

Wenn der Qi-Fluss mal verstopft ist

KOMBI Ein gutes Team: Die Alternative und die Schulmedizin schließen sich nicht gegenseitig aus

Alternative und ergänzende Heilmethoden (AH) finden sich für fast alle Krankheiten. Doch wann profitieren Patienten besonders davon? Und in welchen Situationen sollte man die Finger davon lassen? Besonders gute Ergebnisse erzielen die AH in der Behandlung von chronischen Krankheitsbildern sowie in der Vorbeugung bei Krankheiten. Akute Notfälle wie Schlaganfall oder Herzinfarkt sollten hingegen lieber den Händen der Schulmediziner anvertraut werden. Unter der Bezeichnung „Integrative Medizin“ versteht man das gemeinsame Praktizieren von Elementen aus der Schulmedizin und den AH. Durch diese Kombination profitiert der Patient und kann auf die Vorteile der oftmals sanfteren AH zurückgreifen, die den Menschen nicht nur als biologischen Organismus sehen, sondern auch soziale und psychische Dimensionen berücksichtigen.

Welche Behandlungsmethoden helfen bei welchen Krankheiten? Die Akupunktur, eine Methode, die durch Stechen dünner Nadeln an bestimmten Körperstellen den Fluss der Lebensenergie – des Qi – reguliert, stammt aus China. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt ihre Verwendung für etwa 40 unterschiedliche Krankheiten. Besonders Schmerzpatienten können sich von der Akupunktur Abhilfe versprechen. Die einzigen Indikationen, welche die gesetzliche Krankenkasse bezahlen, sind chronische Rückenschmerzen und der verschleißbedingte Knieschmerz. Doch auch bei Kopfschmerzen wirkt die Akupunktur mindestens so gut wie Tabletten. Weiterhin können allergische Krankheiten positiv beeinflusst werden und der Heuschnupfen zum Beispiel kann durch Nadelbehandlungen vor dem Pollenflug gebessert werden. In der Geburtshilfe werden Punkte auf der Blasenleitbahn gestochen, die den Geburtsvorgang erleichtern. Doch nicht nur bei körperlichen Beschwerden punktet die Akupunktur. Auch bei stressbedingten Störungen wie dem Burn-out-Syndrom kann ein entspannender Effekt erzielt werden.

Der aus Indien stammende Yoga und die aus chinesischen Bewegungslehren Tai-Chi und

Qi-Gong besitzen eine große Gemeinsamkeit: die ruhige, meditative Bewegung. Statt Muckipumpen ist Konzentration angesagt. Der Atem wird kontrolliert und die einzelnen Bewegungselemente werden auf das Atmen abgestimmt. Neben der Muskelkräftigung und dem Training des Herz-Kreislauf-Systems haben diese Disziplinen einen weiteren Vorteil: Sie beruhigen die Psyche des Menschen. Regelmäßig praktiziert wirken sie gegen Stress. Sie verbessern den Nachtschlaf, senken Blutdruck und fördern durch die fokussierte Selbstwahrnehmung ein positives Grundgefühl. Das wirkt depressiven Zuständen, wie sie beispielsweise beim Burn-out-Syndrom auftreten, entgegen.

Auch in heimischen Gefilden wurden seit Menschengedenken

ANZEIGE

Traditionelle Chinesische Medizin
Aus- und Weiterbildungen auf höchstem Niveau

Die SMS ist eine der ältesten deutschen Ärztesellschaften für traditionelle chinesische Medizin. In der ärztlichen Schule werden Ärzte in Akupunktur und Phytotherapie fortgebildet, in der offenen Schule gibt es für alle Interessierten Ausbildungen in **Qigong, Taiji, chinesischer Diätetik und Tuina** (chinesische manuelle Therapie).

Ein aktuelles Beispiel aus dem Kursangebot
Chinesische Lebenspflege
29. Juli – 3. August 2012

Information T 089-75905785
offeneschule@tcm.edu
www.tcm.edu

Pflanzenbestandteile als Medikamente benutzt. Viele industriell hergestellte Routinemedikamente stammen ursprünglich aus dem Pflanzenreich. Aspirin etwa ist der Nachfahre des Salicylats aus der Weidenrinde. Herzglycoside wurden ursprünglich aus Fingerhut, Maiglöckchen und anderen Pflanzen isoliert. Die synthetisierten Medikamente sind reiner und berechenbarer. Doch die pflanzlichen Mittel werden direkt von der Natur bereitgestellt.

