

Das Beste aus **zwei** Welten

Im Haus der Chinesischen Medizin verbinden Ärzte traditionelle chinesische Medizin mit der modernen Medizin des Westens



Prof. Dr. med. Johannes Greten, Präsident der DGTCM Foto: zg

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) ist ein rund 6000 Jahre altes Heilsystem, das im westlichen Sinn als „Ganzheitsmedizin“ verstanden werden kann. Der Begriff „Körper-Geist-Seele“ wird hier als untrennbare Einheit gesehen: Organe werden nicht getrennt von Gefühlen, der Geist nicht getrennt von körperlichen Vorgängen sowie der Mensch nicht separiert von seiner Umwelt betrachtet. Dass TCM eine Medizin mit mathematischer Stringenz ist, der eine ausgeklügelte systemische Symptomenlehre zugrunde liegt, in der aber auch Empfindungen berücksichtigt werden, erläutert Prof. Dr. Johannes Greten. Ihm liegt viel daran, die alte chinesische Heilkunst rational zugänglich zu machen und mit der uns bekannten westlichen Medizin

zu verbinden. „Dazu müssen drei grundlegende Anforderungen erfüllt sein: eine nachvollziehbare Theoriebildung, wissenschaftliche Wirksamkeit und Qualitätskontrolle.“ So kann bereits belegt werden, dass beispielsweise die Wirksamkeit der individuell angepassten Akupunktur ungefähr doppelt so erfolgreich ist wie die westliche Rezeptakupunktur (gemessen wurde dies im Doppelblindversuch). In Kooperation mit unterschiedlichen Kliniken, beispielsweise der Universitätsklinik Heidelberg, werden Studien durchgeführt, die die besondere Wirksamkeit der Kombination beider Heilverfahren belegen.

Das Heidelberger Modell

Von Prof. Dr. Johannes Greten und anderen wurde in diesem Zusammenhang das Heidelberger Modell der Chinesischen Medizin entwickelt. Es versteht die chinesische Diagnose als einen vegetativen Funktionszustand, den man mit beinahe mathematischer Genauigkeit erheben kann. Grundlage ist die Vorstellung, dass Yin, Yang und Wandlungsphasen nicht nur philosophische Begriffe darstellen, sondern als technische Begriffe der Regulationslehre interpretiert werden. So kann die

Chinesische Medizin auch dem westlichen Arzt rational zugänglich gemacht werden.

Besonders wichtig: Die Klarheit der Diagnose

Ins Haus der chinesischen Medizin kommen Patienten mit unterschiedlichsten Symptomen und Beschwerden. „Es sind oft Patienten, die durch alle Raster gefallen sind.“ Polyneuropathie, rheumatische Erkrankungen, Krebserkrankungen, Allergien, Hautausschläge, Migräne, Rückenschmerzen, stete Unruhe, Kinderwunsch und vieles mehr werden hier behandelt – immer in Zusammenwirken der westlichen und östlichen Medizin.

„Das Wichtigste in der TCM ist die Klarheit der Diagnose, aus der sich zwingend die individuelle Therapie ableitet“, konstatiert Prof. Johannes Greten. Je genauer also die Diagnose ist, umso besser sind auch die Heilungsergebnisse. Neben dem intensiven Gespräch zwischen behandelndem Arzt und Patienten, der Besprechung der bisherigen Behandlungsmaßnahmen stehen spezielle Untersuchungstechniken, die nicht allein symptomorientiert ausgerichtet sind. So spielen in der TCM, wie Prof. Greten erläutert, die Zungen- und Pulsdiagnose eine große Rolle. Eine



Hochwirksam ist die individuell angepasste Akupunktur.

Foto: zg

vollständige Diagnostik nach TCM ist nur mittels Zungen- und vor allem der Pulsdiagnose möglich. Die Gestalt der Zunge ist nach der TCM mit der Funktion der inneren Organbereiche verbunden. Sie spiegelt daher einen Teil des Krankheitssyndroms wider. Sie gibt dem Arzt Hinweise über den Zustand der inneren Organe, den Krankheitsverlauf und die Prognose. Beurteilt wird unter anderem der Zungenkörper in Farbe, Oberfläche und Form, sowie der Zungenbelag und die Feuchtigkeit des Gewebes.

Durch die Pulstastung kann der funktionelle Zustand des Patienten in verschiedenen Körpergegenden beurteilt werden. Der Arzt tastet die vier Grundeigenschaften der Tiefe, Länge, Füllung und Geschwindigkeit, sowie die funktionellen Eigenschaften der Arterienwandung ab. Hierzu zählen etwa die Gespanntheit oder die Einlagerung von Flüssigkeit. Sie geben Auskunft über Ursache, Lokalisation und Schweregrad der Erkrankung.

„Wir können viele Krankheitsursachen behandeln, die sonst schwer erkennbar sind. Dazu zählen auch emotionale Ursachen und bestimmte Reflexmuster, die wir als äußere

Wirksamkeit bezeichnen.“ Eine wesentliche Rolle spielt die sinnvolle, genau abgestimmte Kombination aus unterschiedlichen Behandlungsformen. Hierzu zählt vor allem die Behandlung mit Heilpflanzen, Akupunktur und Chinesischer Manueller Therapie, mit üben Verfahren und Diätetik. Auch die Sino-Homöopathie sowie Einzel-, Paar- und Familiengespräche (PTTCM) sind wichtige Bestandteile der Therapie.

„Nur die Kombination aus westlicher und Chinesischer Medizin erfüllt die Erwartungen an Wirksamkeit und Sicherheit. Hier wird nach genauen Regeln das jeweils Beste aus zwei Welten für jeden einzelnen Patienten ermittelt.“ Alle nach dem Heidelberger Modell praktizierenden Ärzte haben ergänzend zum westlichen Medizinstudium eine mindestens fünfjährige Zusatzausbildung nach internationalem Standard sowie mehrjährige klinische Erfahrung in den Verfahren der chinesischen und der westlichen Medizin. [seg](#)

Haus der Chinesischen Medizin, Deutsche Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin, Karlsruher Str. 12, 69126 Heidelberg, Tel. 06221-374546, www.dgtcm.de

Mehr vom Leben haben durch mehr Kraft

In unserer Zeit sind Leistung, Funktionieren, das Standhalten gegenüber Mehrfachbelastungen an der Tagesordnung. Dies hat seinen Preis: Versagensängste, Erschöpfung, Entscheidungsmüdigkeit sind oft die Folge von lang anhaltender Überarbeitung und unausgesprochenen, schwelenden Konflikten. Körperliche Symptome stellen sich ein, man fühlt sich leer, verbraucht, die Lebenskräfte sinken, während die Anforderungen an den Einzelnen weiter

steigen. „In beruflichen und sportlichen Wettbewerbssituationen ist jeder nicht genutzte Vorteil ein Nachteil“, berichtet Prof. Greten. „Von klassischen Chinesischen Strategien des Leistungs- und Vitalmanagements profitieren Abiturienten und Examenskandidaten genauso wie Manager und Spitzensportler. Hier bieten sich natürliche Methoden zur inneren Ausrichtung auf erreichbare Ziele an, zur Steigerung der Lernleistung und der Zeiteffi-

zien.“ So lassen beispielsweise spezielle Akupunkturtechniken so genannte toxische Emotionen abfließen, und die Energiemassage Tuina wirkt wie eine Kurzzeit-Kur. Auch Chinesische Kraftereue werden gezielt eingesetzt, um die Regeneration von Gehirn und Psyche zu fördern. Dann können intelligente Konfliktstrategien aus der PTTCM, die sich über Jahrtausende im klassischen China entwickelt haben, Raum für Veränderungen schaffen. [seg](#)

Chinesische Medizin ohne Hokusfokus

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) richtig angewandt: Studie zur Gangstörung älterer Menschen in Zusammenarbeit mit dem Bethanien-Krankenhaus

Die alte chinesische Heilkunst rational zugänglich zu machen, mit der uns bekannten westlichen Medizin zu verbinden und zum Wohle des Patienten das Beste aus zwei Welten zu kombinieren – das ist das Anliegen von Prof. Dr. med. Johannes Greten, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (DGTCM). „Dazu müssen drei grundlegende Anforderungen erfüllt sein: nachvollziehbare Theoriebildung, wissenschaftliche Wirknachweise und Quali-



Privatdozent
Dr. Klaus Hauer

tätskontrolle. In punkto Wirknachweise der Akupunktur gab es in der Vergangenheit eine kontroverse Diskussion. Durch die Arbeit der Heidelberger Forschungsgruppe konnten jedoch schon einige wichtige Punkte geklärt werden.

In Kooperation mit unterschiedlichen Kliniken, beispielsweise der Universitätsklinik Heidelberg, werden Studien durchgeführt, die die besondere Wirksamkeit der Kombination beider Heilverfahren belegen.

Eine der jüngsten Studien ist die in Kooperation mit dem Bethanien-Krankenhaus durchgeführte Studie zur Verbesserung des Gangbildes älterer Menschen. Die Abteilung Forschung am Geriatrischen Zentrum Bethanien, die unter Leitung

von Prof. Dr. Peter Oster (ärztlicher Direktor) und Privatdozent Dr. Klaus Hauer (Leiter der Forschungsabteilung) steht, arbeitet an Forschungsschwerpunkten wie beispielsweise Versorgung, Rehabilitation, körperliches Training im Alter, Kognition/Demenz oder Schlaganfallbehandlung.

„Eine Umfrage unter älteren Patienten hat ergeben, dass ihre Grundangst nicht das Sterben oder die Angst vor einem Überfall ist, sondern in Abhängigkeit zu geraten, nicht mehr selbstständig und selbstbestimmt leben zu können“, konstatiert PD Dr. Hauer. „Um die Lebensqualität zu erhalten, vieles selbst erledigen zu können, ist Gehen eine Schlüsselqualifikation. Daher ist es uns wichtig, die Mobilität nach Knochenbrüchen, Operationen, Schlaganfall zu erhalten, um eine Pflegebedürftigkeit zu vermeiden.“

Wie kam es zur Studie der Gangartverbesserung?

„Vor der Olympiade in Peking wurden bei Sportlern, die Trainingsrückstände aufholen und die Leistungsfähigkeit erhöhen wollten, spezielle Akupunkturpunkte eingesetzt“, erläutert Prof. Greten. „Dabei wurde festge-



Prof. Dr. med.
Johannes Greten,
Präsident der DGTCM

stellt, dass sie überraschende Leistungsfortschritte machten und ihre Vitalität insgesamt gefördert wurde.“ Da ältere Menschen oft chronische Probleme haben, deren Ursachen vielfältig sind, und man Polyneuropathie, Kniegelenk- oder Arthroseschmerzen hervorragend mit Akupunktur behandeln kann, entstand die Idee, dies auf den Bereich des Gehens auszudehnen und wissenschaftlich zu begleiten.

Für die Pilotstudie wurde über ein Jahr hinweg bei 60 hochbetagten Menschen (80 Jahre und älter) eine elektronische Ganganalyse durchgeführt. „Wir arbeiten hier mit einer in den Boden eingelassenen Matte, die über 50 000 digitale Drucksensoren verfügt, anhand derer wir den

Gang eines Menschen genau analysieren können“, so PD Dr. Hauer. Hierbei werden verschiedene Bewegungsphasen unterschieden, die zusammen den Gangzyklus ergeben. Patienten mit Gangunsicherheiten neigen beispielsweise dazu, diejenigen Phasen auszudehnen, in denen sie mit beiden Füßen den Boden berühren.

Für die Studie wurden die Patienten anschließend akupunktiert. Kurze Zeit später wurde noch einmal eine Ganganalyse durchgeführt. Um ein objektives Ergebnis zu bekommen, wurde die Untersuchung im Doppelblindversuch durchgeführt, das heißt, weder Tester noch Patient wussten, ob ein „richtiger“ Punkt oder ein Placebo-Punkt verwendet wurde. „Bei allen Teilnehmern, bei denen der richtige Punkt akupunktiert worden war, war zu sehen“, wie PD Dr. Hauer betont, „dass sich alle zwölf gemessenen Gangeigenschaften positiv verändert hatten.“ Und Prof. Gre-

ten fügt an: „Für uns ist entscheidend, dass ältere Menschen durch diesen speziell und individuell gewählten Akupunkturpunkt profitieren können, ihr Gangbild signifikant mit einer Behandlung verbessert wird.“

Erfolg versprechend ist auch ein anderes Projekt, wie Prof. Greten abschließend erklärt: „In der TCM spielen Heilpflanzen eine entscheidende



Die Ganganalyse zeigt, durch Akupunktur verbessern sich die Gangeigenschaften. Fotos: zg

Rolle bei der Therapie bestimmter Krankheiten. Wir sind gerade dabei, die Wirkung von Heilkräutern bei Unruhe und Depressionszuständen im Alter zu untersuchen.“ Gute Erfahrungen hat er hier mit einer speziellen Zubereitung von Kreuzblümchen-Wurzeln und dem Wurzelstock eines Sumpfigras in Verbindung mit stärkenden Kräutern wie Ginseng gemacht. [seg](#)

Weitere Informationen:

Haus der chinesischen Medizin, Deutsche Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin
Karlsruher Str. 12
69126 Heidelberg
Tel. 06221 – 374546
www.dgctm.de

Haus der Chinesischen Medizin

Heidelberg - Rohrbach
Karlsruher Straße 12

Heidelberg School of Chinese Medicine

Deutsche Gesellschaft für TCM e.V.

Arztpraxis Prof. Dr. Greten und Kollegen

Integrierte Behandlung mit Chinesischer Medizin

- das Beste aus zwei Welten -

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

Unser Ärzteteam ist von 8:00-20:00 Uhr für Sie da.

Anmeldung unter Tel. 06221 – 4337001

Chinesische Medizin bei Stress und Erschöpfung

Maßgeschneiderte Tools für burnout-gefährdete Menschen – Therapie wird in den Alltag integriert

Viele Menschen sind tagtäglich starken Belastungen und großem Druck ausgesetzt: Leistungsdruck, Erfolgsdruck, Doppelbelastung durch Beruf und Familie. Waren es früher vor allem die Unternehmer und Topmanager, die unter Hektik, vielen Terminen sowie hohem Arbeitspensum litten, sind heute auch viele „normale“ Arbeitnehmer permanenten hohen Anforderungen von unterschiedlichen Seiten ausgesetzt. Berufstätige Eltern, Beschäftigte im Schichtdienst wie Klinikärzte, auch Lehrer, Schüler und Studenten sind häufig vielfach überfordert. Auf Dauer entsteht dadurch bei den Betroffenen das Gefühl „ausgebrannt zu sein“ (englisch „burnout“). Bleierne Müdigkeit, eine nicht zu benennende „Schwere“, Antriebslosigkeit, aber oft auch das Gefühl der Sinnlosigkeit breiten sich aus. Kurz gesagt: Die Lebensenergie ist weg, ein Gefühl der inneren Leere macht sich breit. „Viele Menschen mit burnout fühlen sich lange Zeit, als lebten sie in einem Hamsterrad, das sie wie aus einem Fluchtinstitut heraus in Gang halten. Eines Tages reicht dann die Kraft nicht mehr aus. Es entstehen Depressionen, Ängste und Einsamkeit. Schließlich sinkt auch die Fähigkeit, wichtige Entscheidungen zu treffen, auf einmal gegen Null und der Alltag kann nicht mehr bewältigt werden“, so beschreibt Prof. Dr. med. Johannes Greten, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (DGTCM), das Burnoutsyndrom. Mit der Steigerung der industriellen und gesellschaftlichen Produktivität in den letzten Jahrzehnten sind auch die Belastungen gestiegen. Gerade beruflich hoch motivierte Menschen fühlen sich immer weniger fähig, den verdichteten Tagesablauf zu bewältigen. Durch die Überidentifikation mit ihren Arbeitszielen und die damit verbundene Gehetztheit gehen ihnen schließlich die eigenen Emo-

tionen verloren, bricht alles weg, was soziale Stützfunktion hat. Sie nehmen weder Warnhinweise von Familienmitgliedern oder Freunden, noch ihres eigenen Körpers wahr. „Burnoutsyndrome können zu einem ernsthaften Knick in der Karriere führen“, erläutert Greten. „Daher benötigen gerade hochleistungswillige Menschen eine auf Individualität hin maßgeschneiderte Hilfestellung. Die wissenschaftliche Form der TCM nach dem Heidelberger Modell ist mit der Medizin des Westens weitgehend kompatibel und erlaubt eine gezielte Ergänzung der westlichen Medizin als Basis einer umfassenden Wirkung. Nur die gezielte Kombination aus westlich-schulmedizinischer Diagnostik mit den



Prof. Dr. med.
Johannes Greten,
Präsident der DGTCM

klassischen Methoden Chinas erfüllt die Anforderungen an Sicherheit und Wirksamkeit.“ Dass es das Phänomen burnout schon seit Jahrhunderten gibt, dass früher auch schon berufliches Polytasking, harte körperliche Arbeit und das Großziehen von acht, neun Kindern zur „Entleerung von Energie“ führten, ist von ihm des Weiteren zu erfahren. Das Syndrom ist daher auch in der Chinesischen Medizin bekannt. Selbst im ältesten Buch der Menschheit, dem I Ging, sind wichtige Hinweise auf diese Lebenskonstellation enthalten. „Die Chinesische Medizin verfügt über ein ganzes Repertoire von Behandlungsmöglichkeiten. Sie kennt neun Stresstypen bzw. Typen von Burnout, die sich sowohl in der seelischen Grundkonstitution, als auch in den körperlichen Stresssymptomen unterscheiden – und die ganz unterschiedlich behandelt werden müssen. Für jeden Typus stehen unterschiedliche Therapieformen zur Verfügung“, so Greten weiter. „Die individuelle Diagnostik steht vor jeder Therapie. Es ist sehr wichtig, die genauen Ursachen zu erfassen. Denn nur so kann man die auf jeden einzelnen Menschen zugeschnittenen Therapiemodule festlegen.“ Sie wiederum sind ausschlaggebend dafür, dass die Therapie in möglichst kurzer

Zeit möglichst große Effekte erzielt. Eingesetzt werden vor allem, wie von Prof. Greten zu erfahren ist, spezielle Kräutermischungen gegen Erschöpfung, Angst und Depressionen. Auch spezielle Massagetechniken werden angewandt. Dazu kommt ein lang überliefertes Übungssystem, das zugleich Entschlusskraft und innere Ruhe fördert. Es enthält konzentrierte Atem- und Bewegungsübungen, wie man sie beispielsweise von Qi Gong und den Chinesischen Kampfmönchen kennt. Nur dreieinhalb Minuten dauert so ein spezieller Zyklus des „Kraftschöpfens“ und der inneren Sammlung für den Patienten. „Die kurze Dauer dieses Übungssystems erleichtert „das Leben mit der Übung“, das nachgewiesene Wirkungen auf Stresssyndrome entfaltet. „Das ist etwas weniger als die Dauer einer Zigarette, und das ist eine ganz etablierte Länge für eine Pause am Arbeitsplatz“ erklärt Greten weiter. „Wichtig ist auch hier die Diagnose nach der TCM. Die Übungszyklen werden für je-

den Patienten individuell nach genauen Regeln festgelegt. So schafft es der Patient, mit einem eigenen maßgeschneiderten Tool, sich bei Überlast kurzzeitig aus der Stresssituation zu verabschieden und in ein positives inneres Selbstgefühl zurückzukehren. Man kann dann trotz Spitzenbelastungen besser durchhalten.“ Auch spezielle Konfliktlösungsstrategien kommen zum Einsatz, die sich aus klassischen



Foto: Archiv

Hohe Anforderungen von verschiedenen Seiten führen zu einem Gefühl des „Ausgebranntseins“

Schriften ableiten und in scheinbar ausweglosen Situationen seit Jahrtausenden bewährt haben. Nicht nur Menschen, die schon unter Stress und Burn-out leiden, finden Hilfe in der TCM. Auch zur Vorbeugung der Symptome können die Verfahren einen wichtigen Beitrag leisten. Einige große Unternehmen schicken daher zwischenzeitlich führende Mitarbeiter präventiv nach Heidelberg – und die Resonanz der Teilnehmer ist überaus positiv. „Das Besondere an dieser Therapie ist, dass sie im Allgemeinen auch ohne Ausstieg aus der aktiven Berufstätigkeit möglich ist“, so Prof. Greten, „und dass alle Therapieangebote an jedem Wochentag bis in die Abendstunden zur Verfügung stehen.“ [seg](#)

Weitere Informationen:
www.dgcm.de



**Haus der
Chinesischen
Medizin**

Heidelberg - Rohrbach
Karlsruher Straße 12

Heidelberg School of
Chinese Medicine

Deutsche Gesellschaft für
TCM e.V.

