bei jeder neuen Lieferung zieht sich Jens Rath erst einmal in sein Labor zurück und „beschnuppert“ die exotischen Heilkräuter ausgiebig: „Wir überprüfen die Identität und Reinheit jeder einzelne Pflanze“, erklärt der Kieler Apothekenleiter, der sich auf traditionelle chinesische Medizin spezialisiert hat. „Da wir unsere Ware aus kontrolliertem Anbau beziehen, sind TCM-Kräuter aus der Apotheke zudem auf Schadstoffe geprüft.“

Traditionelle chinesische Heilkräuter haben keinen guten Ruf: Immer wieder gibt es Hinweise auf Leberschäden durch giftige Inhaltsstoffe, auf Beimischungen von chemischen Substanzen sowie eine starke Belastung mit Schwermetallen, Schimmelpilzen und Pestiziden. „Bei unsachgemäßer Anwendung oder schlechter Qualität können TCM-Kräuter Schaden anrichten“, räumt Rath ein. „Deshalb sollte man auf keinen Fall chinesische Arzneipflanzen im Internet bestellen.“

Kräutermedizin gegen Rheuma

Hin und wieder machen die Kräuter aus Fernost auch positive Schlagzeilen: So ergab eine kürzlich im Fachblatt *Annals of the Rheumatic Diseases* veröffentlichte Studie, dass eine als „Wilfords Dreiflügel-frucht“ bezeichnete Heilpflanze bei rheumatoider Arthritis ebenso wirksam ist wie das Standardmedikament Methotrexat.

„Ich bin überzeugt, dass sich viele solche Beispiele finden ließen, wenn man systematisch danach suchen würde“, betont Professor Thomas Efferth vom Institut für Pharmazie und Biochemie der Universität Mainz. Seit Jahren versucht er gemeinsam mit deutschen und chinesi-



sicher

schen Partnern die molekularbiologischen Wirkmechanismen von TCM-Kräutern aufzuklären. „Dabei setzen wir die gleichen Verfahren ein wie bei einheimischen Arzneipflanzen und chemisch-synthetischen Mitteln.“ Hunderte von Extrakten hat der Forscher bereits getestet, einen davon besonders intensiv. „Artemisinin, ein Wirkstoff aus dem in China vorkommenden Einjährigen Beifuß, tötet in Zellkulturen Krebszellen ab“, sagt er. Auch Tierversuche und eine erste klinische Studie seien erfolgversprechend verlaufen.

In der Literatur werden etwa 1200 chinesische Heilkräuter beschrieben, die seit Tausenden von Jahren in China als Arznei Anwendung finden. „Da sich die Wirksamkeit beim Menschen in dieser langen Zeit vielfach bestätigt hat, haben die Chinesen kein Verständnis dafür, warum wir plötzlich Labor- und Tierversuche machen wollen“, so Efferth. „Doch bei uns ist das der einzige Weg, ein Medikament auf den Markt zu bringen.“

Zum Teil hochgiftige Inhaltsstoffe

Die traditionellen Rezepturen sind Gemische aus bis zu 30 verschiedenen Kräutern. Sie enthalten Hunderte von Einzelsubstanzen, was Wirknachweise erschwert. Obwohl die pharmakologische Wirksamkeit der Rezepturen aus Sicht der TCM zweitrangig ist, darf sie keineswegs außer Acht gelassen werden: Wie Ephedrakraut (Meerträubel) oder Asarum (Haselwurz) enthalten TCM-Kräuter zum Teil hochgiftige Inhaltsstoffe. „Giftpflanzen gehören grundsätzlich in die Hände sehr erfahrener TCM-Ärzte, die um die Neben- und Wechselwirkungen der einzelnen Wirkstoffe wissen“, warnt Efferth. „Andernfalls ist mit schweren Vergiftungen zu rechnen.“

Nach traditioneller Vorstellung werden die Heilkräuter den fünf Elementen Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz zugeordnet. „Bei Rheuma etwa verordnen TCM-Ärzte erwärmende Rezepturen, die Energieleitbahnen und Gefäße öffnen und so die Kälte aus dem Körper ziehen sollen“, weiß der TCM-Apotheker. Auch die Herstellung der Rezepturen ist eine Wissenschaft für sich: Am häufigsten sind Abkochungen, sogenannte Dekokte, deren Bestandteile eingeweicht und unterschiedlich lang gekocht werden. „Wurzeln etwa brauchen 20 Minuten, Blüten dürfen nur kurz ziehen“, sagt Rath. Der Geschmack der exotischen Gebräue ist nicht jedermanns Sache. Deshalb werden Kräuter bisweilen auch zu Honigpillen, Medizinalwein, Zäpfchen oder verkapselten Granulaten verarbeitet. Etwa fünf Prozent der TCM-Arzneien stammen aus mineralischen und tierischen Quellen. Rath betont: „Produkte tierischen Ursprungs werden bei uns aus Artenschutzgründen meist nicht verwendet.“



„TCM-Kräuter aus der Apotheke sind auf Identität und Schadstoffe geprüft“

Jens Rath ist zweiter Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft deutscher TCM-Apotheken (TCM-Apo Ag) und hat sich in seiner Kieler Apotheke auf TCM-Arzneimittel spezialisiert.

