

„Auf Dauer unter Hochdruck?“

Herzerkrankungen mit Chinesischer Medizin erfolgreich

von Dr. Christian Schmincke

Blut – ein ganz besonderer Saft

Blutversorgung ist alles. Ist der Mensch gesund, dann strömt der „ganz besondere Saft“, wie es im Faust heißt, bedarfsgesteuert durch die großen und kleinen Arterien, damit alle Organe und Gewebe gut ernährt werden. Und nebenbei wird auch für den Abtransport der Abfallstoffe gesorgt. Wenn dieses Strömen behindert ist, leidet der ganze Organismus. Dramatisch wird es in Situationen, die den Blutfluss ganz plötzlich ins Stocken geraten lassen. Jetzt geht es um Leben und Tod.

Nicht immer kommt der betroffene Mensch mit dem Leben davon – aber immer stirbt doch ein Teil von ihm, einige 1000 Körperzellen im Herzmuskel oder im Gehirn, um die am häufigsten betroffenen Organe zu nennen.

Die Statistiker zählen 280 000 Herzinfarkte in Deutschland pro Jahr. Fast ebenso viele Menschen erleiden jährlich einen Schlaganfall.



Der Pferdefuß der Tabletten

Das Grundübel, das diesen Akut-Erkrankungen den Weg bereitet, ist bekanntlich die Arterien-Verkalkung – häufigste Todesursache in den reichen Ländern der Welt. Wie man diesem Verschleiß der Blutgefäße vorbeugen kann, ist hinlänglich bekannt: Sich vernünftig und maßvoll ernähren, auf ausreichende Bewegung achten (am besten in frischer Luft), Stress vermeiden oder bewältigen, nicht rauchen. Auch diese Grundsätze einer gesunden Lebensführung sind inzwischen so weit ins öffentliche Bewusstsein eingedrungen, dass man schon von Allgemeinplätzen sprechen kann. Und doch ...wir Menschen sind anscheinend so geartet, dass Wissen allein nicht viel vermag. Außerdem gibt es ja noch die großen und kleinen Helfer aus der Apotheke. Denn wenn das



Kind schon halb in den Brunnen gefallen ist, müssen es Tabletten richten: Mittel gegen Bluthochdruck, zur Senkung des Cholesterin-Spiegels, zur Blutverdünnung, zur seelischen Stabilisierung usw. Alle diese Medikamente sind in der gegebenen Situation angebracht, nützlich und können erwiesenermaßen Leben retten. Aber neben Risiken und Nebenwirkungen haben sie noch einen Pferdefuß: Sie erleichtern es uns, so weiterzumachen, wie bisher.

In dieser Situation wünscht man sich, es gäbe eine Therapie-Methode, die beides kann: Die körperliche Fehlentwicklung ein gutes Stück rückgängig machen und gleichzeitig Selbsterfahrung vermitteln, etwa von der Art: „Ach, so fühlt sich das also an, wenn mein innerer Arzt bei seiner Arbeit unterstützt wird. Das gibt mir Zuversicht und Motivation, die eigenen Gewohnheiten zu ändern.“



Mit viel Erfahrung Herzerkrankungen alternativ behandeln

Seit 20 Jahren behandeln wir in der Klinik am Steigerwald Patienten mit Herz-Kreislauferkrankungen.

Täglich haben wir zu tun mit: Bluthochdruck, Herzrhythmus-Störungen, Erkrankung der Herzkranzgefäße, Zustände nach Schlaganfall. Nicht immer liegt der

Hauptfokus auf diesen Krankheiten; ihre Allgegenwart gibt ihnen häufig die Rolle einer „Nebendiagnose“, und zwar dann, wenn der Patient uns primär wegen anderer neurologischer, internistischer oder orthopädischer Leiden aufsucht.

Die wichtigsten Methoden der TCM kommen zur Anwendung: Arzneitherapie mittels Abkochungen von Heilpflanzenrezepturen, Akupunktur, meridianbezogene Massage-Techniken und andere Körpertherapien, Übungswege wie das Qi Gong, Diät, fachkundige pflegerische und psychotherapeutische Betreuung.

Wenn die Wege zum Ziel verstopft sind

Beginnen wir mit der koronaren Herzkrankheit: Die das Herz ernährenden Herzkranzgefäße sind ganz oder teilweise verstopft. Die Herz-Versorgung kommt schnell ans Limit – oder darüber hinaus, besonders in körperlichen oder seelischen Überlastungs-Situationen (aber auch z.B. nach überreichlichen Mahlzeiten). Wenn dem Herzen erhöhte Pumpleistungen abverlangt werden, die Blut- und Energiezufuhr aber nicht mitkommt, bricht aufgrund von Energiemangel die Integrität des Herzmuskelgewebes zusammen, es kommt zum Herzinfarkt oder, als Vorbote des Infarktes, zur Angina pectoris.