MARKUS HAHN UND TIMO REUTER
■ Buchtipps: „Phyto Praxis“ von Markus Wiesenauer



Fit und entspannt bleiben: Die körperliche Koordination braucht ein regelmäßiges Training Foto: Pierre Crie/Picturetank/Agentur Focus

Anständig Altern

AUF LANGE SICHT Anti-Aging klingt zu Recht etwas nach Kosmetik – beim trendigen „Good Aging“ dagegen geht es um einen bewegten Lebensstil für Körper und Geist

VON HEIDE REINHÄCKEL

Was haben Darwins Schildkröte und die Europäische Kommission gemeinsam? Das Altern. Denn die vierbeinige Panzerdame Harriet von den Galápagos-Inseln soll an die 175 Jahre alt geworden sein, wogegen die dokumentierte Lebensspanne der ältesten Menschen rund 122 Jahre beträgt. Und die Europäische Kommission rief 2012 das „Europäische Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen“ aus. Mit jeder Generation ändern sich auch die Bilder vom Altern. Während in den 1980er Jahren Altern verstärkt in seiner Verneinung als Anti-Aging verhandelt wurde, ist heute der Begriff mehrheitlich positiv konnotiert.

Vom „Good Aging“ spricht beispielsweise der Allgemeinmediziner und Experte für Präventivmedizin Rolf Simon. Aber wie gestaltet sich anständiges Altern und ab wann sollte man sich damit beschäftigen?

„Das Altern benötigt erst einmal eine gute körperliche Basis. So sollten ab 50 die körperlichen Risikofaktoren wie Cholesterin, Bluthochdruck und Übergewicht minimiert werden. Bei der Ernährung empfehle ich die ursprüngliche mediterrane Küche und fünfmal täglich Gemüse und Obst“, führt Simon aus. „Der Teufel trifft bewegte Objekte

schlechter“, zitiert Karl-Adolf Zech den US-Gerontologen Walter Bortz. Denn der ehemalige Informatiker, der in seinem zweiten Berufsleben als geprüfter Präventologe in Berlin-Prenzlauer Berg arbeitet, setzt vor allem auf den Faktor Bewegung: „Mit zunehmendem Alter ist ein bewegter Lebensstil wichtig. Man sollte sich muskulär auf das Altern vorbereiten. Denn ab 30 nehmen die Kraft und die Muskelmasse des Körpers ab und die Muskelqualität verändert sich. Deshalb empfehle ich als präventives Basistraining progressiven Muskelaufbau sowie Ausdauertraining. Letzteres kann auch langsames Joggen – ‚Joggeln‘ – sein oder Treppensteigen, also körperliche Aktivitäten am Übergang zur Alltagsaktivität.“

Auch für Simon zählt die körperliche Stärkung als ein entscheidender Faktor, zudem betont er die Bedeutung der motorischen Feinabstimmung: „Ebenso braucht die körperliche Koordination ein regelmäßiges Training. Tanzen ist da ein wunderbares Mittel oder ostasiatische Bewegungsformen wie Qigong sowie Barfußlaufen auf unebenem Untergrund oder Balancieren.“

Auch die Stiftung Warentest empfiehlt in einer Anti-Aging-Studie aus dem Jahr 2011 regelmäßige körperliche Betätigung,

um beispielsweise Krankheiten wie Osteoporose vorzubeugen. Doch nicht nur körperliche Stärke und Mobilität, sondern auch die Förderung kognitiver, psychischer und sozialer Aspekte unterstützen einen aktiven Alternungsprozess ab der zweiten Lebenshälfte. Das beobachtet der Präventivmediziner Simon auch als langjähriger Leiter der „Aktivgruppe Neue Wege 50Plus“ in Dormagen: „Für die mentale Stabilität ist das Zusammenspiel