Arztpraxis Prof. Dr. Greten
und Kollegen

**Integrierte Behandlung mit
Chinesischer Medizin**

- das Beste aus zwei Welten -



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

Unser Ärzteteam ist von 8:00-20:00 Uhr für Sie da.

Anmeldung unter Tel. 06221 – 4337001

Seelenblues im Herbst und im Winter?

Förderung der emotionalen Fitness durch Chinesische Medizin

Die Tage werden kürzer, das Wetter lässt zu wünschen übrig: Bei vielen Menschen überträgt sich das Grau in Grau der Umgebung auf die Seele. Sie fühlen sich antriebslos, sind „nicht gut drauf“, leiden unter Stimmungstiefs, die im Extremfall bis zur so genannten saisonalen Depression führen können. Dass dieses Müde-, Gebremst- und Eingeengt-Sein oft, aber nicht allein



Prof. Dr. med. Johannes Greten, Präsident der DGTCM

vom Jahresrhythmus abhängig ist, konstatiert Prof. Dr. med. Johannes Greten, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (DGTCM): „Schuld an diesen Gefühlen ist häufig eine Erschöpfung der Nervenkräfte und der Seele, die durch die verminderte Sonne, die Kälte und die damit verbundene Stoffwechsellumstellung verstärkt wird. Auch Beziehungsprobleme oder Burnout-Effekte verstecken sich hinter diesen Stimmungstiefs.“ Dass die Chinesische Medizin gezielt diejenigen Steuerungszentren des Körpers beeinflusst, die aus ihrer Sicht mit der Entstehung des inneren Tiefschmerzes und den existenziellen Ängsten zu tun haben, ist von ihm zu erfahren: „Chinesische Heilkräuter sind erstaunlich wirksam bei Erschöpfung, Angst und Depression, sie haben eine ausgleichende Wirkung und fördern die geistige Leistungskraft und die emotio-

nale Fitness.“ So hat beispielsweise die wissenschaftliche Forschung inzwischen bestätigt, dass Heilkräuter, wie das chinesische Kreuzblümchen oder der Himmels-hanf, eine positive Wirkung auf das Gehirn ausüben. Seit langem setzt man auch in Europa auf die Wirkung von Ginseng, Ginkgo und Yams. „Die Chinesische Medizin verwendet gegen Panikattacken und Angstzustände eine ganze Gruppe unterschiedlicher Arzneimittel aus Pflanzen und Muschelschalen. Die Chinesische Medizin kennt allein bei diesen Erkrankungen 16 verschiedene Ursachenkonstellationen, die – je nach individuellem Einzelfall – vorliegen können. Daher ist es besonders wichtig, dass am Anfang einer jeden Therapie eine gründliche chinesische und westliche Diagnostik steht. Diese genaue Unterscheidung ist also von großer Bedeutung für die Auswahl von Akupunkturpunkten, Atemtherapien, aber auch für Ernährungsempfehlungen.“ „Der Gehetzte, Übermotivierter“ ist ein Beispiel für einen Typus in der Chinesischen Medizin. Bei dieser Form der Erschöpfungsdepression kommt es zu lang anhaltender Überaktivität, ja sogar zu Überemotionalität, bei der sich der Patient überstark mit eigenen

und fremden Konflikten identifiziert. Am Ende steht das Ausgebranntsein mit all seinen Formen. Das Interessante daran: Häufig ist das Umfeld dieser Patienten völlig erstaunt über die depressiven, schmerzhaften Stimmungen, weil sie niemandem vorher auffallen. „Der Grund für so ein Überengagement in Beruf und Familie liegt meist in heimlichen, existenziellen Ängsten, dem Gefühl des Ausgeschlossenenseins und des Ungenügendseins. Die Betroffenen entwickeln einen Perfektionszwang, der ungebremst ins Emotionale übergleitet“, erläutert Prof. Greten. „Hier können Kraftkräuter der chinesischen Medizin in Kombination mit einer Ernährungsumstellung helfen. Außerdem ist es wichtig, dass die Betroffenen durch spezielle Übungen ein Gespür für Körper und Seele entwickeln, um für sich ein positives inneres Selbstmanagement zu finden.“ Ein anderes Beispiel ist der „Do Gooder“-Typ, der danach strebt, es seinem Umfeld stets recht zu machen, der eigene Bedürfnisse bis zur Selbstaufgabe verleugnet. Er möchte in fast symbiotischer Einheit mit seinem Beziehungspartner oder der Familie verschmelzen. Dabei kommen die eigenen Bedürfnisse, der eigene innere Lebensplan zu



Spezielle funktionelle Massagetechniken aus Asien wie die Tuina verhelfen zu einem guten Lebensgefühl.

kurz. So wird aus der guten Absicht durch Selbstverleugnung eine Mischung aus Nähebedürfnis und Frustration. Sichtbare Zeichen: Entscheidungen können nicht mehr getroffen werden, Arbeit bleibt liegen, Atemwegsinfekte häufen sich. Gerade im Herbst und Winter verstärkt sich, wie Prof. Greten betont, dieses Bedürfnis nach menschlicher Nähe naturgemäß, so dass Defizite entstehen können, die zu akuten inneren Schmerzzuständen mit tiefem Mangel

an gutem Lebensgefühl führen. „Spezielle funktionelle Massagetechniken aus Asien, wie die Tuina, werden in solchen Fällen häufig mit bestimmten konzentrativen Atem- und Bewegungsübungen kombiniert. Im Volksmund wird das manchmal als „Energimassage“ bezeichnet.“ Dabei unterscheidet sich Tuina sehr deutlich von Wellness- oder Entspannungsmassagen. In China lernt und studiert man diese ärztliche Therapie über Jahre. Es gehören Schiebe-, Reibe- und ziehende Techniken dazu, die sowohl Akupressur, aber auch Druckbehandlungen weiterer Energiebahnen und -punkte beinhalten. Damit wird versucht, über die Balance der Körperfunktionen und des Stoffwechsels das seelische Gleichgewicht wieder herzustellen. „Die gute Wirksamkeit der chinesischen Medizin bei Burn-out, Depressionen und Ängsten wird heute von vielen Industrieunternehmen genutzt“, weiß Prof. Greten aus Erfahrung. „Führende Mitarbeiter mit besonderer Verantwortung und Belastung werden dadurch einfach schneller wieder fit. Und das rechnet sich für alle.“ [seg](#)



Haus der Chinesischen Medizin

Heidelberg - Rohrbach
Karlsruher Straße 12

Heidelberg School of Chinese Medicine

Deutsche Gesellschaft für TCM e.V.

Arztpraxis Prof. Dr. Greten und Kollegen

Integrierte Behandlung mit Chinesischer Medizin

- das Beste aus zwei Welten -



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

Unser Ärzteteam ist von 8:00-20:00 Uhr für Sie da.

Anmeldung unter Tel. 06221 – 4337001

Ohne Druck und Hungerkur

Abnehmen mit Traditioneller Chinesischer Medizin

Das neue Jahr hat begonnen und schnell sind die guten Vorsätze, mit denen man gestartet ist, wieder vergessen. So steht beispielsweise das Abnehmen-Wollen ganz oben auf der Liste. Aber da vielen das Verzicht auf lieb gewonnene Speisen, die Quälerei, die dann oft auch nicht mit dem gewünschten Erfolg verbunden ist, vor Augen schwebt, kommt es oft gar nicht zur Realisierung. Den Jo-Jo-Effekt, das nicht Leben können der Ernährungsumstellung sowie



Dr. med. Johannes Greten
Professor an der
Universität Porto,
Lehrbeauftragter der
Universität Heidelberg

das Problem, dass man nicht dort abnimmt, wo man möchte, nennt Prof. Dr. med. Johannes Greten, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (DGTCM), denn auch als Hauptgründe des Scheiterns von Diäten. Dass die klassische chinesische Diätetik einen anderen Ansatz verfolgt, Tipps zum einfachen Abnehmen bereithält, betont er. So geht die Traditionelle Chinesische Medizin von verschiedenen Gründen aus, die zu Übergewicht führen. „Aus Sicht der TCM muss sich die Behandlung des Überessens nach den 7 verschiedenen Typen des Essers richten. Es müssen auch die inneren Ursachen des Überessens, die innere Motivation, be-

rücksichtigt und behandelt werden.“

Laut Prof. Dr. Greten treten am häufigsten folgende drei Arten von Überessen auf:

- „Schutzfressen“, also das Anfressen einer Schutzschicht für Sicherheit und Geborgenheit, in der TCM als Stärkung der Oberfläche bezeichnet. Ein Beispiel für die erste Gruppe ist die junge Frau, die nach einer Liebesenttäuschung mehr isst und Gewicht aufbaut, um sich vor weiteren Kontakten und Enttäuschungen zu schützen.

- Frustessen, der Körper nimmt in innerer Bedrängtheit unbewusst die Haltung wie ein fletschender Hund ein, mit gepressten Unterkiefern, nachts Zähneknirschen. Das Essen entlastet durch die Bewegung der Kiefer beim Essen.

- „absenkendes Essen“, also Essen aus Gründen der Beruhigung und zur Entschleunigung.

Hierzu gehört als Beispiel der Mann, der um Mitternacht an den Kühlschrank geht, um etwas zu essen, und erst danach wieder schlafen kann.

„Um die eigene Essmotivation zu verstehen, muss man wissen, dass übermäßiges Essen beispielsweise den Wunsch verbirgt, Harmonie

herzustellen, damit die emotionale Bindung zu anderen, Sicherheitsgefühle zu verstärken und Ängste abzubauen. Zudem wird Essen auch oft als Bestätigung erlebt und verdrängt Frustrationen.“

In der TCM wird für jeden Patienten ein individuelles Lebenskonzept erstellt, das – neben dem Ernährungsratgeber – auf Akupunktur, Kräuter und Übungen zurückgreift. So bekommt man auch individuelle Tools an die Hand, die zur Reinigung von sogenannten „toxischen Emotionen“ beitragen. Spezielle Verfahren der Akupunktur helfen, gezielt gerade an den Stellen abzunehmen, wo man möchte. „Außerdem haben wir für acht verschiedene Konstellationen Kräutermischungen zum unterstützten Abnehmen parat, die ärztlich individuell angepasst werden.“

Die chinesische Diätetik hat für jede Erkrankung eine spezifische Ernährungsempfehlung, setzt im Wesentlichen aber auf drei Do's („Mach das“) und drei Don'ts („Lass das“), die folgendermaßen lauten:
Die drei Do's

- 1) Das P & S-Konzept (Porridge morgens, Suppe abends)



„Schleimbomben“ sollte man meiden.

- 2) Die Fünf-Farben-Diät (fünf verschiedene Farben Gemüse essen, das bringt die Körperfunktionen in Schwung und gleicht viele kleine Fehlfunktionen aus)
- 3) Bio statt Junk (nur Qualität essen, denn da ist mehr „Qi“ drin, sprich: man braucht weniger zu essen und ist einfach fitter)

Die drei Don'ts

- 1) Vermeiden von „Schleimbomben“ (einige Nahrungsmittel, wie Pommes oder Schmelzkäse, führen zu vermehrter „Schleim“-Bil-

dung; man versteht darunter Schlacken, also den „Restmüll“ des Stoffwechsels im Körper)

- 2) Rohkost meiden (sie ist schwer verdaulich und „kühlt“ den Magen)

- 3) Möglichst keine Tiefkühlkost (enthält wenig Qi und so genannte Vitalstoffe)

Mit diesen Ernährungshinweisen kann man einen eigenen, selbstbestimmten Beitrag zur Gesunderhaltung leisten. Man setzt auf die drei Phasen Abnehmen, Umstellung/Gewöhnung und Stabilisierung, kann diesen Zyklus mehrmals wiederholen, was den Erfolg ausmacht. So lässt es sich mit TCM ohne Druck und Hunger abnehmen, und das Gewicht wird auch gehalten. [seg](#)

Gerne schickt Ihnen die Deutsche Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin e.V., die ihren Sitz in der Karlsruher Straße 12 in 69126 Heidelberg hat, ausführlichere Ernährungsempfehlungen zu. Anfordern kann man sie unter info@dgctm.de oder unter Telefon 06221 - 374546.



Haus der Chinesischen Medizin

Heidelberg - Rohrbach
Karlsruher Straße 12

Heidelberg School of Chinese Medicine

Deutsche Gesellschaft für TCM e.V.

Arztpraxis Prof. Dr. Greten und Kollegen

Integrierte Behandlung mit Chinesischer Medizin

- das Beste aus zwei Welten -



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

Unser Ärzteteam ist von 8:00-20:00 Uhr für Sie da.

Anmeldung unter Tel. 06221 – 4337001

Allergien – nein danke!

Neue Wege der Allergiebehandlung mit Traditioneller Chinesischer Medizin



Dr. med. Johannes Greten, Professor an der Universität Porto, Lehrbeauftragter der Universität Heidelberg, zeigt Therapiealternativen der chinesischen Medizin bei der Allergiebehandlung auf.

Seit Wochen fliegen sie wieder: Pollen von Hasel, Erle, Weide, Birke und anderen – und es ist kein Ende abzusehen. Denn laut Pollenflug-Kalender gibt es nur zwei Monate, in denen so gut wie keine Pollen unterwegs sind, nämlich November und Dezember. Also, kein leichtes Leben für Allergiker, deren Zahl allein in Deutschland auf weit über 12 Millionen geschätzt wird! Und für viele von ihnen ist das Frühjahr die unangenehmste und anstrengendste Zeit. Denn sobald die Blütenpollen mit den Schleimhäuten in der Nase oder am Auge in Berührung kommen, wird die allergische Reaktion des Körpers ausgelöst. Augentränen, Augenjucken, verstopfte Nase, Atembeschwerden bis hin zum Asthma lauten die Beschwerden.

„Neben den Schleimhautsymptomen kommt es“, wie Prof. Dr. med. Johannes Greten, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (DGTCM), ausführt, „zu Leistungsverlust, zu Abgeschlagenheit, ja zur sprichwörtlichen „Mattscheibe“, so dass man nicht mehr so klar denken kann.“

Dass viele Allergien mit einer Neigung zu chronischen

Nebenhöhlenentzündungen einhergehen, betroffene Patienten dies über Jahre ertragen müssen, weiß er: „Die westliche Medizin bietet ein reiches Arsenal an antiallergischen Mitteln an, unter anderem Augen-, Nasentropfen zur lokalen Anwendung an Schleimhäuten, die Chromoglycinsäure, Antihistaminika oder auch Cortison enthalten und deren Wirkungen sicherlich segensreich sind.“ Allerdings stehen viele Patienten der Einnahme kritisch gegenüber, weil sie Abhängigkeit und Nebenwirkungen fürchten. So helfen Antihis-

taminika sehr gut gegen tränende Augen und Nasen, verstärken aber die Müdigkeit und können zu weiterem Leistungsabfall führen. „Hier kann die chinesische Medizin eine interessante Therapiealternative darstellen, die in vielen Fällen auch geeignet sein kann, Müdigkeit und Leistungsabfall zu verringern.“

So zeigte sich unter anderem in einer Studie der HNO-Universitätsklinik Heidelberg unter Oberarzt Dr. Serkan Sertel in Zusammenarbeit mit der DGTCM, dass von besonderen Akupunkturpunkten eine spezifische Wirkung ausgeht, die die verstopfte Nase wieder öffnen. Sie senken den Atemwegswiderstand, befreien die Nase und sind deshalb geeignet, bei Symptomen der oberen Atemwege eingesetzt zu werden. Von diesen Ergebnissen ausgehend, wurde in Heidelberg eine neue Kombination von Akupunkturpunkten zusammengestellt, die individuell an Persönlichkeitstyp und aktuelle Beschwerden angepasst wird. „Dabei verbleiben, wie auch bei der Ohrakupunktur üblich, einige millimetergroße Nadeln für einige Tage an

einigen versteckten Stellen am Kopf.“

Dass die Erfahrungen mit dieser neuen Form der Therapie ermutigend sind, konstatiert Prof. Greten: „Die meisten Patienten profitieren noch im Folgejahr von dieser Therapie. Natürlich kann diese Form der Behandlung schon vorbeugend eingesetzt werden, aber auch wenn die Symptome bereits heftig ausgebrochen sind. Die Behandlung ist, wie bisherige Studienergebnisse zeigen, in der Regel sofort wirksam.“ Neben Akupunktur setzt man auf chinesische Diätetik, der Patient bekommt spezielle Ernährungstipps an die Hand. Außerdem haben sich einige Heilkräuter besonders bewährt: So werden das chinesische Windvertreib, die Früchte einiger Forsythienarten und Ligusterwurzelstöcke eingesetzt. Auch der chinesische Tragant mit seiner abwehrstärkenden Funktion spielt eine wichtige Rolle. Für Kinder besteht übrigens die Möglichkeit, eine schmerzfreie Laserakupunktur einzusetzen. Dabei werden kleine Lichtleiter aus Glasfasern auf die Haut gesetzt, die ähnlich wie eine

Taschenlampe funktionieren, aber heilendes Laserlicht in die Akupunkturpunkte einstrahlen lassen. „Bei der Laserakupunktur ist es wichtig, dass an mehreren Punkten zur gleichen Zeit behandelt wird und au-



Kinder können mit einer schmerzfreien Laserakupunktur behandelt werden.

ßerdem eine ausreichende Stärke des Laserlichts zur Anwendung kommt. Die heute zum Einsatz kommenden Hightech-Laser haben mit früheren Handlasern, die wie Stifte auf die Punkte aufgesetzt wurden, nicht mehr viel gemein.“

Übrigens können auch immer wiederkehrende Infekte der oberen Atemwege bei Kindern auf ähnliche Weise therapiert werden. Die Mütter/Eltern werden mit in den Heilungsprozess einbezogen und beispielsweise in der chinesischen Diätetik sowie in der Heilmassage Tuina geschult, die hierfür zur Verfügung stehen. [seg](#)

**Haus der
Chinesischen
Medizin**

Heidelberg - Rohrbach
Karlsruher Straße 12

Heidelberg School of
Chinese Medicine

Deutsche Gesellschaft für
TCM e.V.

Arztpraxis Prof. Dr. Greten
und Kollegen

**Integrierte Behandlung mit
Chinesischer Medizin**

- das Beste aus zwei Welten -

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

Unser Ärzteteam ist von 8:00-20:00 Uhr für Sie da.

Anmeldung unter Tel. 06221 – 4337001

Weitere Informationen sind bei der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin e.V., die ihren Sitz in der Karlsruher Straße 12 in 69126 Heidelberg hat, unter Telefon 06221 – 374546 erhältlich oder im Internet unter www.dgtem.de zu finden.

Wenn der *Darm* Probleme macht ...

Mit Traditioneller Chinesischer Medizin den funktionellen Einklang wieder herstellen

Vielen Menschen ist gar nicht bekannt, wie wichtig die Darmgesundheit für die Vitalität und das Immunsystem ist. Gesunde Darmfunktionen wirken sich positiv auf das Lebensgefühl aus, weil der Vagusnerv dazu beiträgt, Stressreaktionen auf gesunde Weise zu kompensieren.

Wenn hier alles in Ordnung ist, kann man Stressoren des Alltags besser entgegentreten.