Als junger Assistenzarzt auf der Intensivstation konnte ich die hilfreiche Wirkung der Akupunktur bei Infarkt-Patienten wiederholt beobachten. Ein Patient berichtete mir später, die schmerzstillende und entspannende Wirkung der einen Akupunktur-nadel am Punkt Perikard 6 sei hilfreicher gewesen, als das Beruhigungsmittel, das ihm später, im Herzzentrum, gespritzt wurde.

Wer die Intensivstation vermeiden will, sollte sich rechtzeitig behandeln lassen – z.B. mit Methoden der TCM.

Verschiedene Ansatzpunkte für eine chinesische Therapie:

Spannung regulieren

Da ist einmal der Patient, der sich zu sehr über Leistung definiert und alle anderen Lebensbereiche brach liegen lässt (die PartnerInnen können oft ein Lied davon singen). Runter kommen, Spannung regulieren, Spielfreude wecken, ist die therapeutische

會 機

behandeln

Aufgabe. Regeltechnisch gesprochen geht es darum, die überentwickelte Leistungsmotivation des Menschen wieder an die begrenzten physiologischen Möglichkeiten seines Herz-Kreislaufsystems anzukoppeln. Wille, Bewusstsein, gute Vorsätze allein reichen da nicht aus. Veränderungen müssen auf der Ebene des vegetativen Nervensystems erfolgen. Dazu helfen Akupunktur, Körpertherapien, psychotherapeutische Gespräche und bestimmte Arzneirezepturen. Sie können „das Qi geschmeidiger“ machen. Oft merken die Betroffenen erst nach der Therapie, dass sie „die letzten Jahre immer nur Gas gegeben“ haben. Das verträgt kein Auto, um so weniger ein lebender Organismus.

Entlasten

Ein weiteres Augenmerk der Therapie richtet sich auf die Neigung des Blutes, Ablagerungen zu bilden. Die TCM spricht von der Tendenz, inneren Schleim, chinesisch „Tan“ zu deponieren. Hier ist die chinesische Arzneitherapie gefragt. Durch verschiedene Rezepturen, die meist in Kombination gegeben werden, lässt sich der Prozess der so genannten Arterien-Verkalkung tatsächlich ein gutes Stück rückgängig machen. Voraussetzungen sind ein geduldiger Patient und ein erfahrener Therapeut. Denn die Behandlung braucht Zeit und geht an die Substanz. Der Therapieprozess muss engmaschig diagnostisch kontrolliert werden. Wenn sich eine Überforderung des Patienten abzeichnet, ist die Rezeptur entsprechend anzupassen. Es empfiehlt sich deshalb, diese Therapiephase stationär zu beginnen.

Stauung beheben

Neben dem Diabetes mellitus gilt Bluthochdruck als die zweite Volks-Krankheit, die langfristig mit hoher Wahrscheinlichkeit die Arterien schädigt. In TCM-Kreisen wird immer wieder die Meinung vertreten, Bluthochdruck lasse sich mit Methoden der Chinesischen Medizin nicht behandeln. Unsere Erfahrungen widersprechen dieser Auffassung. Sie beruht auf einer Zuordnung der modernen Krankheit „Bluthochdruck“ zu Krankheits-Syndromen, wie sie in der klassischen Literatur beschrieben sind. Im alten China gab es keine Blutdruck-Messgeräte. In der Tat beginnt die Hochdruckkrankheit häufig mit einer über Jahre gestei-



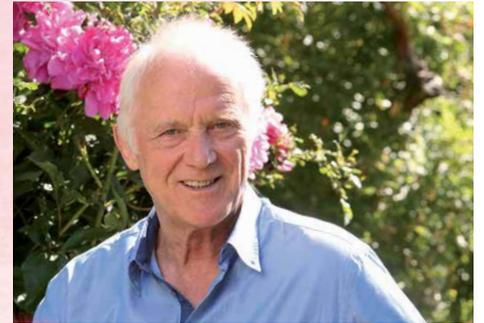
gerten Herz-Tätigkeit. Wir nennen pauschal Stress als Ursache, die TCM spricht von einer übermäßigen Aktivierung des „Leber-Yang“ und hält für diese Situation ähnliche Rezepturen bereit, wie wir sie oben genannt haben. In den folgenden Jahren entwickelt sich die Krankheit aber weiter: Die Arterien „wehren sich“ gegen den übersteigerten Blut-Fluss und stellen sich eng, um schließlich starr zu werden. In diesem späteren Stadium, das bei unseren Patienten eher die Regel ist, greifen die traditionellen Rezepte nicht. Eigene Entwicklungen der DECA-Arbeitsgemeinschaft* haben sich in dieser Situation bewährt. Ein Großteil unserer Hochdruck-Patienten erfährt nach Einnahme dieser Rezepturen eine spürbare Entlastung ihrer erhöhten Blutdruck-Werte und kann die Dosis der eingenommenen Medikamente reduzieren oder ganz auf diese Mittel verzichten.