Die TCM-Apo Ag gewährt als Zusammenschluss von rund 80 spezialisierten Apotheken aus dem gesamten Bundesgebiet die qualitativ hochwertige Versorgung mit Arzneimitteln der traditionellen chinesischen Medizin und damit einen optimalen Sicherheitsstandard. Neben der Qualitätskontrolle zählt die Anfertigung von Rezepturen zu den Aufgaben der TCM-Apotheken. „Da sie zum Teil toxische Inhaltsstoffe enthalten, eignen sich TCM-Kräuter nicht zur Selbstbehandlung“, betont Jens Rath. „Die Rezepturen müssen von qualifizierten TCM-Ärzten verordnet werden.“

Adressen von spezialisierten Apotheken finden Sie unter www.tcm-apo.de



Den Druck senken

Qigong Die sanften, fließenden Bewegungen regulieren vegetative Körperfunktionen und bringen den Geist zur Ruhe

Eine gute Nachricht für Menschen mit Nadelphobie: „Qigong wirkt ähnlich wie Akupunktur“, erklärt Dr. Anna Mietzner, die sich in ihrer Berliner Praxis auf TCM spezialisiert hat. „Die Patienten müssen allerdings selbst aktiv werden.“ In ihren Kursen unterrichtet sie Gesunde, die Ausgleich zum stressigen Alltag suchen, und Patienten, die Qigong unterstützend gegen

Erkrankungen einsetzen. „Für sie stelle ich ein maßgeschneidertes Übungsprogramm zusammen“, erklärt die TCM-Ärztin.

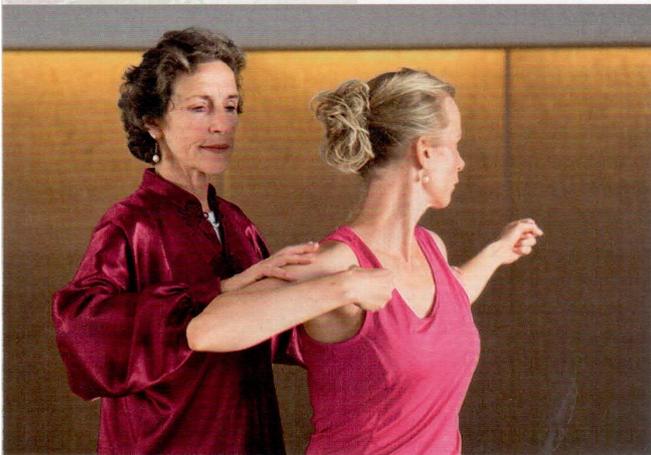
Beim Qigong wird der Mensch nicht von außen unterstützt, sondern bringt seine Lebensenergie selbst wieder zum Fließen. Im Gegensatz zur Krankengymnastik lassen sich nicht nur körperliche Effekte erzielen: Die sanften, fließenden Bewegungen vertiefen die Atmung und bringen den Geist zur Ruhe. „Beim achtsamen, konzentrierten Üben wird zudem die Körperwahrnehmung geschult“, erklärt Anna Mietzner. „Patienten mit Rücken- oder Gelenkschmerzen spüren dann besser, wo sie verspannt sind.“ Kleinere Studien legen Effekte bei Schmerzen, Stress und Bluthochdruck nahe, sind jedoch wissenschaftlich nicht allzu aussagekräftig.

Dranbleiben lohnt sich

Wie die TCM-Ärztin betont, lohnt sich Dranbleiben auf jeden Fall: „Mit Qigong kann man andere Therapien wunderbar unterstützen.“ Je regelmäßiger und intensiver der Patient übe, umso größer seien die Erfolge. „Geübte spüren nicht nur körperliche Effekte, sondern sind insgesamt konzentrierter, wacher und präsenter.“

Dass traditionelle Qigong-Übungen sich auf den Körper auswirken, konnten Forscher der Universität Porto (Portugal) mit Wärmebildkameras zeigen: Nach wenigen Minuten waren die Finger der Versuchspersonen wärmer und stärker durchblutet. Bei Übungen mit geringerer Wirksamkeit blieben die Effekte dagegen aus. Die körperlichen Auswirkungen von Qigong konnte Anna Mietzner schon auf recht drastische Weise beobachten: „Wenn wir im Stehen Übungen gegen hohen Blutdruck machen, kippen die Leute manchmal um.“

Fotos: W&B, Sike Weinsheimer, Superbild/Burger/Phanie



„Beim Qigong bringt der Mensch seine Lebensenergie selbst wieder zum Fließen“

Dr. Anna Mietzner (im Foto links) ist Allgemeinmedizinerin und hat sich in ihrer Berliner Praxis auf TCM und medizinisches Qigong spezialisiert.

Als Mitarbeiterin der Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde setzt sie Forschungsergebnisse aus dem Bereich der Naturheilkunde in die Praxis um.

Weitere Informationen:

www.hochschulambulanz-naturheilkunde.de