Dr. med. Johannes Greten
Professor an der
Universität Porto,
Lehrbeauftragter der
Universität Heidelberg

Umgekehrt sind bei manchen Menschen Signale aus dem Verdauungstrakt wichtige Anzeichen ihrer psychischen Verfassung: Sie bekommen Bauchschmerzen, wenn ihnen etwas „auf den Magen schlägt“, oder Durchfall, wenn sie gestresst sind.

Dass Darmbeschwerden gerade bei Erwachsenen über fünfzig vermehrt auftreten, ist von Prof. Dr. med. Johannes Greten, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (DGTCM), zu erfahren: „Neben der Lebenskonstellation spielt der Persönlichkeitstypus eine entscheidende Rolle. So sind von Darmbeschwerden häufig Menschen betroffen, die sehr pflichtbewusst sind, sich selbst zu sehr in die Verantwortung nehmen, und um der Harmonie willen bereit sind zurückzustehen.“ Da sie gute

„Teamer“ sind, geraten sie häufig in ein inneres Spannungsfeld: Sie stellen ihre eigenen inneren Handlungsimpulse gegenüber Familie und Beruf zurück, was mit einer inneren Selbstbescheidung gleichzusetzen ist. Symptome, unter denen sie leiden, sind beispielsweise Völle im Oberbauch, Darmkrämpfe und Sodbrennen. Aber auch Schluckstörungen, Heiserkeit, ja sogar halbseitige Kopfschmerzen oder Tinnitus können dazu gehören.

„Manche Betroffene leiden unter dem so genannten imperativen Stuhlgang, einer überstarken Auslösung der Darmentleerung“, weiß Prof. Greten. Durch ein bestimmtes Nahrungsmittel, zum Beispiel den Morgenkaffee, wird nach einem festgelegten Zeitintervall die Darmentleerung ausgelöst. „Die Patienten können erst danach beruhigt mit Auto oder Straßenbahn zur Arbeit fahren. Sie wissen, dass sie die Kontrolle über den Stuhlgang erst danach wieder erlangen. Das kann sehr belastend sein.“ In der chinesischen Medizin führt man diese Funktionsstörung auf das schlechte Zusammenspiel von Gallenblase und Darm zurück.

Oft sind aber auch Pilze, die

den Darm besiedeln, Ursache von Darmbeschwerden. „Hier hilft es wenig, chemische Pilzmittel und Diäten einzusetzen, da die Pilzinfektionen so nur kurzfristig gelindert werden und immer wiederkehren. Wichtiger ist es, die Verdauungssäfte aus Magen, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse wiederherzustellen, die in der chinesischen Medizin durch besondere Heilpflanzen stimuliert werden können.“

Dann nämlich wird der Nahrungsbrei bereits im Oberbauch wieder gut verdaut, so dass keine Reste, auf denen Pilze und Fehlbesiedelungen gedeihen können, in tiefere Darmabschnitte gelangen. Auf diese Weise tritt eine Regulation ein, kann sich wieder eine gesunde Darmflora entwickeln. „Die Voraussetzung für die Heilung der Darmflora ist in der Regel dann gegeben, wenn die Funktionskreise der Mitte, der Gallenblase und des Dickdarms, wieder gemeinsam gesteuert werden.“ Hierfür steht, wie von Prof. Greten zu erfahren ist, in der chinesischen Medizin ein besonderes therapeutisches Repertoire zur Verfügung, nämlich:

• Eine spezielle Form der



So manches schlägt einem buchstäblich auf den Magen.

Akupunktur, die bereits vor fast 2000 Jahren in China entwickelt, nun in Heidelberg wieder neu zum Leben erweckt und auf die Bedürfnisse der Menschen unserer Zeit angepasst wurde (bundesweit behandeln bereits mehrere Zentren mit dieser besonderen Therapieform, Adressen unter DGTCM).

• Außerdem stehen Heilpflanzen, die sowohl entzündungshemmend, als auch gallenflussfördernd sind, zur Verfügung. So enthält beispielsweise ein Heiltee Süßholz, Ingwer und Gelbwurz. Die Heilpflanzen entspan-

nen die verkrampfte Muskulatur des Darmes, wirken sowohl bei Verstopfung als auch bei überstarker Entleerung mit Durchfällen. Darüber hinaus stehen sie in dem Ruf, die mentale Belastbarkeit und Entscheidungsfreude zu erhöhen.

• Spezielle Diätvorschläge aus der klassischen chinesischen Diätetik, Entspannungs- und Selbstfindungsübungen runden die therapeutischen Möglichkeiten ab.

Dass es bei der Diät besonders wichtig sei, sich selbst nicht allzu strenge Vorschriften aufzuerlegen, betont Prof. Greten und rät abschließend: „Lassen Sie sich nicht von der Medizin das Leben verbieten. Auch zwanghafte Diäten können der gesunden Darmbewegung durch Verkrampfung und Anspannung schaden!“

seg



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.

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

Die Schule
Akupunktur, manuelle Therapie, Pflanzenheilkunde im Lehrkräutergarten (Provence), Psychotherapie der TCM, Qi Gong, Tai Chi, Diätetik, Selbstbehandlung der Familie für Mütter und Väter bei Alltagskrankungen u.v.m. ...

Weitere Informationen sind bei der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin e.V., die ihren Sitz in der Karlsruher Straße 12 in 69126 Heidelberg hat, unter Telefon 06221 – 374546 erhältlich oder im Internet unter www.dgctm.de zu finden.

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

Heidelberg School of Chinese Medicine
www.HSCM.asia

Arztpraxis
Prof. Dr. med. J. Greten und Kollegen
Professor der Universität Porto
Lehrbeauftragter der Universität Heidelberg

Tel. 06221-4337001
Heidelberg – Rohrbach
Karlsruher Str. 12

Chinesische Übungen gegen Burnout und Angst

Drei Vorstudien bestätigen die Wirkung

Die chinesische Medizin (TCM) ist hierzulande mächtig auf dem Vormarsch. Sie geht ähnlich wie die modernen Neurowissenschaften davon aus, dass unsere Emotionen ganz wesentlich durch Körperfunktionen entstehen. Demnach sind Gefühle nicht nur die Folge unserer Beziehungen und Konflikte, sondern Ausdruck körperlicher Steuerungsvorgänge. Sie können in der TCM über den Körper diagnostiziert und so auch einem für uns ganz neuartigen Therapiekonzept zugeführt werden (Lehrfilm unter www.tele-akademie.de).



Dr. med. Johannes Greten
Professor an der Universität Porto,
Lehrbeauftragter der Universität Heidelberg

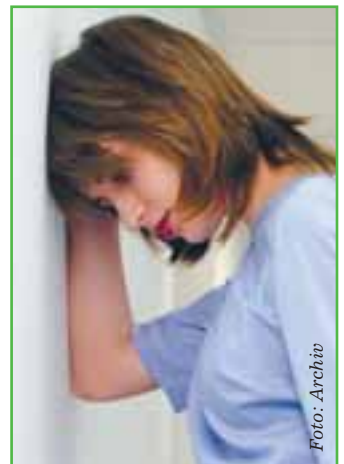
Neben Nadeln und Kräutern spielen hier bestimmte Selbsterfahrungsübungen eine wichtige Rolle. Diese therapeutischen Formen des Qigong, einer traditionellen Biofeedbacktherapie aus China, werden eingesetzt, damit Patienten ihr inneres Ich und dessen sensible Warnsymptome wieder wahrnehmen und erkennen lernen. Das gibt ihnen die Möglichkeit, sich selbst regulierend einzugreifen und erhöht die gesundheitliche Eigenkompetenz. Im Prinzip handelt es sich um Atem- und Bewegungsübungen, in denen man einen besonders konzentrierten und ausgeglichenen mentalen Zustand erreichen kann. In Voruntersuchungen wurden nun die wichtigsten im Westen erhältlichen 24 dieser Stile überprüft und die Wirksamkeit auf das vegetative Nervensystem untersucht. Dabei zeigte sich, dass ein bestimmter Qigong-Stil bei den gemessenen Werten alle anderen Werte signifikant übertraf: es handelt sich um das „System der weißen Kugel“. Es war in der Lage, die vegetative Körpersteuerung quantitativ am besten zu stimulieren. „Dieses System galt schon lange als un-

ser Favorit für die Behandlung von emotionalen Störungen“, berichtet Prof. Dr. med. Johannes Greten von der Heidelberg School of Chinese Medicine, an der das System gelehrt und angewandt wird. „Eigentlich wollten wir mit unseren drei Vorstudien nur untersuchen, ob man überhaupt positive Veränderungen messbar machen kann. Nun sind wir selbst erstaunt, dass wir bereits bei den Vorstudien signifikante messbare Ergebnisse aufzeigen können.“

Mit Burnout beschäftigte sich die erste Studie: 106 Physiotherapeuten wurden auf Burnout-Zeichen untersucht. „Es war erschreckend zu messen, dass sich zwei Drittel der Teilnehmer bereits in einem deutlichen Burnout-Syndrom befanden“, so Prof. Greten. Die ausgewählten Teilnehmer erhielten daraufhin fünf Unterrichtseinheiten von 20 Minuten in der ersten Woche des Versuches und führten diese Übungen zweimal täglich für jeweils nur fünf Minuten aus. Nach weiteren zwei Wochen ergaben sich erstaunliche Befunde: Die für das Burnout typische emotionale Erschöpfung hatte sich gegenüber der Kontrollgruppe bereits um etwa ein Viertel vermindert, obwohl die Arbeitsbelastung unvermindert bei zehn bis zwölf Stunden anhielt. Auch das zweite für Burnout typische Symptom, die so genannte Depersonalisierung, änderte sich innerhalb kurzer Zeit signifikant. Darunter versteht man quasi eine Empfindung der Selbstentfremdung. Das ist vergleichbar mit Menschen, die sozusagen irgendwie mechanisch

weiterfunktionieren und sich selbst gefühllos wie ein Roboter unter Mit-Robotern wahrnehmen. So entsteht eine Art emotionale Beziehungslosigkeit der Betroffenen untereinander. Die dritte Kategorie von Symptomen bezeichnet die eigene Wahrnehmung der persönlichen Leistungsfähigkeit. Auch hier zeigte sich bereits bei kurzer Verlaufszeit, dass das Leistungsgefühl sich verbesserte – jedoch wurde die statistische Signifikanz in der Vorstudie noch nicht erreicht. „In der praktischen Behandlung in Heidelberg werden für diese Symptome noch zusätzliche Heilmittel eingesetzt, die Erschöpfungszuständen vorbeugen können und bei bereits eingetretener Totalerschöpfung ermutigende Verbesserungen erzielen“, hält Prof. Greten fest. „Einige davon werden botanisch der Gruppe der sog. Kraftwurzgewächse zugerechnet. Ihre Wirkung ist für verschiedene Formen von Fatigue- und Erschöpfungssymptomen gut belegt.“ Auch bei Auftrittsängsten junger Musiker sowie bei vielen Beschwerden im Ver-

lauf einer Chemotherapie erwiesen sich die Übungen als messbar hilfreich. Diese therapeutischen Formen des Qigong werden übrigens nicht in Gruppen oder für alle Menschen gleich unterrichtet. Sie werden nach einer präzisen chinesischen Diagnosestellung für den einzelnen Patienten maßgeschneidert. Das Besondere des Übungsstils der „weißen



So weit sollte man es gar nicht kommen lassen.

Kugel“ ist, dass ein Übungszyklus nur rund fünf Minuten dauert. So kann die Therapie mühelos von gestressten Menschen im Westen in den Alltag integriert werden. Prof. Greten empfiehlt denn auch, die in vielen Betrieben übliche Raucherpause mit diesen kurzen, aber intensiven Übungen zu füllen, was er lächelnd mit folgenden Worten kommentiert: „Lieber Sonne im Herzen als einen Schatten auf der Lunge.“ [seg](http://www.dgtcm.de)

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.

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 ...

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

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

Heidelberg School of Chinese Medicine
www.HSCM.asia

Arztpraxis
Prof. Dr. med. J. Greten und Kollegen
Professor der Universität Porto
Lehrbeauftragter der Universität Heidelberg

Tel. 06221-4337001
Heidelberg – Rohrbach
Karlsruher Str. 12

Weitere Informationen bei der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin e.V., die ihren Sitz in der Karlsruher Straße 12 in 69126 Heidelberg hat, unter Telefon 06221-374546 erhältlich oder im Internet unter www.dgtcm.de.

Wenn ein „Gewitter“ im Kopf tobt ...

Kopfschmerzen und Migräne mit integrativer chinesischer Medizin behandeln

Millionen von Menschen leiden an Kopfschmerzen oder Migräneattacken, deren Beschwerdebild von einem periodisch auftretenden, anfallsartigen, oft halbseitigen Schmerz geprägt ist. Lichtempfindlichkeit, Sehstörungen, Übelkeit oder Erbrechen sind oft zusätzliche unangenehme Begleiterscheinungen. Dass Menschen, die sich schon lange mit diesen Schmerzen auseinandersetzen müssen, auf der Suche nach möglichst nebenwirkungsarmen Alternativen sind, weiß Prof. Dr. med. Johannes Greten, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (DGTCM), aus seiner langjährigen Erfahrung: „In Heidelberg haben wir ein interdisziplinäres Behandlungskonzept entwickelt, das auf die Einbeziehung von westlicher als auch chinesischer Medizin gegründet ist. Es zeigt ermutigende Erfolge sowohl bei Kopfschmerzen als auch bei Migräne.“



Dr. med. Johannes Greten
Professor an der
Universität Porto,
Lehrbeauftragter der
Universität Heidelberg

richtete, ganz individuelle Therapie festzulegen. Der Fokus liegt dabei im Wesentlichen auf folgenden vier Prinzipien:

1) Analyse des Schmerzortes am Kopf

In Heidelberg wurde eine neue Form von Schädelakupunktur entwickelt, mit der empfindliche Punkte am Kopf von der Überempfindlichkeit befreit und Spannungen gelöst werden. Darüber hinaus wird der Patient

mit einer speziellen Form von Osteopathie – nämlich der Sino-Osteopathie – behandelt. „Der Kopf ist, was viele Menschen gar nicht bedenken, in sich beweglich“, erläutert Prof. Dr. med. Johannes Greten. „Er ist nicht mit einer harten Billardkugel, sondern eher mit einem elastischen und gleichzeitig vernähten Fußball vergleichbar. Besonders an den Nahtstellen können von außen wirkende Einflüsse im Schädel Schmerzen erzeugen.“

2) Behandlung der Kopfschmerzen von innen

Im Fokus stehen hier spezielle chinesische Heilpflanzen und Kräuter. „Männer wie Frauen profitieren von Kräutern, die hormonelle Einflüsse besser regulieren, das Immunsystem beruhigen und den Blutfluss so regulieren, dass die heftigen Schmerzen von Kopf und Migräne erkennbar gelindert werden“. Auch werden Nahrungsergänzungsmittel verwendet, die nach den vorliegenden Studien allein schon über 40 Prozent der

Migräneanfälle reduzieren können.

3) Rolle des Bewegungsapparates, speziell der Wirbelsäule und Kopfgelenke

Da der Kopf direkt vom Atlas, dem ersten Halswirbel und somit obersten Teil der Wirbelsäule getragen wird, können viele Störungen des Ganges, des Rumpfes, der Brust- und Halswirbelsäule Kopfschmerzen verursachen. „Am erfolgreichsten wirkt hier eine in Deutschland noch zu wenig verbreitete Akupunkturmethode, die auf der Kombination von Leitbahnen basiert und erst durch die besondere Kombination ausreichend Linderung bringt“, ist von Prof. Greten zu erfahren. Diese leitet sich aus einer Schrift ab, die zur Zeit des Neuen Testaments entstand, nämlich des Buches von Shang-Han-Lun.

4) Emotional bedingte Ursachen

Die „innere Bewegung eines tiefen Gemütszustandes“, der laut TCM am Puls- und

Zungenzustand ablesbar ist, steht hier im Fokus. Private Probleme, Ängste, Zeitdruck und Ähnliches können ebenfalls Auslöser von Kopfschmerzen und Migräne sein. All dies wirkt sich – oft unbewusst – auf das Gefühlsleben des Patienten aus. „Im Alltag ergeben sich



Foto: Archiv

Kopfschmerzen oder Migräneattacken plagen Millionen von Menschen.

im inneren Verhalten der Patienten Blockaden, die langfristig zu Frustrationen und dem Gefühl des mangelnden Lebenserfolgs führen.“

In Kürze wird ein Arbeitskreis von Ärzten, Patienten und Wissenschaftlern der Deutschen Gesellschaft für Traditionellen Medizin über die neuen Behandlungsmethoden informieren und zudem die Möglichkeit bieten, miteinander in Kontakt zu treten und sich auszutauschen (www.tcm-kopfschmerzen.de). [seg](http://www.dgtem.de)

Am Anfang jeder Behandlung steht eine genaue Form der integrativen Diagnostik, da die chinesische Medizin 48 Arten von Kopfschmerz kennt und unterscheidet. Systematisch wird nach Verbindungen des Kopfschmerzes mit anderen Teilen des Körpers, aber auch im emotionalen Bereich gesucht. „Spezielle Untersuchungstechniken helfen uns dabei, biomechanische Ursachen aufzudecken, die von den Wirbel- und Kiefergelenken bis in die Füße reichen können. Wir versuchen die Entstehung sichtbar zu machen, die Störung in der Körperregulation zu erkennen.“
Durch ein umfangreiches diagnostisches Ablaufschema ist es möglich, eine stark auf den Einzelfall ausge-

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.

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, Kindervunsch, Tinnitus, Hörsturz, Haut, MS, Polyneuropathie, Leistungs- und Vitalitätsmanagement, Allergien, Prüfungsoptimierung, Migräne, ergänzende Tumortherapie ...

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

Heidelberg School of Chinese Medicine
www.HSCM.asia

Arztpraxis
Prof. Dr. med. J. Greten
und Kollegen
Professor der Universität Porto
Lehrbeauftragter der Universität Heidelberg

Tel. 06221-4337001
Heidelberg – Rohrbach
Karlsruher Str. 12

Weitere Informationen sind bei der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin e.V., die ihren Sitz in der Karlsruher Straße 12 in 69126 Heidelberg hat, unter Telefon 06221 – 374546 erhältlich oder im Internet unter www.dgtem.de zu finden.

Ein faustgroßer Muskel, der Unglaubliches leistet

Die Ganzheitliche Herzsprechstunde verbindet leitliniengerechte Grundbehandlung und integrierte Chinesische Medizin

Dass das Herz mehr als der Motor unseres Lebens ist, mehr als die „Pumpe“, die uns am Leben erhält, weiß man seit langem. Es ist ein Organ, das auf zahlreiche Faktoren von außen, auch auf Emotionen, reagiert. Nicht ohne Grund sagt man zum Beispiel bei Liebeskummer „sie/er hat mir das Herz gebrochen“. Daher sollte unser wichtigster Muskel gut gepflegt werden. Denn erkrankt das Herz, drohen beispielsweise Herzinfarkt, Rhythmusstörungen und Schlaganfall (oft infolge hohen Blutdrucks), koronare Herzkrankheit und Herzschwäche. Seit langem sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen Todesursache Nummer 1, nicht nur in Deutschland.



Dr. med. Carl Tobias Greten
Internist und Kardiologe

Seit rund einem Jahr bietet Dr. med. Carl Tobias Greten die ganzheitliche Herzsprechstunde im Haus der Chinesischen Medizin an. Nach seinem Medizinstudium in Heidelberg hat er als Internist und Kardiologe in verschiedenen Kliniken in Deutschland gearbeitet, war Chefarzt und ärztlicher Direktor. Im Gespräch erläutert er, wie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ergänzend eingesetzt werden kann.

Wen behandeln Sie?

In erster Linie behandle ich Patienten, die sich für eine ganzheitliche Behandlung interessieren, sei es, dass sie bestimmte Medikamente nicht vertragen oder auch weil sie sich für weitere, alternative Möglichkeiten interessieren, da ihnen die Schulmedizin nicht ausreichend helfen konnte. Mein Hauptaugenmerk liegt dabei auf der Beratung. Ich nehme mir viel Zeit für Patientengespräche, versuche, Unsicherheiten auszuräumen, individuell abzuwägen, wo Risiken und Möglichkeiten liegen – aber immer un-

und hier natürlich auch die exakte Puls- und Zungendiagnose, die Technik sollte immer danach folgen.

