

Mit fünfzig sein wie fünfundzwanzig

Blutgefäße, Knochen, Gehirn gesund und fit: neues Wissen über alte chinesische Medizin

zg. Die Forschung hat es schon bewiesen: Wir erwarten immer mehr, dass Menschen auch nach der drohenden 60 nicht zum „alten Eisen“ zählen wollen, sondern weiter in jugendlicher Kraft, Elastizität und Frische das Leben, die Welt, Partnerschaften und neue Freiheiten genießen wollen. Die Medizin von heute – hier und dort zum Bargeldgeschäft verkommen – bietet dann auch eine Reihe von „Lösungen“ an. Hormonelle „Jungbrunnen“ (die leider auch Krebs fördern), neue Gelenke bei Arthrose (die irgendwann wieder ersetzt werden müssen), chirurgisches Facelifting, Fettabmung, Faltenkorrektur und vieles andere mehr sollen die Menschen „verjüngen“. Einmal davon abgesehen, dass hier allenfalls eine Karosserieverjüngung den Zustand eines Gebrauchtwagens maskieren soll, ist der gesamte Begriff des Anti-Aging doch ein leicht zu erkennendes Marketinginstrument für Menschen, die – zu Recht – befürchten, älter zu werden. Älter werden ist eben normal – aber eben auch nichts für Feiglinge.

In Asien wird Langlebigkeit gefördert

In vielen Regionen Asiens hingegen stellen sich die typischen Probleme des Alterwerdens keinesfalls so dramatisch dar wie bei uns. Professor Schettler, der alte Chef der Heidelberger Krehl-Klinik, wählte es als Buchtitel: „Der Mensch ist so jung wie seine Gefäße“. In der asiatischen Medizin finden sich praktikable und bewährte Wege, dem Altern des Gefäßsystems vorzubeugen und – so der wissenschaftliche Stand der Erkenntnis – auch bestimmte Folgeschäden wieder zu lindern. So bleiben die Muskeln, die Organe und nicht zuletzt das Gehirn der Menschen dort länger gut durchblutet, Altersdemenz ist in vielen Regionen Asiens die absolute Ausnahme. Japanische Arbeitnehmer arbeiten bis hoch in die Achtziger, und das ist nicht nur ein Erfolg ihrer fischreichen Diät. Die Langlebigkeit zu fördern, ist eins der ältesten Ziele der Chinesischen Medizin, die sich in ihren Varianten durch ganz Asien hindurchzieht und auch die Grundlage der Gesund-



heitslehre Japans, Vietnams und anderer Länder des Kontinents bildet.

Wirksamkeit der Akupunktur

„Der Mensch ist so jung wie seine Gelenke“, schrieb Professor Cotta, der ehemalige Chef der Heidelberger Orthopädie. Man kann diesen Titel fast wie ein augenzwinkerndes Gegenargument der Orthopäden verstehen. Was nützt uns ein gutes Herz-Kreislaufsystem, wenn wir nur noch unter Knochenschmerzen leben, wenn uns Arthrose und Osteoporose das Leben zur Hölle machen. Wie aber werden die Gelenke alt? Ein häufiges Szenario im Alltag auf dem Weg zu alten Knochen besteht darin, dass kleine Verletzungen, „verdrehte“ Gelenke, kleine Sportverletzungen, kleine Meniskusprobleme von den

Patienten über die Zeit quasi angesammelt werden. Wer mit 50 nichts dagegen tut, ist häufig schon mit sechzig alt am Knochen geworden ...

Neuere Forschung belegt, dass über eine regionale Störung der Mikrozirkulation, also der kleinen Haargefäße des Menschen, diese Einflüsse zu dauerhaften Gelenksverformungen und Schmerzen in den Gelenken und vor allem in den umgebenden Weichteilen führen. Auch hier kommt Hilfe aus Asien. Die wissenschaftliche Form der Chinesischen Medizin kennt für die Gelenke eindeutig wirksame Behandlungsmethoden. In einer Studie von 2013 konnten die Akupunkturforscher rund um die Gruppe von Prof. Dr. med. Johannes Greten erstmals auch im Doppelblind-Versuch

zeigen, dass eine gut gemachte Akupunktur etwa doppelt so wirksam gegen die Arthroseschmerzen sein kann wie eine herkömmliche Rezeptakupunktur, die in Deutschland immer noch häufig gelehrt wird. „Es ist die besondere Form der funktionellen Diagnostik der Chinesischen Medizin“, so Prof. Greten, „die den Erfolg der alten Therapie aus China erst ermöglicht.“

