

# Arbeitskreistreffen „Qigong in der Medizin“

## Gunzenhausen 4.-5.10.2003

Protokoll: Tim Zimmermann und Ingrid Reuther

Anwesende: 17 Personen aus den Fachgebieten Medizin (ÄrztInnen und HeilpraktikerInnen) Psychologie, Physiotherapie und Massage, Sozialpädagogik und andere, desweiteren interessierte Laien (eigene Erkrankung, erkrankte KursteilnehmerInnen) und Arbeitgeber

### Samstag, 4.10.2003 vormittags

10.30-11.00 Uhr Vorstellungsrunde, Nennung der individuellen Interessensgebiete:

- Zukunft des AK und Berufspolitik
- Onkologie
- Psychiatrie
- Tinnitus
- Lungenerkrankungen
- Schmerztherapie
- Diabetes
- Wechseljahre
- Was ist medizinisches Qigong?
- Migräne (Studie, Dissertation)
- Parkinson (Studie)
- Sporttherapie/ Rehabilitation

11.05-11.40 Uhr Vortrag

**Dr. med. Arno Thaller, Allgemeinmediziner mit Schwerpunkt Onkologie, Markt Berolzheim:  
Das Schöne (Kunst), das Gute (Ethik) und das Wahre (Wissenschaft) in der Medizin**

Abstract: Wir stehen heute mitten in einer heftigen Auseinandersetzung: Was ist der Stellenwert der Wissenschaft innerhalb der Heilkunst? Mit dem Schlachtruf evidence based medicine wird der ärztlichen Erfahrung ein Stellenwert zweiten Ranges in der Hierarchie des Wissens zugewiesen. Ein vager Wissenschaftsbegriff entpuppt sich als Folterinstrument in Kostenerstattungsfragen, die nicht selten über Sein und Nichtsein entscheiden: Kann ich mir eine humane Immuntherapie leisten, die nicht von der Kasse bezahlt wird, oder muss ich über mich die kostenlose konventionelle Therapie ergehen lassen, die sich oft genug als chemotherapeutische Sterbebegleitung entpuppt? Es wird der Versuch unternommen, die philosophischen Grundbegriffe mitten in die Realität zu stellen, die wir heute bezeugen.

Arno Thaller weist in seinem Referat unter anderem auf folgende Punkte hin:

- nur etwa 4% der medizinischen Handlungen sind per vergleichende Studie abgesichert
- Beobachtungsstudie und vergleichende Studie haben in etwa den gleichen Erkenntniswert
- Wirkweise und Wirksamkeit werden häufig verwechselt (oft ist eine Wirksamkeit bekannt, der Wirkmechanismus aber nicht)
- es gibt falsch positive und falsch negative Ergebnisse (und gängige Gründe dafür)

Der Vortrag ist eine leicht veränderte Version eines demnächst in der Zeitschrift „Erfahrungshekunde“ erscheinenden Artikels.

Ein Ausdruck des Vortrages wird an die TeilnehmerInnen verteilt.

11:40-12:00 Diskussion über das Referat und Meinungsaustausch über Qigong in der Onkologie

## **Samstagnachmittag**

16:00-16:15

Ingrid Reuther

Klärung des Begriffs „medizinisches Qigong“. Spezifität und ganzheitliche Wirkung von Qigongübungen

16:15-17:00 Vortrag

**Elisabeth Friedrichs, Allgemeinmedizinerin, Augsburg:**

### **Qigong Yangsheng in der Behandlung von Migräne und Kopfschmerzen (Dissertation an der Universität Witten/Herdecke)**

**Methoden** Bei 95 von anfänglich 166 interessierten Probanden (darunter 90 Frauen meist mittleren Lebensalters) wurde über einen Zeitraum von durchschnittlich 34 Wochen die Wirkung ausgewählter Übungen aus den "15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong" von Jiao Guorui in der Begleitbehandlung von Migräne und Spannungskopfschmerz untersucht. Als therapeutische Wirkfaktoren dieses "aktiven Teils" der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gelten unter anderem das Einüben von Anspannung und Entspannung, von körperlicher Ruhe und Bewegung sowie imaginativer Elemente.