Was ist unter Ganzheitlicher Herzsprechstunde zu verstehen?

Im engen Dialog mit der westlichen Medizin und unter Nutzung aller modernen Methoden sucht die integrierte TCM systematisch nach den individuellen funktionellen Verbindungen des Herzens mit Mechanismen des ganzen Körpers, dem Stoffwechsel und dem emotionalen Apparat. Bei leitliniengerechter Grundbehandlung entwickeln wir ein ergänzendes Therapiekonzept, setzen neben der Akupunktur chinesische Kräuter und Heilpflanzen, chinesische Diätetik und individuelle Übungen ein.

Wer kommt zu Ihnen?

Wie können Sie weiterhelfen?

Es kommen Patienten, die Beschwerden aufweisen, die sich auf den Brustraum beziehen, wie Herzrasen, Druck oder Beklemmungen in der Brust, Atemnot oder Belastungsluftnot. Bei all diesen Beschwerden ist es wichtig, dass der Pa-

tient genau seinen Körper beobachtet, um festzustellen, wann und wie oft diese Beschwerden auftreten.

Die Achtsamkeit gegenüber sich selbst und dem eigenen Körper spielt in der TCM eine große Rolle. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Heilpflanzen, Übungen, aber auch Tuina und Akupunktur viele Herzerkrankungen positiv beeinflussen. Bei Durchblutungsstörungen des Herzmuskels lässt sich beispielsweise Rotwurzelsalbei – dessen rote Farbe schon den Bezug zum Herzen herstellt – z. B. als Abkochung mit anderen Heilpflanzen hervorragend einsetzen.

Welche Möglichkeiten hat man nach TCM beispielsweise bei Bluthochdruck?

Vor einiger Zeit kam ein Patient zu mir, der kein einziges Hochdruckmittel verträgt, dessen oberer Wert aber über 200 lag. Mit einer individuell auf ihn abgestimmten chinesischen Diätetik, speziellen Qi Gong-Übungen sowie einem sehr ausgeklügelten Trainingsplan – darunter sehr lang Rad fahren im ersten Gang –, schaffte er es, in einen ausge-

glichenen Zustand zu kommen, seinen Bluthochdruck in den Griff zu bekommen.

Was wäre Ihnen wichtig?

Ich würde mir wünschen, dass mehr Menschen präventiv auf sich schauen, sich selbst beobachten, wissen, was ihnen und ihrem Körper guttut. Hierbei mit „kleinen Handgriffen“



Oft wird ein Belastungs-EKG zur Diagnose herangezogen.

helfen zu können, ist schön. Dazu möchte ich das Beispiel eines Managers bringen, der Tag für Tag an vielen, seiner Ansicht nach oft unnötigen Sitzungen teilnehmen musste, was ihn sehr zornig und aufbrausend machte. Einige Heilkräuter und eine Art „Mini-Qi Gong“, helfen ihm nun gut, sich zu entspannen und gelassener zu sein – und die Situation selbst zu managen. Oder um es in Laotse's Worten zu formulieren: „Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.“ [seg](#)

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 anerkanntem Masterabschluss an. Erstklassige Professoren, klare Gliederung, Hands-on Teaching in überschaubaren Gruppen.

Akupunktur, manuelle Therapie, Pflanzenheilkunde im Lehrkräutergarten (Provence), Psychotherapie der TCM, Qigong, Taichi, Diätetik, Selbstbehandlung der Familie für Mütter und Väter bei Alltagserkrankungen 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 hoch-individualisierter Therapien.

Spezialsprechstunden 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.dgcm.de
Tel. 06221-374546

Heidelberg School of Chinese Medicine
www.HSCM.asia

Arztpraxis
Prof. Dr. med. J. Greten und Kollegen
Professor der Universität Porto
Ehrenpräsident Yunnan United College
Tel. 06221-4337001
Heidelberg – Rohrbach
Karlsruher Str. 12

Weitere Informationen sind bei der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin e.V., die ihren Sitz in der Karlsruher Straße 12 in 69126 Heidelberg hat, unter Telefon 06221 – 374546 erhältlich oder im Internet unter www.dgcm.de zu finden.

Behandlung von Augenerkrankungen mit TCM

Infolge einer stetig wachsenden Lebenserwartung und zusätzlich bedingt durch die modernen Zivilisationskrankheiten treten Augenerkrankungen wie die altersbedingte Makuladegeneration (AMD), grauer Star oder andere Sehbeeinträchtigungen vermehrt auf.

So gehen beispielsweise bei AMD Sehzellen in der Netzhautmitte, die scharfes und farbiges Sehen vermitteln, zugrunde. Mit dem Verlust der Sehschärfe, Schwierigkeiten beim Lesen und beim Autofahren beginnt die Erkrankung. Johannes Greten, Professor für Chinesische Medizin an der Universität Porto und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (DGTCM), berichtet, dass die Betroffenen anfangs vergeblich versuchen, mit neuer Brille, mit unterschiedlichsten Lesehilfen oder Vergrößerungseinrichtungen dagegen anzugehen. „Es ist ein schleicher Prozeß, bei dem das Sehen allmählich herabgesetzt wird und am Ende oft die Erblindung steht.“

Ein Betroffener berichtet

Auch Walter Klein war vor einigen Jahren mit dieser Diagnose konfrontiert. Wie er erzählt, besaß er damals auf einem Auge 10, auf dem anderen knapp 30 Prozent Sehfähigkeit, sah alles wie durch einen Grauschleier. Auf Anraten seiner Tochter begab er sich vor etwa zwei Jahren in die TCM-Behandlung: „Anfangs war ich zweimal pro Woche zur Akupunktur, nun einmal im Monat. Außerdem trinke ich täglich einen individuell auf mich zusammengestellten chinesischen Kräutertee.“ Sehr schnell habe er ein Stoppen der Krankheit, dann eine Verbesserung der Sehfähigkeit bemerkt, ist von dem 77-Jäh-



Dr. med. Johannes Greten
Professor an der Universität Porto

rigen zu erfahren: „Heute geht es mir gut. Ich kann wieder Farben sehen, in meinem Garten arbeiten und mich an den Blumen erfreuen.“

Akupunktur und Heilkräuter

Insbesondere, wenn es sich um die trockene Form der altersbedingten Makulatherapie handelt, aber auch bei vielen chronischen Augenproblemen, die mit Missempfindungen einhergehen, sind der konventionellen Therapie oft Grenzen in der Behandlung gesetzt. Auf der Suche nach sinnvollen Alternativen ist Dr. med. Franz Romstöck, Facharzt für Au-

genheilkunde, 2. Vorsitzender der Initiative Auge e.V. – Bundesdeutsche Selbsthilfe: Glaukom und AMD sowie Leiter des Arbeitskreises Augenheilkunde der DGTCM, vor Jahren auf die TCM gestoßen. „Eine Patientin mit chronischen Schmerzen im Gesicht, die alle medizinischen Fachrichtungen durchlaufen hatte, kam in meine Praxis. Ich hatte 1997 gerade meinen ersten Akupunkturkurs absolviert und behandelte sie. Kurz darauf kam sie wieder, war wie umgewandelt und berichtete, dass sie wieder schmerzfrei sei und ruhig schlafen könne.“ Dies war für ihn ein Schlüsselerlebnis und zeigte ihm, was die Akupunkturtherapie zu leisten vermochte. Heute setzt er Akupunktur und Heilkräuter beispielsweise u.a. bei Glaukom und Sicca-Syndrom ein. Auch gegen Alterssichtigkeit hat er einen Tipp: „Oft Suppen und Eintöpfe essen und ab und zu eine heiße Zitrone trinken, da dies den Energiefluß im Körper positiv beeinflusst.“

Dass die Augenheilkunde als selbständiges Fach innerhalb der chinesischen Medizin gesehen wird, verschiedene Au-

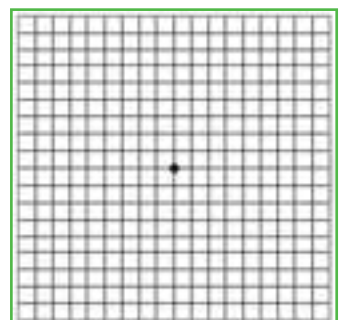
genleiden seit über 2000 Jahren erfolgreich mit chinesischer Medizin, insbesondere mit Akupunktur, behandelt werden, erläutert Prof. Greten. Die chinesische Medizin beruht, wie er ausführt, auf einer mathematisch ausgeklügelten wissenschaftlichen Systematik, mit der man die inneren Steuerungsvorgänge des Menschen und das Zusammenwirken aller Körperteile und Funktionen genau feststellen kann.

„Übrigens wird berichtet, dass der kritische Mao Tse-tung anfänglich Vorbehalte gegen die Behandlung mit chinesischer Medizin hatte, sie jedoch – als er selbst alterte und die Sehkraft einzubüßen drohte – intensiv förderte, weil er so verblüfft von ihrer Wirkung war. Auf diese Weise konnte die chinesische Medizin in ihrem Mutterland unter politischer Rückendeckung an Bedeutung gewinnen.“

Neue Form der Behandlung

Eine neue Form der Behandlung von Augenerkrankungen stellt nun die Heidelberger Schädelakupunktur dar. Dabei werden – neben klassischen

Akupunkturpunkten – auf der Grundlage einer genauen chinesischen Diagnose in Heidelberg neu entdeckte Akupunkturpunkte für das Auge verwendet. Es handelt sich dabei um Punkte auf dem behaarten Teil des Kopfes, nicht im Gesicht. „Nach unserer Erfahrung kommt es bei diesem kombinierten Verfahren bei vielen Patienten zu einer spontanen Verbesserung der Seh-



Das Amsler-Gitter ist ein Funktionstest, mit dem sich die Gesichtsfeldbereiche des Auges prüfen lassen

kraft oder zur Verkleinerung von nicht sehenden oder verschleierten Arealen, wenn der Patient beispielsweise auf ein Gitternetz-Testbild blickt“, so Johannes Greten.

Eine wissenschaftliche Studie soll nun klären, welchen Patienten in welchem Umfang geholfen werden kann. Nach Einschätzung der DGTCM und anderer Fachverbände ist der Einsatz bei einigen Augenerkrankungen belegt oder zu empfehlen. [seg](http://www.dgctm.de)

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, Taichi, Diätetik, Selbstbehandlung der Familie für Mütter und Väter bei Alltagserkrankungen 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.HSCM.asia

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

Tel. 06221-4337001
Heidelberg – Rohrbach
Karlsruher Str. 12

Weitere Informationen sind bei der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin e.V., die ihren Sitz in der Karlsruher Straße 12 in 69126 Heidelberg hat, unter Telefon 06221 – 374546 erhältlich oder im Internet unter www.dgctm.de zu finden.

Gesunder Schlaf mit integrierter Chinesischer Medizin

Schlecht einschlafen oder nicht durchschlafen können, schnarchen sowie frühzeitiges Erwachen – unter diesen Schlafstörungen leidet ein Großteil der Bevölkerung nicht nur ab und zu, sondern regelmäßig Nacht für Nacht.

Als Ursachen sind häufig Überlastung, Stress, beruflicher Ärger und private Probleme anzusehen – Dinge, die sich nicht einfach „ausblenden“ lassen. Dass die Betroffenen einfach den Wunsch haben, wieder einmal richtig zu schlafen, weiß Johannes Greten, Professor für Chinesische Medizin an der Universität Porto und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (DGTCM), aus seiner Praxiserfahrung: „Denn nur wer gut geschlafen hat, fühlt sich ausgeruht, startet konzentriert und fit in den Tag.“ Neue wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit von Akupunktur, Qi-Gong-Übungen und chinesischen Kräutern bei chronischen Schlafproblemen, insbesondere beim Ein- und Durchschlafen.

Individuell abgestimmt auf die Persönlichkeit und die Schlafstörung

Bevor eine Schlafstörung behandelt werden kann, ist es allerdings wichtig zu wissen, welche Art vorliegt und welche Ursachen eine Rolle spielen. Die traditionelle chinesische Medizin unterscheidet hier sehr genau und optimiert die Mittel, die eingesetzt werden, individuell nach Persönlichkeitstyp und Schlafstörung. So gibt es spezielle Mittel für Einschlaf- oder Durchschlafstörungen, aber auch Mittel für eine überstarke Traumaktivität (Alpträume werden gedämpft). „Vorteil dabei ist, dass diese Therapien keine Tagesmüdigkeit verursachen sowie das Führen von Fahrzeugen und Maschinen nicht beeinträchtigen.“



Dr. med. Johannes Greten
Professor an der Universität Porto,
Lehrbeauftragter der Universität Heidelberg

Auch Schlafapnoe (Atemstillstände während des Schlafens) lässt sich, wie Prof. Greten festhält, mit den Möglichkeiten der chinesischen Medizin behandeln. „Ursache hierfür ist ein Verschluss der oberen Atemwege im Schlaf. Dieser wird von den Betroffenen häufig nicht bemerkt, von den Ehepartnern schon.“ Angehörige berichten von lautem Schnarchen, unterbrochen von langen Atempausen, die meist mit einem heftigen Atemzug oder einem Schnarchlaut beendet werden. Diese Atemstillstände führen zu einer verringerten Sauerstoffver-

sorgung im Blut, worauf der Körper Alarm schlägt und mit Aufweckreaktionen startet. Der Betroffene nimmt sie nicht wahr, leidet aber beispielsweise unter ausgeprägter Tagesmüdigkeit (fühlt sich gerädert) bis hin zum Einschlafzwang während des Tages (Sekundenschlaf).

Neben einer Operation an den oberen Atemwegen wird in der westlichen Medizin oft die CPAP-Maske – eine Atemmaske, die die Atemmechanik unterstützt – eingesetzt. Damit verschwindet für die Betroffenen oft die Tagesmüdigkeit, ist eine Steigerung der Lebensqualität fühlbar. „Die CPAP-Maske ist ein hervorragend wirksamer Ansatz beim Schlafapnoe-Syndrom. Sie setzt jedoch voraus, dass man motiviert ist, diese zu tragen. Manche Betroffene finden sie schlicht so unsexy wie dritte Zähne im Glas“, erklärt Prof. Greten und führt aus, dass eine neue Studie zur Heidelberger Schädelakupunktur eine Reihe erstaunlicher Befunde zeige: unter anderem einen Rückgang der Schlafapnoe, ähnlich wie bei der Maskentherapie. Durch Einsetzen von Dauernadeln bestehe damit die Aussicht, ein vitaleres und glücklicheres

Leben zu führen. „Ein interessantes Ergebnis ist auch der starke Rückgang des Schnarchens bei vielen Patienten. Das alles ist sehr ermutigend und die Therapie ist bereits in Heidelberg verfügbar.“

Das „System der weißen Kugel“ hilft das Burnout-Syndrom zu lindern

Des Weiteren macht Prof. Greten auf den Zusammenhang von Schlafqualität und seelischem Befinden aufmerksam: „Viele wissen, dass man müde, nörgelig oder ausgebrannt sein kann, wenn man nicht oder zu wenig schläft. Nur wenigen ist hingegen bekannt, dass zu viel Schlaf oder falscher Schlaf zu Depressionen führen kann.“ So stören einerseits innere Erregung, Unruhe oder zu viele Gedanken den Schlaf, andererseits kann der Schlaf aber auch die Seele stören. Schlaf Forscher haben beispielsweise festgestellt, dass bei depressiven Menschen mehr REM-Phasen auftreten. Vermindert man diese durch therapeutische Maßnahmen, kommt es zu einer Linderung. „Hier wirken Kräuter, die nach der chinesischen Medizin die übersteigerte Traumin-

Auch Ausgebranntsein – wovon heute viele Menschen betroffen sind – kann durch eine bessere Schlafqualität, eine Schlafoptimierung gelindert werden. Hierbei bietet sich, so Prof. Greten, eine besondere Übungsform des Qi Gong, nämlich das „System der weißen Kugel“, an. „In unserer Arbeitsgruppe wurde festgestellt, dass diese Übung die seelischen Symptome des Burnout-Syndroms, die emotionale Erschöpfung und das Gefühl der Depersonalisierung lindert, und darüber hinaus dazu beiträgt, ein gutes Leistungsgefühl zu entwickeln.“

Das Besondere an der Übung ist, dass ein Zyklus nur rund fünf Minuten dauert, also leicht in den Alltag integrierbar ist. Probanden, die diese Übung nutzten, fühlten sich – auch wenn lange Arbeitszeiten von zwölf bis 14 Stunden über einen längeren Zeitraum beibehalten wurden – nicht kaputt oder ausgelaugt. „Diese Befunde haben uns ermutigt, speziell diese Übungsformen für die betriebliche Gesundheitsfürsorge einzusetzen. Ein besonderer Vorteil liegt dabei in der Kombination mit der so genannten Telemedizin.

Über eine Internetseite kann man an einem Programm teilnehmen, das den individuellen Leistungszustand jedes einzelnen Mitarbeiters eines Unternehmens einschätzt. So kann man feststellen, welcher Personenkreis am ehesten von gezielten Maßnahmen profitiert.“ [seg](http://www.dgctm.de)

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, Taichi, Diätetik, Selbstbehandlung der Familie für Mütter und Väter bei Alltagskrankungen u.v.m. ...

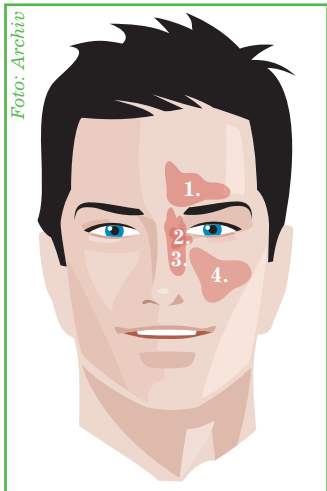
Die Praxis
Regelmäßig publizieren wir in der internationalen Fachpresse über unseren Fachbereich. Eine kombinierte Diagnostik aus westlich-naturwissenschaftlicher und Chinesischer Medizin bildet die Grundlage hochindividualisierter Therapien.

Spezialprechstunden zu zahlreichen Themen wie Rücken- und Gelenkschmerzen, Burnout, Kinderwunsch, Tinnitus, Hörsturz, Haut, MS, Polyneuropathie, Leistungs- und Vitalitätsmanagement, Allergien, Prüfungsoptimierung, Migräne, ergänzende Tumorthherapie ...

Weitere Informationen sind bei der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin e.V., die ihren Sitz in der Karlsruher Straße 12 in 69126 Heidelberg hat, unter Telefon 06221-374546 erhältlich oder im Internet unter www.dgctm.de.

Individuelle Behandlung von Sinusitis durch TCM

Gerade jetzt im Frühjahr leiden viele Menschen an Nasennebenhöhlenentzündungen (Sinusitis). Die Nebenhöhlen sind luftgefüllte, mit Schleimhäuten ausgekleidete Hohlräume. „Akute Erkältungen und saisonale Allergien lassen bestehende Engstellen in den Nebenhöhlen anschwellen und mit Sekret voll laufen“, erläutert Johannes Greten, Professor für Chinesische Medizin an der Universität Porto und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (DGTCM).



- 1. Stirnhöhle
- 2. Siebbeinzellen
- 3. Keilbeinhöhle
- 4. Kieferhöhle



Dr. med. Johannes Greten
Professor an der
Universität Porto

Wenn die Höhlen durch Schleim oder Polypen ausgefüllt sind, entstehen Druckgefühle, Schmerzen oder Müdigkeit. Auch können sich die Sinnesöffnungen wie Nasenlöcher, Augen und Gehörgang verstopft anfühlen oder eben „verschleimen“. Daher kommen neben der verstopften Nase Symptome wie Schlafen mit offenem Mund, Gefühl der „Mattscheibe“, verminderte Leistungsfähigkeit, Kopfschmerzen sowie Druckgefühle im Gesichtsschädel häufig vor.