Dass Akupunktur, QiGong und Körpertherapien diese positive Wirkung unterstützen, versteht sich fast von selbst.

Unsere Patientendokumentation zeigt deutlich, dass unsere Patienten mit Herz-Kreislaufkrankungen durch unsere Behandlungen Verbesserungen erzielen. Dabei interessiert uns nicht nur das Behandlungsergebnis direkt nach Klinikauf-

enthalt, sondern vor allem die Nachhaltigkeit des Erfolgs. 73% der Patienten sind stabil gebessert noch zwei Jahre nach Klinikentlassung.



Weitere Informationen:

Chinesische Medizin für die westliche Welt

5. Auflage

von Dr. Christian Schmincke

Was der Klappentext verspricht, hält das Buch:

- Was tun bei Allergie, ADHS, Arthrose, Migräne u.a.
- Ausführliche Berichte aus dem ärztlichen Alltag geben Einblick in die chinesische Sichtweise auf Krankheiten und erläutern den Therapieansatz
- Die Gegenüberstellung von westlichem und östlichem Krankheitsverständnis lässt Zusammenhänge erkennen
- Für ein gutes Körpergefühl: QiGong-Übungen
- Bei Schmerzen und Verspannungen: Akupressur
- Ernährungstipps

Das Buch ist ab sofort im Handel für 19,99 Euro erhältlich. Gerne können Sie das Buch auch über die Klinik beziehen unter: Tel. 09382/949-207



*Gesellschaft zur Dokumentation von Erfahrungsmaterial der Chinesischen Arzneitherapie

Hier kommen Sie zu Wort

Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Polyneuropathie

Patient Peter Bernhardt, 63 Jahre

Wie kam es überhaupt soweit, dass ich heute einen Artikel über meine Erfahrungen schreiben kann?

Erstmals wurde bei mir ein ungewöhnlich hoher Blutdruck bereits als 18-jähriger junger Mensch festgestellt. Mein Gewicht, mein Alltag waren allerdings „normal“, das heißt die Ursachen für den Bluthochdruck waren unbekannt und sie blieben es letztendlich auch. Was habe ich dagegen getan? Zunächst einmal nichts. Hat ja nicht wehgetan. Aber es blieb nicht so problemlos. Es folgten Arztbesuche und ich bekam im Lauf der Monate und Jahre diverse Medikamente gegen den Bluthochdruck und die Werte waren „gut eingestellt“. Dann wurde ich älter, nahm an Gewicht und Erfahrung zu und mit der Zeit stellte mein Hausarzt fest, dass zu den Problemen mit dem Blutdruck langsam aber sicher hohe Cholesterinwerte, hohe Blutfettwerte usw. also die gesamte Palette der, ich sag mal, „Wohlstandskrankheiten“ kamen.

Was machte ich jetzt dagegen? Nichts, jedenfalls keine Änderung in meinen Gewohnheiten sondern ich bekam weitere Medikamente verordnet. Ja dann folgte irgendwann die Diagnose Diabetes. Auch hier erfolgte eigentlich nichts Besonderes. Ich nahm die Pillen ein und es ging mir gut. Weiter ging es mit meinem bisherigen Lebensstil. Ich bin eine Naschkatze, Erdnüsse, Salzsticks oder Süßigkeiten waren regelmäßig auf meinem Speiseplan. Mittlerweile konsumierte ich mehr als 10 Pillen pro Tag, eine zweifelhafte tägliche Nahrungsergänzung. So lief es wieder einige Jahre ganz gut oder auch nicht, bis sich letztendlich vor zwei oder drei Jahren die Polyneuropathie einstellte. Zunächst glaubte ich an Auswirkungen eines eingeklemmten Nervs bis durch zwei Neurologen unabhängig die Diagnose „diabetische Polyneuropathie“ festgestellt wurde. Ich hatte zum Schluss Taubheitsgefühle in beiden Füßen, Kribbeln von den Zehen bis zu den Fersen und Berührungsempfindlichkeit bis hoch an die Waden.