**Ergebnisse** Die Schmerztage (Hauptzielgröße) des Gesamtkollektivs lagen in der Baseline auf 28 Tage normiert bei 8, im Follow-up bei 5 Tage (Median,  $p < 0,001$ ), der Median der Schmerztage pro Teilnehmer verringerte sich um einen Tag. Die Nebenzielgrößen "Schmerzintensität" (gemessen in VAS) und Parameter zur Erfassung der Lebensqualität (health-related quality of life, HRQOL) ergaben ebenfalls statistisch signifikante Hinweise auf eine klinische Besserung.

**Schlussfolgerungen** Die Pilotstudie lieferte supportive Evidenz dafür, dass Qigong-Übungen eine wirksame Begleitbehandlung bei Spannungskopfschmerz und Migräne darstellen können.

Anschließende Diskussion, Verteilung des Vortrags als Paper

Vortrag 17:00-17:50

**Dr.med.Karin Kielwein,**

### **Anwendung von Qigong Yagsheng bei Patienten mit Morbus Parkinson**

Morbus Parkinson ist eine häufige neurologische Erkrankung mit chronisch fortschreitendem Verlauf. Die Bewegungsstörung kann in der Regel mit Medikamenten behandelt werden, wobei nicht alle Symptome gut ansprechen. Auch nicht-medikamentöse Therapien (Physiotherapie, Massage, Logopädie) kommen oft zum Einsatz, obwohl es kaum Studien zur Wirksamkeit solcher Therapieformen gibt. Die hier vorgestellte Studie untersucht zum ersten Mal die Anwendung von Qigong Yangsheng bei Patienten mit Morbus Parkinson. Das Studiendesign ist angelehnt an die Studien zum Wirksamkeitsnachweis von Medikamenten bei Morbus Parkinson. Primäres Zielkriterium sind die Verbesserung der Beweglichkeit, die mit einer Skala zu verschiedenen Zeitpunkten erfasst wird. Der Verlauf in der Gruppe, die über 2x8 Wochen Qigong gelernt hat, wird verglichen mit der Gruppe, die im gleichen Zeitraum keine zusätzliche Therapie erhalten hat. (Die Studie wurde an der Uni-Klinik Bonn durchgeführt)

Es werden vor allem die Schwierigkeiten deutlich, die bei einer Studie mit dem Krankheitsbild Morbus Parkinson auftreten (schwere Beeinträchtigung der Beweglichkeit bei einer großen Anzahl der TeilnehmerInnen) und auch allgemeine Probleme der Studiendurchführung, z.B. ein negativer Placebo-Effekt in der Kontrollgruppe

Anschließende Diskussion, Verteilung des Vortrags als Paper

## **Sonntag, 5.10. vormittags**

9:15 –10:00 Tim Zimmermann

Vorstellung des Dissertationsvorhabens (Leipzig) über Qigong in der Rehabilitation.

Anschließende Diskussion

Ab 10 Uhr

Die offenen Themen der Liste (siehe oben) werden erarbeitet:

### **1. Lungenerkrankungen**

Ein Teilnehmer stellt eine Patientin mit einer Lungenerkrankung vor, die mit einem Sauerstoffgerät zum Kurs kommt. Die Frage ist, welche Übungen für eine derartige Situation zuträglich sind und welche nicht.