Je früher, je besser: Muskelerhalt, ausgewogene Ernährung und Stressabbau

von mehreren Faktoren wichtig. Man sollte zum einen lernen, Stress niedrig zu halten oder besser mit ihm umzugehen, beispielsweise durch das Erlernen von Entspannungstechniken. Des Weiteren brauchen wir beim Altern geistige Nahrung. Denn durch Neurogenese entstehen lebenslang neue Nervenzellen im Gehirn, die herausgefordert werden wollen. Interessen, Hobbys, geistige Regheit und kulturelle Beschäftigung sind da ganz wichtig. Auch wissen wir, dass soziale Kontakte ein Schutzfaktor sind, um Menschen gesund zu erhalten und damit maßgeb-

lich zur Lebensqualität beitragen.“

Für die seelische Gesundheit ist nach Simon weiterhin eine positive Grundeinstellung zum Leben wichtig: „Als kognitives Training lehre ich in meiner Praxis die Stopp-Technik zur Begrenzung der Negativität und das gleichzeitige Führen eines Glückstagebuchs. Bei der Stopp-Technik lernen die Patienten, beim Auftauchen negativer Gedanken laut oder innerlich Stopp zu sagen. Wenn sie dazu noch ein Tagebuch mit glücklichen Momenten führen, verbessern sich die Lebenseinstellung und die Sensibilität für die Umwelt.“

Gesundes Altern erscheint so als komplexes Zusammenspiel unterschiedlicher Faktoren, auf das aber eine Grundaussage zutrifft: „Zwischen 30 und 50 sagen die Leute, dass sie sich noch nicht alt fühlen, erst mit 50 geht es bergab und dann noch einmal verstärkt ab 70. Jedoch je früher man auf Muskelerhalt, ausgewogene Ernährung und Stressabbau achtet, desto besser ist man für den Alternungsprozess gewappnet. Ich nenne es robustes Altern, also trotz eventuell bestehender Defizite widerstandsfähig zu altern“, sagt Zech. Und sollte sich Altern manchmal gar nicht lustig anfühlen, dann empfiehlt der Präventologe: „Auch Lachen ist ein wichtiges Entspannungsmoment.“

Krankenhaus für Naturheilweisen
Akutklinik für Innere Medizin, Naturheilverfahren und Homöopathie

Medizin im Dialog – unsere Behandlungsschwerpunkte

- Rheumatische Erkrankungen
- Degenerative Gelenkerkrankungen
- Erkrankungen des Verdauungstraktes (wie Colitis ulcerosa, Morbus Crohn)
- Erkrankungen der Nieren und ableitenden Harnwege
- Tumorleiden (adjuvante und palliative Therapieverfahren)
- Erkrankungen der Atemwege und der Lungen
- Immunstörungen, Allergien und chronische Hautleiden
- Interdisziplinäre Schmerztherapie
- Naturheilkundliche Schmerztherapie
- Stoffwechselstörungen
- Neurologische Leiden

Wir behandeln Patienten aller Krankenkassen.

Krankenhaus für Naturheilweisen • Seybothstraße 65 • 81545 München-Harlaching • Telefon 089/62505-0 • www.kfn-muc.de

Präventologin/Präventologe
Staatl. anerkanntes Fernstudium zur Gesundheitsförderung

Info: www.praeventologe.de
Tel.: 0511/8667845

ALH Akademie für ganzheitliche Lebens- und Heilweisen

Fernlernen & Seminare
Nebenberuflich. Staatlich zugelassen. Seit 1967.

- Heilpraktiker
- Psychotherapie
- Psychologische Berater ALH
- Gesundheitsberater ALH
- Raucherentwöhnungsberater ALH
- Suchtberatung
- Entwicklungs- u. Erziehungsberatung
- Seelsorger ALH

Jetzt Studienprogramm anfordern:
Telefon 02129 940 240
www.alh-akademie.de

Neue Berufe – Neue Chancen

Heilpraktiker/in	Psychotherapie
Gesundheitsberater/in	Psychologische/r Berater/in
Ernährungsberater/in	Ausbilder/in AT und PM
Fitness- und Wellnesstrainer/in	Erziehungs- und Entwicklungsberater/in

Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit Wochenendseminaren in vielen Städten.

Impulse e. V.
Rubensstr. 20a - 42329 Wuppertal
Tel. 0202/73 95 40 - www.Impulse-Schule.de