Ursachen einer Sinusitis können zum Beispiel krankhaft verdickte Schleimhäute, Hausstaub- und Schimmelpilzallergien, eine Verkrümmung der Nasenscheidewand, Polypen oder entzünd-

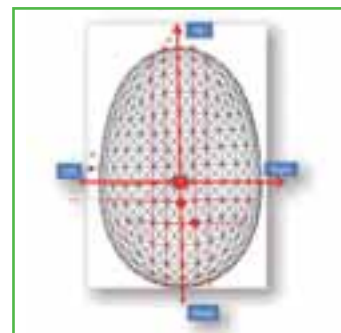
Entzündung von der oberen Etage, dem Kopf, auf die unteren Etagen, Bronchien und Brust, verlagert“, erklärt Prof. Greten. So leiden beispielsweise auch viele Asthmatiker unter verborgenen Nebenhöhlenentzündungen. „Die Atemwege von der Nasen- bis zur Bronchien-schleimhaut reagieren als Ganzes. Man sagt auch „one airway, one disease“. Daher kann beispielsweise ein Herd im Zahn zur Nebenhöhlenentzündung und damit zum Asthma beitragen.“

Insgesamt sind die Ursachen schwer zu diagnostizieren, die Zusammenhänge werden oft nicht erkannt. Zudem äußern sich zahlreiche allergische Beschwerden ebenfalls in Müdigkeit und Niedergeschlagenheit. „Viele Patienten haben gerade im Frühjahr Vorbehalte gegen Medikamente, die die heutige Medizin gegen Allergien verordnet. Vor allem Antihistaminika können die Müdigkeit noch deutlich verstärken.“

Die über 3000 Jahre alte chinesische Medizin kann die Ursachenfindung gemäß ihrer eigenen Systematik ergänzen. Sie stellt unter anderem Zusammenhänge zwi-

schen der Ernährung und Atemwegsbeschwerden her, verfügt über ein eigenes Arsenal an antiallergischen und entzündlichen Heilpflanzen: Darunter befinden sich auch Pflanzen, die die Leistungsfähigkeit wiederherstellen und in vielen Fällen von Niedergeschlagenheit helfen. Bei den Kräutern konnte zudem eine positive Wirkung auf das Immunsys-

tem nachgewiesen werden. Darüber hinaus wurde in Zusammenarbeit mit der Hals-Nasen-Ohren-Klinik der Heidelberger Universität unter Leitung von Prof. Peter Plinkert auch wissenschaftlich belegt, dass bestimmte Akupunkturpunkte die verstopfte Nase befreien können – ein wichtiger Effekt für al-



Dauernadeln kommen bei der Heidelberger Schädelakupunktur zum Einsatz

– ein wichtiger Effekt für al-

finden Dauernadeln Verwendung, die die Symptome über Tage hinweg kontrollieren. „Diese spezielle Akupunkturform wird in Verbindung mit individuell zusammengestellten Heilkräutern eingesetzt. Außerdem spielen die sehr persönlichen Ursachenkonstellationen in der chinesischen Medizin eine wichtige Rolle“, berichtet Prof. Greten und führt weiter aus: „Die chinesische Medizin in ihrer wissenschaftlichen Form ist inzwischen weit entfernt von Voodoo und Mystizismus. Für viele Erkrankungen stellt sie eine wertvolle Ergänzung zu unserer westlichen Medizin dar.“ [seg](#)

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 anerkanntem Masterabschluss an. Erstklassige Professoren, klare Gliederung, Hands-on Teaching in überschaubaren Gruppen.

Akupunktur, manuelle Therapie, Pflanzenheilkunde im Lehrkräutergarten (Provence), Psychotherapie der TCM, Qi Gong, Tai Chi, Diätetik, Selbstbehandlung der Familie für Mütter und Väter bei Alltagskrankheiten 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.

Spezialsprechstunden zu zahlreichen Themen wie Rücken- und Gelenkschmerzen, Burnout, Kinderwunsch, Tinnitus, Hörsturz, Haut, MS, Polyneuropathie, Leistungs- und Vitalitätsmanagement, Allergien, Prüfungsoptimierung, Migräne, ergänzende Tumorthherapie ...

Weitere Informationen sind bei der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin e.V., die ihren Sitz in der Karlsruher Straße 12 in 69126 Heidelberg hat, unter Telefon 06221 – 374546 erhältlich oder im Internet unter www.dgtem.de zu finden.

Sanfte Medizin bei starken Beschwerden

Behandlung von Schilddrüsensymptomen mit integrierter Chinesischer Medizin

Funktionsstörungen der Schilddrüse haben ausgesprochen vielfältige Symptome, die auch dem behandelnden Arzt hier und da einmal entgehen können. Für viele schleichende, chronische Funktionsstörungen ist es geradezu typisch, dass eben nicht alle klassischen bekannten Symptome vorliegen. Häufig setzen nur ganz ausgewählte Symptome ein, die nicht ohne weiteres der Schilddrüse zugeordnet werden. Der Grund hierfür liegt möglicherweise darin, dass die Bedeutung der Schilddrüse für die Gesamtfunktion des Menschen grundlegend unterschätzt wird. Sie steuert den sogenannten Grundumsatz des Energiestoffwechsels im menschlichen Körper. Deshalb kommt es einerseits zu Mustern mit zu viel Schilddrüsenfunktion, etwa vermehrter Hautrötung und Wärmebildung, einer eigenartigen Aufgerissenheit der Augen, Herzsymptomen, gerade auch des Nachts, Schwitzen, ja sogar Schwindel und dem Gefühl innerlich „hohl zu drehen“ und am Anschlag des „inneren Drehzahlmessers“ zu fahren. Andererseits können etwa durch Entzündungen, die von Viren oder dem Immunsystem vermittelt werden, kraftlose Zustände entstehen mit Verlust an Lebensfreude und Vitalitätsgefühl, Fröstelneigung und dem Gefühl von Gliederschmerzen und anderen Symptomen, die vorübergehend einer Grippe ähneln können.

Stringente Diagnostik ist wichtig

Nicht immer lässt sich eine Schilddrüsenfunktionsstörung mit einer bloßen Hormonmessung ausreichend diagnostizieren. „Die wissenschaftliche Form der Chinesischen Medizin kennt eine Reihe von diskreten Funktionsstörungen, die dem westlichen Bild einer Schilddrüsenerkrankung entsprechen

können“, erklärt Professor Dr. med. Johannes Greten, der Chinesische Medizin als angewandte Neurophysiologie an der Universität Porto lehrt. „Es ist dennoch außerordentlich wichtig, die Schilddrüsenfunktion durch Messungen zu überprüfen. Auf keinen Fall gehört eine mögliche Hormonbehandlung in die Hände von Nichtmedizinerinnen. Um aber die weniger gut messbaren Formen dieser Funktionsstörungen zu erkennen, bedienen wir uns in der integrierten Chinesischen Medizin einer Reihe von zusätzlichen diagnostischen Verfahren.“

Uralte Heilkunst zugänglich machen

Das sogenannte Heidelberger Modell der Chinesischen Medizin kann erstmals auch dem westlich ausgebildeten Arzt diese uralte Heilkunst logisch zugänglich machen. Unter Zuhilfenahme noch wesentlich älterer Quellentexte als üblich ist es der Heidelberger Arbeitsgruppe gelungen, die innere Logik der Chinesischen Medizin offenzulegen und sie damit auch mit den Methoden der westlichen Wissenschaft überprüfbar zu machen. Ganz wesentlich hat hierzu beigetragen, dass die Arbeitsgruppe um

Professor Greten die ersten Doppelblindversuche zur Akupunkturwirkung durchführen konnte. Diese sind in internationalen Fachzeitschriften nun mehrfach ver-



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

öffentlich gemacht worden und beweisen zwingend die hochspezifische Wirkung der Akupunktur, wenn man sie nach den klassischen Kriterien der chinesischen Diagnostik durchführt. „Es kommt also darauf an“, so Greten, „dass man die Chinesische Medizin richtig durchführt.“ Besonders wichtig ist dafür die stringente Diagnostik, die dann auch in vielen Fällen zu einem Erfolg führt, wo vereinfachte Formen von Akupunktur vorher keine Wirkung zeigten.“

Akupunktur und chinesische Heilpflanzen

Neben diesen verbesserten Akupunkturverfahren setzt man in der integrierten Chinesischen Medizin auch auf sogenannte übende Verfahren und – ganz wichtig – chinesische Heilpflanzen aus sauberer Produktion. Eine Gruppe von Heilkräutern hilft dabei vor allem bei Schilddrüsenunterfunktionen, oder wenn Schilddrüsenhormongabe keine durchgreifende Verbesserung brachte. Vor allem das Gefühl der Erschöpfung, der mangelnden Lebensfreude und des Ausgebranntseins sind hier hervorzuheben. Dabei kann es in Einzelfällen auch zu anhaltender Kraftlosigkeit der Muskeln kommen, etwa am Oberschenkel, oder zu Luftnot beim Treppensteigen (häufige Fehldiagnose: das Herz). Umgekehrt kann es trotz operativer Therapie oder Schilddrüsenhemmstoffen dazu kommen, dass bei noch normalen Schilddrüsenwerten Symptome bestehen wie innere Erregung, Unruhe und das Gefühl, sich ständig „am Rande des Nervenzusammenbruchs“ zu befinden, denen mit Heilkräutern wirksam begegnet werden kann.

„Es gibt in der Chinesischen Medizin regelrechte Kraft-

kräuter, die wir in teils Jahrhunderte alten Zusammensetzungen auf jeden Einzelfall abgestimmt verordnen“, so Greten. „Auch bei Erschöpfungszuständen anderer Art haben wir in Heidelberg aber auch in internationalen Studien ermutigende Wirkungen gesehen.“

Behandlung mit der Heidelberger Schädelakupunktur

Die bei Überfunktion häufig einsetzenden Schlafstörungen, die zu Müdigkeit am Tage, Schlafstörungen und Herzklopfen in der Nacht führen, kann man besonders mit der Heidelberger Schädelakupunktur intensiv behandeln. Hinzu kommt die tiefgreifende Wirkung von chinesischen Heilkräutern wie dem Goldfaden, die die entzündliche Stimulation aus dem Körper sozusagen „ausleiten“, erklärt Greten weiter. „Andere Kräuter wiederum beruhigen das vegetative Nervensystem und führen zu einer fühlbaren psychischen Entlastung. Besonders wichtig ist dabei dem Heidelberger Arzt, „dass unsere naturheilkundlichen Methoden immer auch auf einem schulmedizinisch gesunden Fundament fußen, um Schaden vom Patienten abzuwenden“. So wird auch der Begriff der integrierten Chinesischen Medizin verstanden: das Beste aus zwei Welten verbinden, aus Ost und West, so dass die Chinesische Medizin sich in ein auf wissenschaftlichen Grundsätzen beruhendes Gesamtkonzept einfügt. [zg](#)



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

Heidelberg School of
Chinese Medicine
www.dgcm.de

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

Tel. 06221-4337001
Heidelberg – Rohrbach
Karlsruher Str. 12

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, Taichi, Diätetik, Selbstbehandlung der Familie für Mütter und Väter bei Alltagskrankheiten 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. Spezialsprechstunden zu zahlreichen Themen wie Rücken- und Gelenkschmerzen, Burnout, Kinderwunsch, Tinnitus, Hörsturz, Haut, MS, Polyneuropathie, Leistungs- und Vitalitätsmanagement, Allergien, Prüfungsoptimierung, Migräne, ergänzende Tumorthherapie ...

Weitere Informationen sind bei der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin e.V., die ihren Sitz in der Karlsruher Straße 12 in 69126 Heidelberg hat, unter Telefon 06221 – 374546 erhältlich oder im Internet unter www.dgcm.de zu finden.

Zeckenbisse sind nicht zu unterschätzen

Folgeerkrankungen sind oft langwierig – welche Möglichkeiten hat die TCM?



„Lassen sich auch Jahre nach einem Zeckenbiss noch Borrelien im Körper nachweisen?“, „Kann Borreliose während der Schwangerschaft übertragen werden?“, „Gibt es Möglichkeiten zum Schutz gegen Zeckenbisse?“, „Vertragen auch Kinder schon FSME-Impfungen?“ – diese und viele weitere Fragen wurden während eines Vortrages im Haus der Chinesischen Medizin an Prof. Dr. med. Johannes Greten, Professor der Universität Porto und Präsident der Deutschen Gesellschaft für TCM, sowie Dr. med. Oliver Karrer, Lehrbeauftragter für Chinesische Medizin und Kinderarzt, herangetragen. Da infizierte Zecken sich immer weiter ausbreiten und mit ihnen auch die von ihnen übertragenen Krankheiten, besteht hoher Informations- und Aufklärungsbedarf, ist das Interesse an diesem Thema – wie auch die Veranstaltung zeigte – sehr groß.

Was man allgemein wissen sollte

„Es gibt zwei Erkrankungen, die durch Zecken übertragen werden“, berichteten die Mediziner zu Beginn, „nämlich FSME, für die es prophylaktisch eine Impfung gibt, und Borreliose.“ Bei letzterer handelt es sich um eine Infektionskrankheit, deren Erreger spiralförmige Bakterien, die Borrelien, sind. Diese gelangen beim Biss vom Darm über die Speicheldrüse des Spinnentieres in die Wunde. „Da dies mehrere Stunden in Anspruch nimmt, kann durch ein frühzeitiges Entfernen der Zecke oft eine Infektion verhindert werden.“ Sind die Borrelien allerdings in den Körper ge-

langt, reagiert das Immunsystem auf die Eindringlinge: Oft ist eine entzündliche, kreisförmige Rötung um den Biss herum zu sehen, die sich immer weiter ausbreitet und oft in der Mitte wieder verblasst. „Dies ist die sogenannte Wanderröte, das erste typische Symptom. Allerdings tritt es nicht immer auf, wird manchmal nicht erkannt oder auch übersehen.“

Akute Behandlung

Im akuten Stadium ist der schulmedizinische Weg, so Prof. Greten und Dr. Karrer, der richtige, wird der Patient rund drei Wochen mit Antibiotika behandelt, was häu-



Dr. med. Oliver Karrer,
Lehrbeauftragter für
Chinesische Medizin

fig zur Ausheilung der Borreliose führt. „Begleitend rten wir beispielsweise zum Einsatz von Heilkräutern, um Folgen der Erkrankung und mögliche Nebenwirkungen der Antibiotika zu mildern.“ Und um noch drei der Anfangsfragen zu beantworten: Zeckenbisse lassen sich am ehesten durch geeignete Kleidung, also lange, in die Strümpfe gesteckte Hosen und langärmelige Oberteile vermeiden.

In Risikogebieten empfiehlt sich die FSME-Impfung, die Kindern ab etwa einem Jahr verabreicht werden kann. Von einer Übertragung der Krankheit im Falle einer Schwangerschaft oder einer Mensch-zu-Mensch-Übertragung ist beiden Medizinern bisher nichts bekannt.

Individualität des Falles

Wird die Borrelioseerkrankung nicht erkannt, können die Bakterien verschiedene Organe befallen und schwere Folgeerkrankungen verursachen. So zählen beispielsweise neurologische Beschwerden wie Lähmungen und Schmerzen, Konzentrationsstörungen, Infektionen der Haut, aber auch



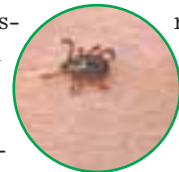
Prof. Dr. med. Johannes Greten,
Professor an der
Universität Porto

Gelenksbeschwerden zu den Symptomen, die von Borrelien ausgelöst werden können – und oft erst Jahre später auftreten, dann oft auch schon chronisch sind. „Das Problem hier liegt in der Diagnose, da die Beschwerden unspezifisch und multipel sind. Jeder Fall muss einzeln abgeklärt werden und auch für jeden Patienten muss eine ganz individuelle, passende Therapie gefunden werden.“ Übrigens ist die Diagnose einer Borreliose nach Jahren sehr schwierig, weil die Bakterien in Labortests nicht so einfach beziehungsweise nur indirekt durch Antikörper gegen Borreliose nachzuweisen sind.

Natürliche Behandlung

Vor kurzem wurde bei Dr. Karrer ein Kind mit halbseitiger Gesichtslähmung, dem kein Stirnrunzeln, keine Lidbewegung mehr möglich war und dessen Mund nach unten hing, vorgestellt. „Das Kind war zu diesem Zeitpunkt schon mehrere Wochen antibiotisch behandelt worden. Nach individueller Diagnose setzten wir Methoden der TCM, wie die Akupunktur, Tuina (Chinesische manuelle Therapie), Qi Gong-Übungen und Dekokte, ein. Nach einigen Wochen zeigte sich eine Linderung. Heute hat sich die Lähmung fast vollständig zurückgebildet.“

Auch wenn oft kein direkter Nachweis zu einer Borreliose-Erkrankung möglich ist, der Patient aber unter den typischen Symptomen leidet, hilft oft eine Behandlung mit integrierter Chinesischer Medizin. „So werden in der TCM beispielsweise durch spezielle Akupunkturpunkte lokale von den Nerven herrührende Symptome gelindert. Heilkräuter, sogenannte Dekokte, stärken das Immunsystem und wirken gegen Infektionen. Bestimmte manuelle chinesische Therapien oder auch Qi Gong-Übungen können zusätzlich gegen die Abgeschlagenheit und die seelischen Ungleichgewichte helfen, unter denen viele Borreliose-Patienten auch Jahre nach der Erstinfektion noch leiden.“ [seg](#)



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, Taichi, Diätetik, Selbstbehandlung der Familie für Mütter und Väter bei Alltagskrankheiten 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 ...

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

Tel. 06221-4337001
Heidelberg – Rohrbach
Karlsruher Str. 12

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

Heidelberg School of
Chinese Medicine
www.dgtem.de

Weitere Informationen sind bei der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin e.V., die ihren Sitz in der Karlsruher Straße 12 in 69126 Heidelberg hat, unter Telefon 06221 – 374546 erhältlich oder im Internet unter www.dgtem.de zu finden.

„Platt und ausgelaugt“ trotz Ferien?