- Die Patienten sollen spüren (lernen), was gut für sie ist und eigenverantwortlich handeln, i.e. Übungen, die sie nicht machen können, weglassen oder modifizieren lernen.
- Austausch mit Kursleitung sehr wichtig
- Wichtig ist es seitens des Therapeuten über die jeweiligen Erkrankungen der Übenden informiert zu sein. (In der Sporttherapie ist es bspw. so, dass bei Herzinfarktpatienten ein Notarzt dabei sein muss!)
- Hieran knüpfen sich versicherungsrechtliche Ansprüche an, falls es zu einem Notfall kommt.
- Besondere Vorsicht ist geboten bei schwerkranken KursteilnehmerInnen und fehlender eigener therapeutischer Ausbildung

### **2. Wechseljahre:**

Beim letzten AK-Treffen bildete sich eine Kleingruppe mit Interesse am Thema Wechseljahre und dem Vorhaben, dieses Gebiet etwas systematischer zu beobachten und zu dokumentieren. Ein Fragebogen (MRS), validiert und deutsch-sprachig, ist jetzt gefunden (Menopause Rating Scale MRS). Die TeilnehmerInnen bekommen einen Fragebogen.

### **3. Diabetes mellitus**

Mittlerweile gibt es zwei Studien aus Japan, eine untersuchte den Bewegungsaspekt, die andere den Entspannungsaspekt von Qigong bei Diabetes. Beide Studien arbeiteten mit einem kleinen Kollektiv, doch sind die Ergebnisse vielversprechend und deuten auf einen Stabilisierung der Blutzuckerwerte, eine Senkung des HbA1 und einen geringeren Insulinbedarf hin. Dieses Forschungsgebiet steht ganz am Anfang und könnte auch unseren AK in Zukunft beschäftigen. Wir wollen die Diabetiker in unseren Kursen ermutigen, Veränderungen ihrer Erkrankung in Zusammenhang mit Qigong zu beobachten und zu dokumentieren. Die TeilnehmerInnen erhalten Kopien der genannten Studien.

Ein Beispiel für einen solchen Fall ist die von Regina Kapitza in ihrer Abschlußarbeit dokumentierte Patientin, bei der sich die obengenannten Effekte beobachten ließen.

### **4. Psychiatrie**

Aus dem Kreis der TeilnehmerInnen wird die Frage nach Anwendbarkeit von Qigongübungen bei psychotischen Patienten gestellt. Von den Anwesenden hat keine/r direkte Erfahrung mit Psychotikern. Generell wird, gemäß der Literatur, empfohlen, bei Qigong mit psychotischen Patienten auf den Einsatz der Vorstellungskraft ganz zu verzichten, da Realität und Vorstellung bei diesem Krankheitsbild nicht sicher von einander getrennt werden können. Verweis auf Veröffentlichungen aus China, wo Qigongübungen als Nebenwirkung psychiatrische Krankheitsbilder auslösten. In China gibt es „Qigong induced mental disorder“ als Diagnose.

Evtl. Kontakt mit Thomas Heise, der zu diesem Thema gearbeitet hat.

### **5. Tinnitus**

War bereits in früheren AKs ein Thema. Fachfrau ist Heike Christmann, Steinfelder Gasse 1, 50670 Köln

### **6. Zukunft des AK**

Literatur: sofern vorhanden schickt Ingrid Reuther Literatur zu bestimmten Themen gerne zu. Bitte in Zukunft zur Deckung der Unkosten einen selbst zu bestimmenden Beitrag in Briefmarken, am besten mit einem selbstadressierten und frankierten DinA4 Umschlag an die Koordinatorin schicken.

Leitung: Ingrid Reuther wird weiterhin den AK Medizin leiten

## **7. Ausblick für das nächste Treffen:**

Gewünschte Themen:

- Qigong und Herz, Qigong und Herzerkrankungen (Angina pectoris, Herzinfarkt, Herzschwäche)
- Fibromyalgie (hatten wir schon, ist aber offensichtlich immer noch aktuell) und rheumatische Erkrankungen
- Onkologie
- Nebenwirkungen (piancha) von Qigongübungen

Alle Interessierten sind herzlich zur Teilnahme eingeladen und noch herzlicher gebeten sich und ihre Erfahrungen einzubringen. Wer ein Kurzreferat halten möchte (auch zu einem anderen Thema), bitte die Koordinatorin kontaktieren.

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, 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](mailto:ingridreuther@aol.com)

**Das nächste AK-Treffen findet im Rahmen der  
6. Deutschen Qigong-Tage Hamburg statt.**

**24.-26. September 2004**

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