Gehfähigkeit möglichst lang bewahren

Natürlich zählt nicht nur der Schmerz. In Zusammenarbeit mit der Arbeitsgruppe von Professor Hauer aus dem Bethanien-Krankenhaus wurde ein unmittelbarer positiver Einfluss auf den Gang und die Gehfähigkeit der Patienten gemessen. Die Gehfähigkeit ist

eine besondere Schüsselfertigkeit, die es möglichst lang im Leben zu bewahren gilt. Weitere Studien zeigten dann, dass die Kraft in den Beinen selbst bei gesunden erwachsenen Sportlern durch die Akupunkturpunkte gesteigert werden konnte, so dass die Nachfrage auch unter Sportbegeisterten steigt.

„Die Chinesische Medizin kann aber auch dem Gehirn auf die Sprünge helfen. Hierzu gibt es wirksame Kräuter, Übungen und besondere Akupunkturkonzepte. Wer Herzkreislauf, Knochen und das Gehirn in Ordnung hält, bleibt biologisch einfach jünger“, erklärt Professor Greten. „Viele der Altersbeschwerden lassen sich sehr lange hinauszögern oder sogar ganz vermeiden.“



Prof. Dr. med. Johannes Greten, Professor an der Universität Porto. Foto: zg

Sogar bei typischen Beschwerden der Augen, wie etwa bei der diabetischen Netzhauterkrankung oder der altersbedingten Makuladegeneration haben wir sehr gute Erfahrungen mit der Chinesischen Medizin gemacht. Dabei spielt eine neue Form des Nadelns eine besondere Rolle, die wir Heidelberger Schädelaakupunktur genannt haben.“ Offensichtlich also ist Altern zwar ein altes Problem, aber man kann alt werden und doch jung bleiben – mit einer ganz alten Medizin ...

Neue Wege gehen. Chinesische Medizin.

**Wir behandeln mit Methoden,
die seit Jahrtausenden gewirkt haben.**

Die Schule

Wir bieten ein umfassendes Lehrprogramm vom Wochenendkurs bis zum international anerkannten Masterabschluss an. Erstklassige Professoren, klare Gliederung, Hands-on Teaching in überschaubaren Gruppen.

Akupunktur, manuelle Therapie, Pflanzenheilkunde im Lehrkräutergarten (Provence), Psychotherapie der TCM, Qigong, Taiji, Diätetik, Selbstbehandlung der Familie für Mütter und Väter bei Alltagskrankungen u.v.m. ...

Die Praxis

Regelmäßig publizieren wir in der internationalen Fachpresse über unseren Fachbereich. Eine kombinierte Diagnostik aus westlich-naturwissenschaftlicher und Chinesischer Medizin bildet die Grundlage hochindividualisierter Therapien. Spezialprechstunden zu zahlreichen Themen wie Rücken- und Gelenkschmerzen, Burnout, Kinderwunsch, Tinnitus, Hörsturz, Haut, MS, Polyneuropathie, Leistungs- und Vitalitätsmanagement, Allergien, Prüfungsoptimierung, Migräne, ergänzende Tumorthherapie ...

Deutsche Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin e.V.
www.dgctm.de
Tel. 06221-374546

Heidelberg School of Chinese Medicine
www.dgctm.de

Arztpraxis
Prof. Dr. med. J. Greten und Kollegen
Professor der Universität Porto
Ehrenpräsident Yunnan United College

Tel. 06221-998737-0
Heidelberg – Rohrbach
Karlsruher Str. 12

Nähere Informationen bei der Deutschen Gesellschaft für TCM (Tel.: 06221-374546) und im Internet (www.dgctm.de, www.tele-akademie.de, YouTube (Kanal dgctm), www.swr.de/odyso)