Die Traditionelle Chinesische Medizin kennt für Übererschöpfung verschiedene Therapien

Eine vor kurzem für den Urlaubsreport 2013 durchgeführte Befragung ergab, dass viele, vor allem jüngere Menschen im Urlaub nicht mehr richtig abschalten können. Ständige Erreichbarkeit und Stress sowohl im Beruf als auch in der Familie wurden hierbei häufig als Gründe genannt. Dass dieses Thema hochaktuell ist, viele nach Lösungen suchen, zeigte sich beim Vortrag von Johannes Greten, Professor für Chinesische Medizin an der Universität Porto und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (DGTCM), der auf sehr großes Interesse stieß. Gleich am Anfang schilderte er, was viele selbst spüren: Man freut sich auf den Urlaub, denkt, die paar Tage bis dahin hält man noch durch. Dann ist man im Urlaub, versucht abzuschalten und zur Ruhe zu kommen, was mal mehr, mal weniger gut gelingt. Nach der Rückkehr in den Alltag hat man nach kurzer Zeit das Gefühl, schon wieder urlaubsreif zu sein. „Man kommt quasi genauso ausgelaugt zurück wie ohne Ferien, es ist wie als hätte man unsere ‚innere Batterie‘ gar nicht aufgeladen und erwartet nach den Ferien doch wieder frische Leistungsfähigkeit. Der Besuch beim Arzt bringt hier häufig keine neue Lösung. Die Chinesische Medizin analysiert nun seit Jahrtausenden die menschlichen Funktionskräfte und kann häufig gezielte Hilfe anbieten.“

Regulative Betrachtungsweise

Dass in der Chinesischen Medizin (TCM) die Entstehung beinahe jedes Symptoms als Problem ungenügend regu-

lierter funktioneller Kräfte verstanden wird, ist von Prof. Greten weiter zu erfahren. Im Zustand der Erschöpfung, des Ausgelaugtseins sieht die Chinesische Medizin einen Mangel dieser funktionellen Kräfte und beschreibt dies mit eigenen Begriffen wie yin, yang und Wandlungsphasen. Dass es sich dabei um technische Begriffe handelt, ist Prof. Greten wichtig. Er erläutert das Prinzip deshalb an einem technischen Beispiel, der Regulation eines Wasserbeckens, das mit einem Heizstab auf eine bestimmte Soll-Temperatur erhitzt werden soll. Die normale Funktion entspricht in diesem Modell einer Sinuskurve. Wären nun die natürlichen biologischen Schwankungen der vegetativen Steuerung verändert, käme es zu einer Veränderung, die sich auch an der Sinuskurve zeigt. „Diese regulative Betrachtung eignet sich zur Wertung vieler biologischer Phänomene im Sinne einer ganzheitlichen Systembiologie. Bezogen auf den Menschen bedeutet das, dass je nachdem, wo, aber auch wann die Störung vorliegt oder welche bestimmte Typologie zu sehr ausgeprägt ist, individuell unterschiedlich eingegriffen werden muss. „Es können“,

so Prof. Greten, „abhängig vom vegetativen Typus der Symptome, individuell sehr unterschiedliche Therapien notwendig werden, obwohl westlich-medizinisch betrachtet, in allen Fällen die gleiche Diagnose, etwa Burnout, vorliegt.“

Persönlichkeitstyp ist entscheidend

Um einen diagnostischen Plan zu erstellen und damit den Menschen im Ganzen und doch gezielt zu therapieren, betrachtet man in der TCM systematisch eine Reihe von Punkten. Dazu gehört der Persönlichkeitstyp, der Typus der krankmachenden Emotionen und Konflikte, der Typus der Dysregulation, also wo sich der Patient auf der Regulationskurve befindet. Außerdem wird an den sogenannten Leitkriterien ein systematisches Gesamtbild erzeugt, so dass die individuelle Therapie richtig greifen kann. Die klassischen griechischen Persönlichkeitstypen, beispielsweise Melancholiker, Choliker, Sanguiniker und Phlegmatiker, finden sich in gewisser Weise auch in der TCM, in der acht beziehungsweise 25 Typen beschrieben werden. Zudem gibt es fünf funktionelle vegetative Kategorien: Holz (überhöhte vegetative

Energiebereitstellung), Feuer (überhöhte mental-emotionale Energieabgabebereitschaft), Metall (übersteigerte Abspannungsreaktion), Wasser (überhöhte vegetative Erschöpfung) und Erde. Ihnen wiederum lassen sich Eigenschaften und Mentalitäten zuschreiben. So wird dem Feuer der Sommer, „Volltugas“, Kreativität und die



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

Bezeichnung Fürst oder dem Metall der Herbst, „Mae-ror“, erdulden statt handeln oder die Bezeichnung Verwalter zugeordnet. Dahinter verbergen sich verschiedene „Selbst-Konzepte“ oder verschiedene Arten von „Energiestatus“. Die chinesische Medizin kennt übrigens 18 Formen

chronischer Müdigkeit, wobei allerdings drei Typen der Übererschöpfung besonders häufig vorkommen. „Mit den Therapien der Akupunktur, der Chinesischen Arzneitherapie, der Chinesischen Diätetik und manuellen Therapie (Tuina), mit PTTTCM® (Psychotherapie) sowie Qi Gong oder Sinopilates®, die individuell auf den Patienten abgestimmt sind, lässt sich die Übererschöpfung relativ gut in den Griff bekommen“, wie von Prof. Greten zu erfahren ist. Er sieht die TCM als sinnvolle Ergänzung zur westlichen Medizin an. So konnte die Wirksamkeit der Chinesischen Übungsverfahren in mehreren Studien – an Physiotherapeuten im Burnout, an Auftrittsängsten junger Musiker und an Gymnasialisten mit Konzentrationsproblemen – wissenschaftlich belegt werden. Dabei reichten bei Burnout zweimal fünf Minuten Übungszeit täglich über drei Wochen aus, um messbare und signifikante Veränderungen zu erreichen. „Das hört sich zunächst kompliziert an, weil der Mensch als Ganzheit eben auch komplex ist und vereinfachende Konzepte nicht wirken können. Die TCM ist aber in sich vollkommen logisch und aus heutiger Sicht sehr gut erklärbar“, erläuterte Prof. Greten abschließend. „Normalerweise funktionieren unser ‚inneres Team‘ sowie die Steuerung des vegetativen Systems ganz gut. Nicht jeder, der mal erschöpft ist, hat ein Burnout-Syndrom. Manchmal braucht man aber auch Hilfe für das eigene Selbstmanagement.“ [seg](#)

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, Taichi, Diätetik, Selbstbehandlung der Familie für Mütter und Väter bei Alltagskrankheiten 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. 06221-4337001
Heidelberg – Rohrbach
Karlsruher Str. 12

Weitere Informationen sind bei der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin e.V., die ihren Sitz in der Karlsruher Straße 12 in 69126 Heidelberg hat, unter Telefon 06221 – 374546 erhältlich oder im Internet unter www.dgctm.de zu finden.

Allergie, nein danke – wirksame Therapie aus der sanften Medizin



Spätestens mit dem Frühlingseinbruch haben wir es wieder vermehrt mit Allergien zu tun. Die Bäume treiben aus, die Pollen fliegen und die Menschen freuen sich – freuten sich –, wenn da nicht auch die Allergiezeit wäre. Schniefende Nase, laufende Augen, Kratzen im Hals und vor allem die Müdigkeit sind die schlimmsten Symptome. Häufig kommt es auch zu allergischem Asthma und Hautausschlägen. Diese Symptome kann man mit einer Vielzahl von Medikamenten behandeln, die wir aus der westlichen Medizin kennen. Hierzu Professor Greten, Leiter der Heidelberg School of Chinese Medicine: „Die Medizin des Westens hat hervorragende und wirksame Mittel gegen Allergien. Viele Patienten aber suchen die qualifizierten Ärzte der Chinesischen Medizin auf, weil sie die Nebenwirkungen der westlichen Heilmittel vermeiden möchten.“

Studien belegen Wirkung von Akupunktur

In der Tat gibt es in der Bevölkerung einen hohen Respekt vor den Nebenwirkungen, gerade gegenüber Cortison, aber auch bei den Antihistaminika oder der Cromoglicinsäure. Dabei unterscheidet man aber zwei Arten der Therapie, die lokale und die systemische Anwendung dieser Medikamente. „Gegen die gelegentliche Anwendung eines Nasensprays mit Cortison ist medizinisch nicht viel einzuwenden“, so Professor Greten. „Vielleicht sind eini-

ge der Ängste vor diesen Medikamenten sogar ein wenig übertrieben.“ In der Tat ist es vor allem die systemische Therapie mit Cortison, die zu Langzeitschäden wie Pergamenthaut, Osteoporose und einer Reihe von Stoffwechsel- und Organschäden führen kann. Die Antihistaminika sind Medikamente, deren Nebenwirkungen besonders unglücklich in die Gesamtsymptomatik der Allergierkrankheit eingreifen. Müdigkeit, die ohnehin eine der größeren Beeinträchtigungen allergischer Erkrankungen darstellt, wird durch diese Medikamente sogar noch verstärkt.

Deshalb gibt es eine Reihe von Patienten, die, um ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten, andere Therapieformen suchen. In den letzten Jahren

sind eine Reihe von Studien erschienen, die die Wirkung von speziellen Akupunkturkonzepten bei der Behandlung von Allergien eindeutig belegen. Eine Studie aus der Hals-Nasen-Ohren-Klinik der Universität Heidelberg (geschäftsführender Direktor Prof. Peter K. Plinkert) ergab, dass ganz spezifische Wirkungen von einzelnen Punkten auf Symptome der Nase sehr gut belegt werden können. Die Studie, die in Zusammenarbeit mit der Heidelberg School of Chinese Medicine entstand, belegt dabei die unmittelbare Wirkung dieser „Nase-frei-Punkte“.

Heidelberger Schädelakupunktur erfolgreich

In der Zwischenzeit haben sich noch weitere interessante Alternativen gezeigt, so im Bereich der sogenannten Heidelberger Schädelakupunktur. Diese neue Akupunkturmethode ist derzeit der Renner in den Instituten für Chinesische Medizin. Wenige beinahe unsichtbare kleine Nadeln verbleiben für einige Tage auf dem Hinterkopf des Patienten und bewirken einen deutlichen Rückgang der allergischen Symptome. Sie helfen unmittelbar, sodass kurze Zeit nach der Behandlung schon mit einer Linderung zu rechnen ist.

Die Wirksamkeit dieser neuen Methode wurde wissenschaftlich unter anderem auch beim sogenannten Schlafapnoe-Syndrom gut belegt. Auch hier wurde eine Wirkung auf die Atemwege, speziell auf den Rachenraum, untersucht. Das Resultat war, dass die Erkrankten, die nachts Atemaussetzer erleiden, deutlich von den kleinen Nadeln profitierten. Diese kleinen Aussetzer der

schen Medizin verwendet auch Heilpflanzen, die man qualitätsgeprüft aus China einführen kann. Diese Pflanzen kann man bei speziellen Apotheken kaufen (siehe www.tem-apo.de), sodass man bei in Deutschland in Apotheken gekauften Pflanzen sicher vor Verunreinigungen und falscher Deklaration ist. Diesen Pflanzen geht der Ruf voraus, allergische Symptome bis in die nächste Allergiesaison hinein wirksam zu behandeln – und auch die Folgen der nächsten und damit eine nachhaltigere Wirkung auf die Symptome zu haben.

Individuell

abgestimmte Heilkräuter

„Spezielle Heilkräuter aus China können für die einzelnen Patienten zusammengestellt werden. Unsere Erfahrungen mit diesen Heilkräutern sind wirklich ermutigend. Für Kinder eignet sich diese Therapie besonders, weil die antiallergischen Heilpflanzenrezepte sehr gut vertragen werden.“ Gerade für Schüler ist es wichtig, nicht durch Müdigkeit in der Schule in den Rückstand zu kommen.

„Darüber hinaus gibt es noch die Möglichkeit“, so Professor Greten, „konzentrationsfördernde Heilpflanzen einzusetzen, damit in der Schule wieder alles klargeht.“

Des Weiteren ist von ihm zu erfahren, dass es gerade die vernunftgerechte Kombination der westlichen und östlichen Medizin ist, die die meisten Fortschritte bringt und auch auf einer sicheren Basis steht. Die Behandlung durch nichtmedizinische „TCM-Gelehrte“ wird von der Heidelberg School of Medicine nicht empfohlen. Hier werden im Wesentlichen westliche Ärzte ausgebildet, die beide Medizinformen verbinden können. **zg**

Adressen gibt es bei der deutschen Gesellschaft für TCM e.V. Tel. 06221 374546 und unter www.dgtcm.de



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

Atmung können schlimme Folgen haben, so dass die schulmedizinische Therapie aus dem Tragen von Atemmasken besteht. In der Mehrzahl der Fälle konnten diese Masken durch die Therapie annähernd ersetzt werden. Die Therapie der Chinesi-

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, Taichi, Diätetik, Selbstbehandlung der Familie für Mütter und Väter bei Alltagskrankheiten 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. Spezialsprechstunden zu zahlreichen Themen wie Rücken- und Gelenkschmerzen, Burnout, Kinderwunsch, Tinnitus, Hörsturz, Haut, MS, Polynuropathie, Leistungs- und Vitalitätsmanagement, Allergien, Prüfungsoptimierung, Migräne, ergänzende Tumorthherapie ...

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

Heidelberg School of Chinese Medicine
www.dgtcm.de

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

Tel. 06221-4337001
Heidelberg – Rohrbach
Karlsruher Str. 12

Mit Nadeln und Übungen gegen Kopf- und Nackenschmerzen

Chinesische und westliche Medizin im Einklang bei der Behandlung – Auch bei „Burnout“ erfolgreich



Die Koreanische Handakupunktur lindert die Beschwerden.

Kopf- und Nackenschmerzen sind vor allem in Stressberufen besonders häufig. Dabei kommen jetzt im Sommer einige zusätzliche gefährdende Einflussfaktoren auf, die man kennen sollte, wenn man an Kopf- und Nackenschmerzen leidet. „Gerade jetzt im Sommer fängt man an zu schwitzen und ist zudem leicht bekleidet. Verschwitzte und nasse Haut ist sehr anfällig für Zugluft. Die Chinesische Medizin kennt sogenannte Zuglufterkrankungen, an denen auch viele bei uns in Deutschland Betroffene mit Nackenschmerzen leiden“, sagt Professor Dr. med. Johannes Greten, der als Professor für angewandte Neurophysiologie Chinesische Medizin an der Universität Porto unterrichtet.

Der Kopf sitzt quasi wie der letzte Wirbel auf der Wirbelsäule, und so können Fehlhaltungen und Spannungsmuster der Wirbel auch in den Kopf ausstrahlen oder gar nur Kopfschmerzen bewirken. „Der Kopf ist nicht wie eine Billardkugel gebaut, sondern eher wie ein Fußball mit vielen Nähten. Die Muskeln der Wirbelsäule liegen wie ein Zopf um die Wirbel und stabilisieren die Kopfhaltung. Manchmal treten aber auch Überspannungen auf, und die Nähte des ‚Fußballs‘ kommen unter Spannung“, erklärt Greten weiter. Hierfür hat die Chinesische Medizin spezielle Akupunkturpunkte bereit, die verhältnismäßig zuverlässig

Kopf- und Nackenschmerzen lindern können.

Eine neue Studie, die als Masterarbeit im ersten europäischen Studiengang für Chinesische Medizin an der Universität Porto durchgeführt wurde, zeigte eine deutliche Linderung solcher Beschwerden mit sogenannter Koreanischer Handakupunktur. Diese Akupunkturform ist im Westen noch nicht so verbreitet wie die hier bekannte Körper- und Ohrakupunktur. Die Nadeln dieser Therapie sind extrem fein, so dass sie praktisch schmerzfrei verwendet werden können. Ganz wichtig für die Einheit aus Wirbel- und Kopfbewegungen ist die Steuerung der Bewegungsabläufe von der Brustwirbelsäule aufwärts über den Nacken in den

Kopf. Hier sitzen Muskeln, die ähnlich wie die mimischen Muskeln des Gesichtes keiner wirklichen Willenskontrolle unterliegen und deshalb häufig durch unbewusste emotionale Einflüsse in falsche Spannungsmuster geraten können. Eine besondere Reihe von Übungen, die die unbewusste Kontrolle dieser Bewegungen besser fühlbar macht, hilft im Gesamtpaket der Behandlung. Hier wird ein neues Körperbewusstsein durch einfache Schulungen erreicht. Zwei mal fünf Minuten dieser speziellen Qigong-Übungen haben zudem in wissenschaftlichen Studien ausgereicht, emotionale Erschöpfungsmuster und die sogenannte Depersonalisierung bei hocherschöpften Burnout-Patienten zu lindern. Man kann diese Übungen als eine traditionelle Form der vegetativen Biofeedback-Übungen des Westens betrachten. Sie helfen sozusagen einen fühlbaren inneren Raum herzustellen, der es uns ermöglicht, die sich ständig beschleunigenden Lebensvorgänge erst einmal abzapfen und wieder Kontrolle über die eigenen Lebensempfindungen zu gewinnen. „Das hört sich vielleicht etwas paradox an, aber durch eine bestimmte

Form von Loslassen bekommt man mehr Kontrolle“, erklärt Greten. Die Patienten erlernen einen achtsameren und auch liebevolleren Umgang mit sich selbst, können Stresssymptome besser kompensieren, und es macht sich auch bei Kopf- und Nackenschmerzen positiv bemerkbar.

Die dritte Form der Behandlung erfolgt durch Chinesische

lung wird häufig mit Akupunktur und Qigong-Übungen kombiniert. Diese Behandlung heißt Tuina und wird in China schon seit mehreren Jahrtausenden angewandt. Auch die Patienten können in die Behandlung mit der Chinesischen Medizin einbezogen werden. Nach der Feststellung des Störungsmusters durch einen speziell qualifizierten Arzt erhalten die Patienten bestimmte Übungen und werden in der Eigenbehandlung der Hautzonen geschult, in denen die individuell wirksamen Punkte der Haut und des Leitbahnsystems liegen.

Eine weitere Studie aus der Arbeitsgruppe von Professor Greten testete diese Behandlung an Berufsmusikern, die durch stundenlange gleichförmige Bewegungen, etwa an der Geige, häufig unter Kopf-, Schulter- und Nackenschmerzen leiden. Die Beschwerden konnten durch die Selbstbehandlung stark gemindert werden. Noch drei Wochen nach dem Schulungstermin berichteten die Patienten über eine hohe Zufriedenheit mit den Selbstbehandlungskonzepten. „Wichtig“, so die Experten der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin, „ist vor allem, dass die Behandlung kompetent und richtig durchgeführt wird. Da spielt es eine entscheidende Rolle, dass Ärzte und Therapeuten mit einer Ausbildung in Chinesischer Medizin die traditionelle chinesische Diagnostik beherrschen. Gleichzeitig ist es wichtig, dass diese Behandler zugleich auch westliche Ärzte sind. Nur die Kombination aus westlicher und östlicher Medizin erfüllt die Erwartungen an Wirksamkeit und Sicherheit“, erklärt Professor Greten abschließend. **zg**



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

Manuelle Therapie, die weit mehr ist als eine bloße Massage-technik. 60 Arten, die Haut vorsichtig bis deutlich spürbar an sensiblen Reizpunkten zu behandeln, stehen dem Therapeuten dabei zur Verfügung. Das setzt eine Art eigenes Studium voraus, und die Behand-

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. Spezialsprechstunden zu zahlreichen Themen wie Rücken- und Gelenkschmerzen, Burnout, Kinderwunsch, Tinnitus, Hörsturz, Haut, MS, Polyneuropathie, Leistungs- und Vitalitätsmanagement, Allergien, Prüfungsoptimierung, Migräne, ergänzende Tumortherapie ...

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

Heidelberg School of Chinese Medicine
www.dgtem.de

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

Tel. 06221-4337001
Heidelberg – Rohrbach
Karlsruher Str. 12

Informationen gibt es unter SWR Teleakademie (www-tele-akademie.de) und www.dgtem.de.
Tel.: 06221-374546

Das Burnout-Syndrom besiegen

Hilfe bei Überlastungssituationen durch integrierte Chinesische Medizin

Das Burnout-Syndrom ist heute in aller Munde. Es vergeht kaum eine Woche, in der nicht ein neuer Burnout-Ratgeber, eine Fernsehsendung oder die Werbung einer neuen Burnout-Klinik erscheint. Am Burnout-Syndrom zu leiden, ist heute ein Makel, der im beruflichen Leben schwer wieder auszuwetzen ist. „Der Hauptunterschied zwischen der normalen Erschöpfung und dem Burnout besteht darin, dass auch Erholungspausen keine wirkliche Regeneration bringen. Die normale Erschöpfung ist also mit einem Handy zu vergleichen, dessen Akku leer ist. Beim Burnout-Syndrom ist aber sozusagen auch das Ladegerät nicht mehr in Ordnung, die Energie in der inneren Batterie lädt sich nicht mehr auf“, erklärt Professor Dr. med. Johannes Greten, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin und Professor an der Universität Porto. Dort und in Heidelberg beschäftigt er sich unter anderem mit unkonventionellen, aber wirksamen Therapieansätzen für Burnout. Je nach Symptomatik werden in der westlichen Medizin vor allem drei Formen des Burnout unterschieden, die auch kombiniert vorkommen können.

Emotionale Erschöpfung

Als emotionale Erschöpfung bezeichnet man eine Form, in der eine tiefe Ernüchterung eintritt, ja sogar das Gefühl der Gefühllosigkeit. Hierzu Professor Greten: „Diese Form zeigt in der Praxis sehr häufig Ähnlichkeit mit einer uralten chinesischen Diagnose. Dort wird ein Krankheitszustand geschrieben, bei dem sich quasi das Herz entleert hat. Es kommt dabei auch regelrecht zu Schmerzgefühlen in der Brust, gefühlsmäßiger Labilität, Schweißausbrüchen, auch Herzklopfen. Kleinere Fehler im Alltag bei gleichzeitiger innerer Überhitzung ruinieren das

Arbeitsergebnis, so dass es auch im Beruf zu Konflikten kommt. Viele Patienten können nicht einschlafen oder wachen zwischen 3 und 5 Uhr morgens auf“. Nach Studien der Arbeitsgruppe leiden in manchen Berufsgruppen bis zu zwei Drittel der Beschäftigten unter mittelschweren oder schweren Symptomen dieser Burnout-Form. Durch eine spezielle Übungstherapie, mit Akupunktur und speziellen Kraftkräutern kann hier geholfen werden.