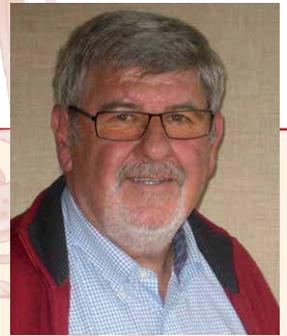
Ich nahm Lyrica ein, ohne Wirkung, wenn wir mal von den deutlichen Nebenwirkungen absehen. Ich probierte andere Medikamente (Milgamma und Biomo Lopin), ebenfalls keine Wirkung. Und nochmals höher dosiertes Lyrica – ohne Ergebnisse. In der ganzen Zeit war ich mal mehr, mal weniger regelmäßig sportlich aktiv. Bzgl. meines Diabetes erinnerte mich mein Arzt auch noch daran, dass es als Alternative zu Pillen auch noch die Insulinspritze gibt – für mich war diese Zukunft eigentlich nicht das, was ich wünschte. Bis kurz vor der Behandlung in der Klinik am Steigerwald waren es, Dank der Pillen am Morgen, teilweise auch mittags und am Abend, 14 Medikamente die (mit Ausnahme des Mittels gegen die Polyneuropathie) „gefühlsmäßig“ halfen.

Oder täuschte ich mich? Ja, es war eine Täuschung. Es wurden überall die Symptome behandelt und nicht die Ursachen. Was tun? Durch Zufall sah ich in einer Zeitschrift die Werbung der Klinik am Steigerwald. Und glücklicherweise war auch im Oktober 2014 ein Informationstag, an dem ich gemeinsam mit meiner Frau teilnahm. Es war für uns sehr interessant und am Ende des Tages wollte ich diese Form der Behandlung. Doch dann war ich es, der auf einmal unsicher wurde. Ich, der „Fleischesser“ soll vier Wochen nur vegetarisch essen – will ich dies? Chinesische Behandlungsmethoden, Heilkräutertees, Akupunktur, diverse Massagen, Ernährungsumstellung, Lebensumstellung will ich dies? Oder halte ich dies für Quatsch?

Zusammengefasst: Ich wurde Anfang Februar 2015 hier aufgenommen. Professionell, sachlich, menschlich, waren die Aufnahme und die Behandlungen und jederzeit wurde auf meine Fragen intensiv eingegangen. Zunächst wurden zwei Pillen abgesetzt, weitere Pillen folgten im Laufe der Behandlung. Das heißt in aller Kürze, heute nehme ich noch eine Pille gegen den Bluthochdruck und eine halbe Metformin 500. Bereits in der zweiten Behandlungswoche waren deutliche Verbesserungen bei der Polyneuropathie feststellbar. Trotz Verringerung der Diabetestabletten habe ich mittlerweile einen Nüchternzucker unter 120 mg/dl. Der Gewichtsverlust in den zuletzt dreieinhalb Wochen Klinikaufenthalt waren 10 Kilogramm – mittlerweile habe ich nochmals zu Hause 10 Kilo zusätzlich abgenommen, insgesamt also 20 Kilo. Ich fühle mich wohl, bin körperlich fitter als je zuvor.

Die Therapie in der Klinik war zielgerichtet und für mich abwechslungsreich und behandelt die Ursachen, sowohl des Bluthochdrucks als auch des Diabetes als auch der Polyneuropathie. Tagesbeginn um 07.30 Uhr mit Früh-QiGong, Frühstück, Körpertherapien, Entspannungsübungen, Mittagessen, Arztgespräche usw. Abendessen. Nicht zu vergessen, natürlich der Dekokt, verordnet als Heilkräuterabkochung, regelmäßig eingenommen, sicherlich die Basis des positiven Behandlungsergebnisses.

In der Klinik hier, in dieser ruhigen Lage, konnte ich mich komplett auf die Behandlung konzentrieren, von früh bis abends. Mit dem Japanbad gegen 19.30 Uhr endete der Tag – Behandlungspausen innerhalb des Tages nutzte ich für Nordic Walking im Wald. Zur Zeit betreut mich ambulant eine Ärztin in der Nähe meines Wohnortes. Diese Ärztin hat übrigens einige Zeit in der Klinik am Steigerwald gearbeitet, die Behandlung wurde dadurch lückenlos und im Sinne der Klinik fortgesetzt. Es geht mir in allen Belangen deutlich besser.



QiGong Übung

Weitung der Körperräume

mit Isi Becker

Die Beine hüftbreit stellen, die Arme fallen links und rechts zur Seite. Die Arme seitlich heben, bis die Arme und Schultern eine Waagerechte bilden, die Hände im Handgelenk aufstellen, sodass die Handflächen zur Seite zeigen, ein wenig verharren, dann Hände

wieder in Normalstellung bringen und die Arme vor dem nach vorn gebeugten Oberkörper überkreuzen, als würde man einen großen Ball halten, einmal rechter Arm vor linkem Arm, dann wieder Arme ausbreiten und beim nächsten Mal die Arme umgekehrt kreuzen.

Nach wiederholter Ausbreitung, die Arme, wieder links und rechts sinken lassen.

Die Übung weitet insbesondere den Brustkorb und verbindet die drei Körperhöhlen, Brustraum, Bauchraum und Beckenraum.