Depersonalisierung

Die zweite große Form des Burnout wird von der sogenannten Depersonalisierung geprägt. Im Prinzip handelt es sich um eine besondere Form der Temposteigerung. Aus Angst, die täglich abgeforderte Leistung nicht erbringen zu können, wird das Tempo gesteigert, der typische Rhythmus von Arbeit und Muße, von Gasgeben und Bremsen verschwindet und „irgendwie“ erreicht man dann noch den rettenden Feierabend. Man fühlt sich „wie ein Roboter“, und es kommt häufig zu einer Abnahme der emotionalen Bindungen, der emotionalen Zuwendung und der Beziehungsintensität. Auch diese Symptomatik kann mit den

Mitteln der Chinesischen Medizin, so die Studienlage, verbessert werden. Die Studien zeigen, dass bereits nach drei Wochen eine signifikante Veränderung der Symptome gesehen wird. Das Besondere hierbei ist, dass die Patienten während der Therapie keineswegs in Kliniken untergebracht oder mit Psychopharmaka versorgt werden müssen. Es wird mit rein natürlichen Mitteln, mit Übungen und mit Akupunkturtherapie gearbeitet.

Sinnlosigkeit

Die dritte Form des Burnout wird vor allem vom Gefühl der Sinnlosigkeit des eigenen Handelns geprägt. Durch die Erschöpfung geht das Sinngefühl verloren, jede kleine Veränderung im Arbeitsleben stellt dann gleich eine große Bedrohung dar.

Bei diesen drei Formen des Burnout hat sich zudem eine neue diagnostische Methode bewährt. Es ist möglich, über das Internet durch ein wissenschaftlich anerkanntes Fragebogensystem bereits eine erste Einschätzung vom Grad des Burnout und der



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

Erschöpfung oder schon Burn-Out? Fotos: thinkstock, zg

möglichen Gefährdung der Patienten zu bekommen. „Besonders bewährt hat sich im Alltag eine Form des Selbstmanagement-Trainings. Ein auf der Analyse der Einzelsituation basierendes sogenanntes Kraftkontenmodell erlaubt es uns, dem Patienten

endlich Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten. Manchmal kann man mit ganz einfachen Selbstmanagement-Techniken viel Gutes für die Patienten und ihre Familien tun“, erklärt Professor Greten. „Im Übrigen bin ich der Meinung, dass Burnout eigentlich etwas ganz normales ist. Wir leben in einer Gesellschaft mit einem hohen Grad von Wettbewerb. Wer da etwas Besonderes leisten will, muss immer bis an die Grenzen seiner Kraft gehen. Vielleicht ist es sinnvoller, in der Zukunft den Leistungsträgern unserer Gesellschaft, gleich ob in Beruf oder Familie, mehr Möglichkeiten an die Hand zu geben, produktiv und selbstbestimmt mit Belastungen umzugehen.“ **frö**

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 Alltagskrankheiten 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. Spezialsprechstunden zu zahlreichen Themen wie Rücken- und Gelenkschmerzen, Burnout, Kinderwunsch, Tinnitus, Hörsturz, Haut, MS, Polyneuropathie, Leistungs- und Vitalitätsmanagement, Allergien, Prüfungsoptimierung, Migräne, ergänzende Tumorthherapie ...

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

Tel. 06221-4337001
Heidelberg – Rohrbach
Karlsruher Str. 12

**Nähere Informationen
bei der Deutschen Gesellschaft für TCM (Tel.: 06221-374546), und im Internet (www.dgtem.de, www.tele-akademie.de, www.youtube.com/dgtem)**

TCM bringt das Gehirn auf Trab

Konzentration, Leistung und Aufmerksamkeit steigern, Angst und Depression verhindern

Die Chinesische Medizin erlebt hierzulande weiter einen ungeheuren Aufschwung. Dazu tragen auch die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse bei, die die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) allmählich vom Geruch des Mystischen befreien und in eine auf klinischen Beweisen fußende Medizin umwandeln. Dabei stammen einige der interessantesten Versuche zur Chinesischen Medizin aus Heidelberg. Seit es der Arbeitsgruppe von Professor Dr. Johannes Greten gelungen ist, die biologisch-medizinische Bedeutung ihrer Kernbegriffe wie Yin, Yang und Wandlungsphasen zu entschlüsseln, schreitet die Integration chinesischer Heilmethoden gerade auch in Deutschland schneller voran. „Integration ist ein zweiseitiger Vorgang“, erklärt Professor Greten. „Die Chinesische Medizin wird dabei stringenter gefasst und grundlegend entmystifiziert. Die Chinesische Medizin muss in der Lage sein, sich selbstverständlich und nachvollziehbar zu erklären. Gleichzeitig muss die westliche Medizin die Beweise akzeptieren, wenn sie vorgelegt werden können“, erklärt Greten weiter. Die Verfahren der Chinesischen Medizin gehen dabei weit über die bei uns bekannte Akupunktur hinaus. Nach westlichem Verständnis behandelt die Chinesische Medizin den Patienten unter anderem über Heilreflexe, die in Akupunkturpunkten mit Nadeln, speziellen Handgriffen (Manuelle Therapie), Moxibustion (Erwärmung) und weiteren Stimulationsverfahren ausgelöst werden. Ein weiterer sehr wichtiger Teil der Chinesischen Medizin sind Heilkräuter und Diätetik. Ferner werden auch Übungsverfahren, die wie Biofeedback-Übungen funktionieren, eingesetzt. In einem sogenannten systembiologischen Ansatz wird der Mensch in der Chinesi-



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

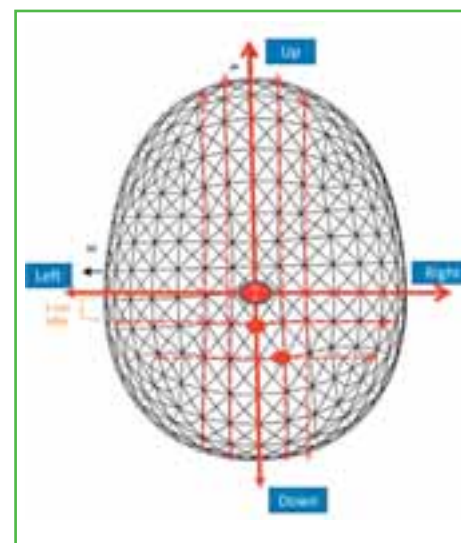
schon Medizin im Ganzen erfasst und nach einem beinahe mathematischen Modell funktionell untersucht. Im Gegensatz zu hohen Dosen einer Substanz in der westlichen Medizin, können Heilkräuter dann in sehr kleinen Mengen und daher meist nebenwirkungsarm eingesetzt werden, da sich eine Reihe verschiedener Wirkrichtungen dem systembiologischen Ansatz entsprechend ergängt. Besonders wichtig ist es, die Wechselwirkung zwischen westlicher und Chinesischer Medizin zu kennen. So können die Patienten mit beiden Verfahren zugleich behandelt werden. Die Heidelberger Gruppe zeichnet sich neben der in-

tensiven Betreuung und Behandlung von Patienten auch durch ihre wissenschaftliche Leistung aus. Sie entwickelte außer einer nachprüfbaren Systemtheorie der Chinesischen Medizin vor allem ganz neue Versuchsmodelle zu ihrer Erforschung. So wurde in Heidelberg der erste Doppelblind-Versuch der klinischen Akupunkturforschung durchgeführt, auch die ersten sogenannten Placebokontrollen für die Erforschung der Übungstherapie Qigong kommen aus der Arbeitsgruppe von Professor Greten. Nach einer neuen Studie kann man dabei durch einfache Übungen und ohne Medikamente die Lernleistung von Schülern deutlich verbessern. Insbesondere die Konzentrationsfähigkeit und die Effizienz der Aufgabenlösung verbessern sich dabei.

Einfache Übungen steigern die Konzentrationsfähigkeit

Diese Therapien werden zweimal fünf Minuten am Tag vom Patienten zuhause selber durchgeführt. Sie können vor allem zur Optimierung der Lernleistung eingesetzt werden, zum Beispiel vor dem Abitur, vor Examina, vor Klausuren. Auch eine Anwendung beim Aufmerksamkeitsdefi-

zit-Syndrom ist gegeben. Hierzu werden derzeit sogar noch weitere Studien durchgeführt. Die Übungen könnten auch für demente Patienten eine wichtige Hilfe sein. Professor Greten hierzu: „Die Konzentrationsfähigkeit zu steigern gelingt mit diesen Übungen relativ rasch. Schon nach vier Wochen sind die Probanden den Patienten ohne Übungen oder mit wirkungslosen Kontroll-Übungen deutlich überlegen. Das könnte helfen, um etwa die Übungsprogramme für Demenzpatienten in der Zukunft wirksamer zu gestalten.“ Eine andere Studie belegt eine erstaunliche Wirksamkeit ähnlicher Übungen bei Angstzuständen, die in ihrer Stärke durchaus mit angstlösenden Medikamenten zu vergleichen ist. Wie bei den Übungen zur Stärkung der Aufmerksamkeit übt man nur zweimal fünf Minuten



Bei der sogenannten Heidelberger Schädelakupunktur werden feine Nadeln in der Kopfhaut belassen. Sie soll bei Schlafapnoe, Depression und Demenz gute Dienste leisten. Grafik: zg

am Tag, um die pathologisch überhöhten und kranken Angstzustände in einigen Wochen in der Regel gut zu kompensieren. Dies ist vor allem für Berufstätige wichtig, die unter dem Druck von Existenzangst und Leistungsverdichtung leiden. Eine spezielle Form von Ohrakupunktur wurde in der gleichen Arbeitsgruppe entwickelt, die vor allem für Prüfungskandidaten interessant ist. Die Ängste der Prüfungskandidaten konnten in wenigen Tagen wirksam behandelt werden. Die Wirkungen in der Behandlungsgruppe waren denen der beiden Kontrollgruppen signifikant überlegen. Auf die Frage, warum man nicht Übungen, Akupunktur und Heilpflanzen kombinieren könnte, um noch bessere Ergebnisse zu bekommen, schmunzelt Greten. „Genau das kann man sehr gut machen, und die Ergebnisse sind erfahrungsgemäß noch besser als bei der Anwendung von nur einem Verfahren“. zg

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 Alltagskrankheiten 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. Spezialsprechstunden zu zahlreichen Themen wie Rücken- und Gelenkschmerzen, Burnout, Kinderwunsch, Tinnitus, Hörsturz, Haut, MS, Polyneuropathie, Leistungs- und Vitalitätsmanagement, Allergien, Prüfungsoptimierung, Migräne, ergänzende Tumortherapie ...

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

Heidelberg School of Chinese Medicine www.dgtcm.de

Arztpraxis Prof. Dr. med. J. Greten und Kollegen
Professor der Universität Porto
Ehrenpräsident Yunnan United College
Tel. 06221-4337001
Heidelberg – Rohrbach
Karlsruher Str. 12

Nähere Informationen bei der Deutschen Gesellschaft für TCM (Tel.: 06221-374546), und im Internet (www.dgtcm.de, www.tele-akademie.de, [YouTube - Kanal dgtcm](https://www.youtube.com/channel/UCgtem))

Die Abwehr stärken

Chinesische Medizin bei Allergie, Asthma und Borreliose

Ungenügende oder fehlgesteuerte Abwehrprozesse können zu Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Asthma führen. Außerdem kann eine ungenügende Abwehr chronische Infektionen wie Borreliose begünstigen. In der Chinesischen Medizin spielt die Stärkung der Abwehrmechanismen seit Jahrtausenden eine besondere Rolle. In jüngster Zeit wurden erneut Forschungsergebnisse veröffentlicht, die die Wirkung der Chinesischen Medizin bei fehlgesteuerter oder ungenügender Abwehr belegen. Wir sprachen mit dem Präsidenten der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin, Professor Dr. med. Johannes Greten, der den ersten Masterstudiengang für Chinesische Medizin Europas an der Universität Porto leitet.



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

Westliche und östliche Medizin verbinden

„Wissenschaftlich ausgedrückt handelt es sich bei der Chinesischen Medizin um ein genaues Modell der Systembiologie, das auch emotionale und nervliche Wirkungen auf die Abwehrleistung mit einbezieht. Insofern ist sie tatsächlich „ganzheitlich“. Gleichzeitig steckt im Begriff der Ganzheitlichkeit auf keinen Fall eine Ablehnung der konventionellen Medizin des Westens. Ganzheitlichkeit bedeutet für mich gerade, beide Formen der Medizin miteinander zur Ganzheitlichkeit zu verbinden. Dazu ist eine Ausbildung in der westlichen Medizin eine wichtige und unverzichtbare Grundlage. Daran muss sich ein Zusatzstudium anschließen, das wissenschaftlich fundiert ist, um die Chinesische Medizin in einer solchen Qualität einzusetzen, wie wir sie hier im Westen brauchen.“

Gerade bei Allergien, wie wir sie jetzt im Frühjahr verstärkt erleben, kann die Chinesische Medizin auf eine breite Erfahrung zurückgreifen. Dabei spielen Heilpflanzen wie

der chinesische Tragant eine wichtige Rolle. Rezepturen, die Tragant enthalten, wirken immunstimulierend und stärken die Anzahl der weißen Blutzellen. Vor allem die kombinierte Wirkung von Akupunktur und Heilpflanzen kann bei Allergien und Asthma besonders gut eingesetzt werden. „Dabei spielt das Verfahren der Heidelberger Schädelakupunktur eine neue und bei uns zentrale Rolle. Allergiesymptome wie laufende Nase, Druck im Kopf oder Entzündung der Bindehäute werden in vielen Fällen viel besser gelindert, als wir uns dies früher vorstellen konnten,“ berichtet Greten.

Die Nadeln bei dieser speziellen Form der Akupunktur

verbleiben fast unsichtbar in der Kopfhaut, sie dringen nur etwa 1 mm tief ein und werden von den Haaren überdeckt. Das Verfahren ist so gut wie schmerzfrei und führt bei vielen Patienten vor allem sehr rasch zu einer Linderung der Symptome. „Ein Hauptsymptom der Allergie sind Müdigkeit und Abgeschlagenheit, worunter viele Patienten leiden. Hierdurch können durchaus Symptome, die zum Burnout führen, verstärkt werden. Ein Problem der konventionellen Therapie besteht darin, dass antiallergische Medikamente häufig gerade Müdigkeit als Nebenwirkungen zeigen. Die tränenden Augen und die laufende Nase nehmen zwar ab, die Müdigkeit kann trotzdem zunehmen.“

Gerade vor dem Abitur oder anderen Examina ist es besonders wichtig, einen klaren Kopf und klare Sinne zu bewahren. Müdigkeit und mangelnde Aufmerksamkeit bedeuten nicht selten einen Prüfungsnachteil. Hier können nicht nur die allergischen Symptome gelindert, sondern durch spezielle Übungen und Medikamente die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und die Lösungseffizienz bei Aufgaben erhöht werden. Eine neue Arbeit zu diesem Thema

belegte unlängst die Wirkung an 12- bis 14-jährigen Gymnasiasten. Hier kam es zu einer deutlichen Steigerung gegenüber einer mit Placebo behandelten und einer unbehandelten Kontrollgruppe. Dass die Chinesische Medizin bei der Behandlung von Asthma besondere Möglichkeiten hat, ist schon seit den zwanziger Jahren bekannt. Ephedrin, eine Substanz aus dem

Chinesischen Medizin verlangt eine mehrjährige Ausbildung und große klinische Erfahrung,“ berichtet Greten, der sich seit Jahren für eine Entmystifizierung und wissenschaftliche Erforschung dieser Heilverfahren einsetzt. Natürlich liegt auch die Frage nach der Behandlung chronischer Infektionen durch eine Steigerung der Abwehr nahe. Viele Spaziergänger, Sportler



Allergien treten häufig im Frühjahr auf. Foto: thinkstock

Meerträubel, wurde seinerzeit aus dieser chinesischen Heilpflanze isoliert und war eines der ersten wirksamen Asthma-Mittel. „Gerade diese Heilpflanze kann leider auch als stimulierende Droge missbraucht werden. Das zeigt, wie wichtig ein professioneller Umgang mit der Chinesischen Medizin ist. Die Kenntnis der Heilpflanzen der

und Gartenliebhaber fürchten die Borreliose, die durch Zeckenbiss übertragen wird. Diese Erkrankung zu diagnostizieren, ist mitunter schwierig und die Therapie der Symptome häufig wenig effektiv. Hier warnt Greten: „Die Borreliose wird viel zu häufig diagnostiziert. Eine jahrelange Antibiotikatherapie, wie mancherorts vorgeschlagen, wird von Experten bei dieser Erkrankung abgelehnt. Die Abwehr steigern, neuroprotektiven und antidepressiven Wirkungen bestimmter Heilkräuter und Verfahren der Chinesischen Medizin kann man dennoch anwenden. Dabei ist es wichtig, die Fälle, die eine wirksame Antibiose brauchen, nicht zu übersehen. Auch hier gilt: Chinesische Medizin nie ohne den Hintergrund der westlichen Medizin anwenden.“ zg

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 Alltagskrankheiten 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. Spezialsprechstunden 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.dgtem.de
Tel. 06221-374546

Heidelberg School of Chinese Medicine
www.dgtem.de

Arztpraxis
Prof. Dr. med. J. Greten und Kollegen
Professor der Universität Porto
Ehrenpräsident Yunnan United College
Tel. 06221-4337001
Heidelberg – Rohrbach
Karlsruher Str. 12

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

Schlafen wie Buddha und wach am neuen Morgen

Mit Chinesischer Medizin in den richtigen Rhythmus finden

Es ist ein Kreuz ohne den Schlaf. Das Schlimmste daran ist, dass Störungen des Schlafrhythmus immer auch Störungen des Tagrhythmus bedeuten. Zu wenig Schlaf schädigt die Wachheit am Tage, die Produktivität nimmt ab, und gerade wenn wir zu viel zu tun haben (was uns den Schlaf raubte), brauchen wir ihn dann ganz besonders. Aber was kann man tun, wenn man nicht immer gleich zur Schlaftablette greifen will? Wir sprachen mit Professor Dr. med. Greten, der Traditionelle Chinesische Medizin an der Universität Porto lehrt.

„Bei den Hausmitteln hilft am besten einfache Fußmassage, aber im Alltag haben wir leider nicht immer den richtigen Therapeuten zur Hand“, schmunzelt er. „Wechselwarme Fußbäder können ebenso helfen wie bestimmte kleine Rituale vor dem Einschlafen. Sogar ein Glas heiße Milch mit Honig kann schlafanstoßend wirken.“

Was halten Sie von Baldrian? „Baldrian wirkt großartig, aber er hilft nicht, wenn man ihn falsch anwendet. Baldrian braucht vier Stunden, bis es wirkt. Wer um 22 Uhr schlafen geht, muss ihn um 18 Uhr nehmen.“

Nicht nur die Dauer, auch gerade die Qualität des Schlafes ist ganz entscheidend. Die Chinesische Medizin kennt 18 Formen von Schlafstörungen, die durch genaue Unterscheidungssymptome gekennzeichnet sind. Es ist wichtig zu wissen, welche Form der Schlafstörung vorliegt, um sie zielgerichtet und damit erfolgreich zu behandeln.

Prof. Greten hierzu: „Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass eine besondere Form der Akupunktur eine starke Wirkung auf Schlaf-



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

störungen haben kann. Wichtig ist aber vor allem die Kräutertherapie der Chinesen, die wie westliche Heilmittel nicht als Dauertherapie gedacht ist.“

Haben Sie noch einen Geheimtipp für uns auf Lager? „Eigentlich schon. Ich empfehle eine ganz bestimmte Form des Qigong, die Übungen

der „weißen Kugel“. Das sind fünfminütige Körperübungen mit einer tiefen Wirkung auf das vegetative Nervensystem, also quasi das Unterbewusstsein. Neuerdings kann man sie placebokontrolliert untersuchen. Fünf Minuten dieser Übungsform täglich über vier Wochen reichen nach den Studien aus, um viele Angstzustände, auch emotionale Erschöpfung selbst zu behandeln. Ich empfehle deshalb diese Übungen als ein Tool zum inneren Selbstmanagement. Vielen Patienten wird dies entgegenkommen, denn sie haben ja auch selbst ein gutes Gespür dafür, was ihnen hilft. Dennoch ist mir wichtig: das reine Gesund-Meditieren funktioniert nicht wirklich. Es ist besser, Konflikte zu lösen, Beziehungen zu bereinigen und das Gleichgewicht

von täglichen Pflichten und nächtlicher Ruhe selbst aktiv zu managen. Hierzu gibt es aus der Chinesischen Medizin viele gute Tipps, die pragmatisch, menschlich und häufig auch humorvoll sind.“ zg

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



Fotos: thinkstock

Nur wer gut schläft, ist am nächsten Tag auch fit.



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

Heidelberg School of Chinese Medicine
www.dgtcm.de

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

Tel. 06221-4337001
Heidelberg – Rohrbach
Karlsruher Str. 12

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 Alltagskrankheiten 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. Spezialsprechstunden zu zahlreichen Themen wie Rücken- und Gelenkschmerzen, Burnout, Kinderwunsch, Tinnitus, Hörsturz, Haut, MS, Polyneuropathie, Leistungs- und Vitalitätsmanagement, Allergien, Prüfungsoptimierung, Migräne, ergänzende Tumortherapie ...

Wenn Dich die Gelenke quälen: Hilfe durch Chinesische Medizin

Eine neue Therapie kommt aus Heidelberg

Gelenkschmerzen können einem das Leben zur Hölle machen. Dass Gelenkschmerzen mit Methoden der Chinesischen Medizin behandelt werden können, ist allgemein bekannt. Immerhin bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen bereits die Akupunktur bei Kniegelenksarthrose oder chronischen Schmerzen der Lendenwirbelsäule. Unklar war bis vor kurzem jedoch, welche Form der Akupunktur bei Gelenkschmerzen am besten wirkt.

„Die Schmerzen am Knie können nach der Chinesischen Medizin zwölf verschiedene Ursachen haben», berichtet Professor Greten, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (DGTCM) und Professor für Chinesische Medizin an der Universität Porto. „Das ist in ein paar Wochenendkursen kaum zu erlernen“. Experten wie er sind der Meinung, dass die Akupunktur vor allem dann Hervorragendes bewirken kann, wenn die präzisen Regeln zur individuellen Punktauswahl, die in der Chinesischen Medizin gelehrt werden, zu einer an den Einzelfall angepassten Therapie führen. Dies wurde in einer großen wissenschaftlichen Studie untersucht. Der besondere Clou: durch ein neues Studiendesign konnte der Placeboeffekt als Ursache der Akupunkturwirkung ausgeschlossen werden. Die neue Form des Studiendesigns in der sogenannten Doppelblindstudie, die durch die Arbeitsgruppe Greten entwickelt wurde, erbrachte eindeutige Ergebnisse. So konnte bestätigt werden, dass die westliche Standardakupunktur wirksam ist. Nicht ganz unerwartet war ein weiteres Ergebnis. Die Wirkung einer klassischen Akupunktur nach den wissenschaftlichen Regeln der Chinesischen Medizin war wesentlich besser wirksam. „In der Tat ließ

sich, gemessen an der Beweglichkeit des Kniegelenks, der Effekt der Akupunktur verdoppeln“, berichtete Greten (Link zum Download siehe unten). Inzwischen wurden Doppelblindversuche für Knie-, Rücken- und Schulterschmerz durchgeführt. Auch die Vorversuche einer



Schmerzen am Knie sind unangenehm. Foto: thinkstock

Studie zu Rheumaschmerzen in Zusammenarbeit mit der Universität Coimbra zeigen ermutigende Ergebnisse. Interesse bestand daran, welche anderen Therapieformen bei den verschiedenen Arten von Gelenkschmerzen zum

Einsatz kommen. Der Experte berichtete hierzu von dem bunten Methodenstrauß der Chinesen, bei dem die Akupunktur nur einen Teil ausmacht.

„Besonders interessant ist die chinesische manuelle Therapie, die in der bei uns unterrichteten Form eine risikoarme Alternative zu manchen manuellen Therapien des Westens darstellt. Insbesondere ist in Deutschland noch kein Fall bekannt geworden, bei dem diese Therapie zu dauerhaften Schäden an den Wirbelgelenken geführt hat.“ Auch Kräuter kommen zum Einsatz, die den Menschen insgesamt stärken und dem Patienten über pflanzliche Wirkstoffe den Schmerz nehmen sollen. Auch spezielle Übungen zur Selbsttherapie aus der Chinesischen Medizin, die den Rücken und die Gelenke festigen, werden angewendet. „Neben der Stärkung der muskulären Führung der Gelenke muss auch häufig die unbewusste Steuerung der Bewegungen, die Koordinationsfähigkeit gestärkt werden“, erläutert Greten. „Diese speziellen Übungen erhöhen auch die Durchblutung der Haargefäße, die sogenannte Mikro-

zirkulation. Störungen dieser Mikrozirkulation sind nach neuen Erkenntnissen die häufigste Ursache für die verschiedensten Formen von Gelenkschmerzen. Das reicht vom Kieferknochen über die Schädelnähte bis zu Schmerzen des Fußes und der Zehen. Alle Gelenke des Menschen können eben schmerzhaft werden, und die alten Chinesen haben eine interessante ganzheitliche Lehre, diese Schmerzen zu behandeln“. Wichtig ist, dass die Chinesische Medizin von Ärzten mit einer speziellen Zusatzausbildung in den Verfahren der Chinesischen Medizin durchgeführt wird.

„Die Qualität des Behandlers ist nach unserer Auffassung das wichtigste für den Erfolg der Therapie“, erklärte Greten, der seit Jahren auch an chinesischen Universitäten unterrichtet. Die Vollausbildung zum Arzt der Chinesischen Medizin geht an der Heidelberg School of Chinese Medicine über fünf Jahre. Ein universitärer Master ist bei abgeschlossenem Medizinstudium in Kooperation mit der Uni Porto nach zwei Jahren möglich.

Ein neuer und in vielen Fällen entscheidender Thera-



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

pieansatz kommt aus Heidelberg. Hier wurde die sogenannte Heidelberger Schädelakupunktur (HSA) entwickelt, die sich bei Gelenkschmerzen verschiedener Form bewährt hat. Diese Spezialform der Akupunktur hat bereits bei Schlafapnoe, Allergien und auch vielen Fällen von Demenz ihre Wirkung gezeigt. „Man kann die HSA ohne weiteres mit den klassischen Akupunkturmethoden verbinden, und die Ergebnisse sind erfahrungsgemäß besser als mit einer Akupunkturmethode allein. Außerdem setzen wir schmerzlose Laser zur Akupunktur ein, die auch einen regenerativen Effekt auf die Knochenzellen selbst haben. So entsteht eine neue Therapie aus alten und neuen Akupunkturformen.“ Abschließend fasst Professor Greten zusammen: „Alle Medizinformen haben Grenzen, die aus dem Westen genauso wie die Chinesische Medizin. Die Kombination der beiden medizinischen Systeme hilft aber, diese Grenzen zu überwinden nach dem Motto: das Beste aus zwei Welten“. zg

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 Alltagskrankheiten 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. Spezialsprechstunden 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.dgtem.de
Tel. 06221-374546

Heidelberg School of Chinese Medicine
www.dgtem.de

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

Tel. 06221-4337001
Heidelberg – Rohrbach
Karlsruher Str. 12

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

Heidelberger Schädelakupunktur:

Mehr Hilfe bei Arthroseschmerz und für die Nebenhöhlen

Eine in Heidelberg entwickelte neue Akupunkturform stellt die Heidelberger Schädelakupunktur (HSA) dar. Sie beruht auf einem Prinzip, das man Somatotopie nennt: auf der Kopfhaut bilden sich Regionen des Körpers ab, die nervlich so gesteuert sind wie die Körperteile, denen sie entsprechen.

Ändert man durch den Einstich von Akupunkturnadeln die Funktionen der Kopfhaut, so werden die gleichgeschalteten Körperregionen mit verändert und es kommt zu einer spontanen Linderung der Beschwerden. Im Prinzip kennen wir solche Formen der Akupunktur schon von der Ohr- und Handakupunktur und von anderen Teilen des Körpers.

Prof. Dr. med. Johannes Greten, Professor an der Universität Porto und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin, stellt dieses neue Verfahren vor und klärt dabei Fragen wie „Wofür ist das neue Akupunkturssystem gut?“, „Wie wendet man es an?“ oder „Welche Vor- und Nachteile hat diese Therapie?“.

„Noch vor Weihnachten erscheint die neue Auflage unseres Standardlehrbuchs für Chinesische Medizin im Thieme Verlag“, erklärt Greten. „Darin werden wir drei wichtige Anwendungsgebiete dieser neuen Akupunkturform veröffentlichen, sodass sie für alle zugänglich und anwendbar werden.“

So eignet sich die Ganzkörperprojektion, wie Greten erläutert, hervorragend für die Behandlung bisher therapieresistenter Schmerzen im Bewegungsapparat, seinen Gelenken und Weichteilen. In der HSA wird der ganze Körper auf dem Schädel abgebildet. Das ermöglicht die Behandlung aller Körperteile, wie es besonders für den Bewegungsapparat notwendig ist. Darüber hinaus bildet ein Teil der Akupunktur-

punkte die sogenannten Chakren der indischen Heilkunst ab. Sie sind wichtig für das Gesamtgefüge der Emotionen und bilden sozusagen einen zentralen Teil der emotionalen Landkarte des Menschen auf dem Schädel ab.

Ein dritter Teil des Somatotopie-Systems, so Greten, eignet sich vor allem für Beschwerden im Kopf- und Halsbereich. Die Punkte dieses Systems finden vor allem bei chronischen Allergien, Beschwerden der Nasennebenhöhlen und damit sehr häufig verbundener Mattigkeit und Müdigkeit Anwendung. Viele Patienten, die sich mit der Diagnose eines Burnout vorstellen, leiden zugleich, meist sogar lebenslang, an einer gewissen Neigung zu solchen Dauerinfekten und den damit häufig verbundenen Allergien.

Vorteile der Somatotopie gegenüber herkömmlichen Akupunkturverfahren

„Ein wichtiger Vorteil besteht darin, dass man die HSA besonders gut mit einer Form der Schmerzakupunktur verbinden kann, wie wir

sie in einem besonderen Klassiker der Chinesischen Medizin finden. Dieser Klassiker beschreibt die Lehre vom System der Abwehrenergien aus Sicht der Chinesischen Medizin. Darin werden sechs Stadien der Abwehr unterschieden und mit den Leitbahnen der Akupunktur in



Bei der HSA wird die Kopfhaut auf druckschmerzhafteste Punkte untersucht, in die dann winzige Akupunkturnadeln gesetzt werden.

Verbindung gebracht. Diese bei uns in Deutschland wenig bekannte, aber aus unserer Sicht wichtigste Lehre zur Schmerzakupunktur kann besonders gut mit der HSA kombiniert werden, was wir im neuen Lehrbuch genau

beschreiben. Diese Kombinierbarkeit ist für mich der wichtigste Vorteil in der täglichen Praxis.“

Wie wendet man die Heidelberger Schädelakupunktur an?

Die Anwendung erfolgt nach einer genauen Diagnosestellung, bei der mit einem Taster die Kopfhaut auf druckschmerzhafteste Punkte untersucht wird. An der Kopfhaut kann man dann quasi ablesen, wie die vegetative Steuerung im Einzelfall „eingestellt“ ist, die dem Patienten Symptome bereitet und vor allem wo die häufig versteckten Ursachen der Beschwerden vermutlich zu finden sind. Dann werden winzige Stahl- und Goldnadeln in die Kopfhaut eingebracht, die man im Regelfall von außen nicht erkennen kann. „Die Wirkung hat uns Anfangs selbst verblüfft.

Gerade im Bereich der Hals-, Brust- und Lendenwirbel gibt es immer wieder Fälle, in denen wir mit den herkömmlichen Methoden nicht wirklich erfolgreich genug waren. Dort konnten wir in vielen Fällen eine deutlich erkenn-



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

bare Linderung erzielen.“ Die Kopfnadeln bleiben dann für einige Tage in der Kopfhaut. Der Patient kann dabei die Haare waschen und ein ganz normales Leben führen. Warum liegt Professor Greten diese Akupunkturform so besonders am Herzen? „Wir haben in Studien nachweisen können, dass man mit einem rationalen und wissenschaftlich nachvollziehbaren Konzept der Chinesischen Medizin einfach bessere Erfolge erzielen kann. Mit der Heidelberger Schädelakupunktur können wir diese Erfolge nun auch einem größeren Publikum zugänglich machen, weil ein Teil der Beschwerden auf diese Weise leichter diagnostiziert und mit der richtigen Methode angegangen werden kann.“

Besonderen Wert legt Greten gerade auf die Kombination der westlichen und östlichen Therapieverfahren. Er betont, „jede Medizin hat Grenzen, die westliche ebenso wie die chinesische. Wenn wir beide Medizinformen kombinieren, dann vermindern sich ihre Grenzen automatisch nach dem Motto: das Beste aus zwei Welten.“ **zg**



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 Alltagskrankheiten 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. Spezialsprechstunden 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.teleakademie.de [YouTube-Kanal dgctm](http://www.youtube.com/dgctm) www.swr.de/odyso

Schlank mit Chinesischen Übungen

Ein spezielles Schlankheits-Qigong und chinesische Diätetik helfen beim Abnehmen

Dass die Chinesische Medizin für manches gut ist, hat sich schon längst herumgesprochen. Immer mehr Studien belegen die Wirksamkeit ihrer Therapie. Längst ist es kein Geheimnis mehr, dass eine gut gemachte Akupunktur Knie- und Rückenschmerzen wirksam lindert. Auch die Wirkung chinesischer Heilkräuter auf Entzündungsvorgänge und auf viele Erkrankungen wird immer besser untersucht.

Auch Heidelberger Gruppen haben sich an der Erforschung der Chinesischen Medizin immer wieder maßgeblich beteiligt. So kommt die erste doppelverblindete klinische Studie zur Akupunktur aus unserer Stadt. Sie stellt fest, dass eine nach den Kriterien der wissenschaftlichen Chinesischen Medizin durchgeführte Akupunktur wirksamer ist als vereinfachte Standardverfahren, wie sie im Westen weit verbreitet sind (www.swr.de/odysso). Auch dass es sich bei der Chinesischen Medizin um eine wissenschaftliche Systembiologie handelt, ist eine wichtige Erkenntnis, die als Heidelberger Modell der Chinesischen Medizin bekannt geworden ist.

Eine der Methoden der Chinesischen Medizin besteht in der Anwendung konzentrativer Atem- und Bewegungsübungen und heißt Qigong. Dabei ist eine besondere Achtsamkeit ein Aspekt dieser Methode, eine spürende Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Strömungsgefühle, des „qi“. Gleichzeitig übt man einen systematischen Ablauf von Atembewegungen und Körperdehnungen, die den so genannten Leitbahnen der Chinesischen Medizin zu einer Dehnung und Entspannung verhelfen. Diese Leitbahnen verlaufen weitgehend ähnlich wie die Faszienverbindungen der westlichen Anatomie. Hier liegen Nervenaustrittspunkte, die bei der

Akupunktur ebenso gereizt werden wie bei diesen Übungen. Im Westen wird das Qigong vor allem im Bereich der Prävention angewendet und von manchen gesetzlichen Krankenkassen sogar finanziell unterstützt.

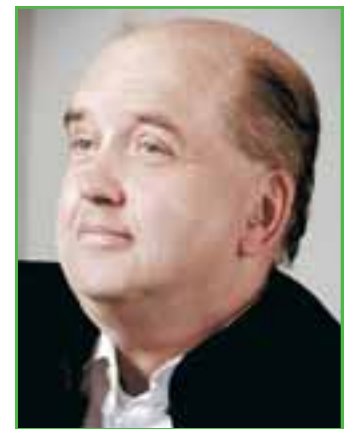
„Aus westlicher Perspektive handelt es sich hier um eine traditionelle vegetative Bio-

und Dehnungsgefühle, durch die Vermittlung von Bildern und Atembewegungen das Nervensystem beruhigt wird, es wird ein stressfreier und emotional gesunder Zustand erzeugt.“

Die Arbeitsgruppe von Professor Greten an der Universität Porto und der Heidelberg School of Chinese

mit kontrollierten Studien gezielt die Wirksamkeit des Qigong auf verschiedene Zielsymptome zu untersuchen. Dazu zählen inzwischen das Burnout-Syndrom, bestimmte Angstzustände und ein positiver Einfluss der Übungen auf die Konzentrationsfähigkeit von Schülern. Sie können durch fünfminütige tägliche Übungen bereits nach drei Wochen eine deutliche Verbesserung bei der Lösung standardisierter Aufgaben erreichen.

Neu sind nun die Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie zur Gewichtsabnahme. „Wichtig bei dieser Wirkung ist, dass Menschen weniger aus Hunger als aus emotionalen Gründen und Stress zu viel essen. Emotional eating und Stressfressen sind also ein häufiges Problem bei der Erlangung des Traumgewichtes“, erklärt Greten. Messergebnisse der fortlaufenden Studie zeigen, dass Teilnehmer einer Diätberatung signifikant schneller abnehmen, wenn sie eine spezielle Form von Qigong durchführen. „Im Vergleich zu einer Placebo-Qigong-Gruppe führte dies zu annähernd der doppelten Gewichtsabnahme“, so Professor Greten. „Die Übungen dauern nur wenige Minuten am Tag und können pro-



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

blemlos in einer „Raucherpause“ durchgeführt werden, wie sie im Arbeitsleben ohnehin eingeplant ist. Parallel zum Gewichtsverlauf und zu körperlichen Messungen haben wir auch die Lebensqualität und bestimmte psychische Faktoren im Verlauf von zwei Monaten verfolgt. Dabei stellte sich heraus, dass trotz Ernährungsumstellung keinesfalls etwa Einbußen an Lebensqualität zu erkennen waren. Die Probanden fühlten sich unmittelbar physisch und emotional besser, ihre Lebensqualität stieg, während die Pfunde purzelten. Sie hatten weniger Mühe, sich zu einem selbstbestimmten und von Eigenkompetenz geprägtem Essverhalten zu entschließen.“

Diese Übungen werden zusammen mit einem westöstlichen Ernährungswissen nun auch in Heidelberg angeboten. Es besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an einem eintägigen Kurs und auch an einer fortlaufenden Gruppe für Teilnehmer, die die Gruppe als stützendes Element bei der Gewichtsabnahme wünschen. **zg**



Viele Menschen haben ihr Gewicht im Blick. Foto: thinkstock

feedback-Therapie“, erklärt Prof. Dr. med. Johannes Greten, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin in Heidelberg. „Das bedeutet, dass durch das gezielte Spüren bestimmter Körperfunktionen

Medicine erforscht die Verfahren der TCM systematisch. Sie hat ein sogenanntes Placebo-Qigong entwickelt – ein entscheidender wissenschaftlicher Durchbruch bei der Erforschung dieser Heilmethode. Es ist nun möglich,

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 Alltagskrankheiten 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. Spezialsprechstunden 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.dgtcm.de
Tel. 06221-374546

Heidelberg School of Chinese Medicine
www.dgtcm.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.dgtcm.de, www.tele-akademie.de, YouTube – Kanal dgtcm) www.swr.de/odysso