

Chinesische Medizin in der Hausarztpraxis
Médecine chinoise dans le cabinet médical

Welche Patienten können von der TCM profitieren?

Quels patients peuvent profiter de la MTC?

Anita Meyer Hitz, Frauenfeld

- Die Evidenz für Akupunktur bei Schmerzen ist in Metaanalysen breit abgestützt.
- Integrative Medizin, also die Zusammenarbeit von Komplementär- und Schulmedizin, wird das Modell der Zukunft sein.
- Die WHO hat eine wissenschaftlich abgestützte Indikationsliste für die Anwendung der Akupunktur herausgegeben.

- *L'intervention de l'acupuncture lors de douleurs est assez large dans les méta-analyses.*
- *La médecine intégrative, à savoir la collaboration entre la médecine officielle et complémentaire, sera le modèle du futur.*
- *L'OMS a publié une liste d'indications étayée scientifiquement pour l'application de l'acupuncture.*

■ Die Komplementär- und Alternativmedizin (KAM) ist aus dem Gesundheitssystem der Schweiz nicht mehr wegzudenken. Gemäss Umfragen nutzt jeder zweite Schweizer Methoden der KAM. Vor allem die Chinesische Medizin, allen voran die Akupunktur, erfreut sich zunehmender Beliebtheit.

Die Datenlage bzw. die Evidenz der Akupunktur vor allem bei chronischen Schmerzen ist sehr gut: Metaanalysen mit Daten von über 18 000 Patienten in insgesamt 29 Studien zeigen, dass die Akupunktur signifikant besser wirkt als Placebo, als die «Schein-Akupunktur» – und auch signifikant wirksamer ist als eine medizinische Standardtherapie [1]. Die Resultate gelten für Schmerzzustände bei Migräne und Kopfschmerzen, bei muskuloskelettalen Schmerzen, bei Gonarthrose und Lumbalgie. Bei diesen in der Praxis so häufigen Krankheitsbildern ist Akupunktur einer Standardtherapie deutlich überlegen – und dies ohne die gerade bei lang andauernder Anwendung von NSAR häufigen und oft auch gravierenden Nebenwirkungen.

Grundlagen der TCM

Die Chinesische Medizin, die TCM, betrachtet den Menschen in seinem Kranksein völlig anders als unsere westliche Medizin: Ein zentrales Element in der TCM ist das sog. «Qi», bei uns am ehesten mit «Energie» übersetzt. Diese Lebenskraft Qi fliesst durch den Menschen in einem steten Fluss und ernährt die Organe, Sehnen und Knochen, das Gehirn etc. Die Emotionen sind ebenfalls abhängig von einem harmonischen «Qi-Fluss». Deshalb wird in der Chinesischen Medizin auch nicht zwischen Körper und Geist getrennt, beide gehören zusammen.

Das Qi wird beeinflusst durch äussere pathogene Faktoren wie Wind, Hitze und Kälte, aber auch durch innere, psychische Störungen, durch übermässige Emotionen wie Ärger, Sorgen und Stress. Alles ist in einem steten Wandel: So wie sich Tag und Nacht ablösen, so wandeln sich Yin und Yang, die sich ergänzenden Kräfte, die überall in der Natur wirken, auch im Menschen. Ist ein Mensch gesund, fliesst das Qi harmonisch und Yin und Yang sind in einem fließenden Gleichgewicht. Wird dieses Gleichgewicht durch äussere oder innere pathogene Faktoren gestört, wird man krank. Schmerzen entstehen meistens bei einer

Stagnation des freien Flusses des Qi oder des Xue, des nährenden Yin-Anteils, also des Bluts.

Beeinflussung des Qi

Der Energiefluss kann durch Akupunktur beeinflusst werden: An speziellen Punkten auf den Meridianen wird das Qi erreicht und wieder in ein Gleichgewicht gebracht. Spezielle Kräuter, die ebenfalls nach ihren energetischen Eigenschaften kategorisiert sind, werden in der Chinesischen Arzneitherapie eingesetzt. Da das Qi durch Atmung und Ernährung wesentlich beeinflusst wird, sind regelmässige Bewegung, auch Qi Gong, die «Arbeit mit dem Qi», oder Taiji hilfreich. Die Diätetik allein, eine auf die «fünf Wandlungsphasen» abgestimmte Ernährung, kann schon ein bestehendes energetisches Ungleichgewicht ausgleichen oder eine relative Leere füllen.

Die Lehre der Chinesischen Medizin basiert auf den Regeln des Daoismus, der alten Naturphilosophie Chinas, die auf Laotse zurückgeht. Alles ist in einem steten Wandel begriffen – alles fliesst. Ein gesundes Leben führt, wer den Naturgesetzen folgt und in Harmonie lebt. Während und nach der Zeit der Kulturrevolution in China ging dieser philosophische und spirituelle Hintergrund weitgehend verloren, die moderne TCM wurde geboren als standardisierte Form der traditionellen Chinesischen Medizin. Allerdings ist die moderne TCM den westlichen Qualitätsstandards besser angepasst. Die Europäer und insbesondere die Amerikaner sind in der wissenschaftlichen Erforschung der TCM den Chinesen hinsichtlich Methodologie ihrer Studien weit voraus. Mittlerweile liegen weltweit Tausende von klinischen Studien zur Wirksamkeit der Akupunktur, der Chinesischen Arzneitherapie und von Taiji vor.

Diagnosestellung

Die energetische Betrachtungsweise des Menschen führt zu einer völlig anderen Diagnosestellung: Neben der eingehenden Befragung zu Anamnese und Beschwerdebild können aus dem Bild der Zunge und aus der eingehenden Palpation des Pulses wichtige Hinweise auf den energetischen Zustand gezogen werden. Der Puls repräsentiert die Energetik des Meridian- und Organsystems. So können auf jeder Seite je sechs Pulsqualitäten getastet werden, die Yin- und Yang-Qualitäten als oberflächliche bzw. tiefer liegende Repräsentation der «Meridiane» und «Wandlungsphasen».

Akupunktur

In Europa und Nordamerika wird Akupunktur als häufigste Methode der TCM praktiziert. Mittels Nadeln wird an den rund 360 Punkten auf den Meridianen das Qi erreicht und bewegt. Pathogene Energie wird ausgeleitet, ein allfälliges Ungleichgewicht ausgeglichen. Es gibt zwölf Hauptmeridiane sowie sechs sog. Extrameridiane.

Weit verbreitet ist auch die Aurikulomedizin, die Ohrakupunktur, ein eigener Zweig der Akupunktur, der vom französischen Arzt Dr. Nogier und vom Münchner Arzt Dr. Bahr ausgearbeitet wurde und mittlerweile auch in China Eingang gefunden hat.

Moxibustion, das Verbrennen von Moxakraut (*Artemisia vulgaris* oder Beifusskraut), bewegt die Energie zusätzlich. Schröpfen und Gua Sha, eine spezielle Bindegewebe-Technik, helfen, das stagnierte Qi und Xue zu bewegen.

Arzneitherapie

Die Chinesische Arzneitherapie stand in China seit frühen Zeiten an erster Stelle. In den Klassikern werden bis zu 10 000 Rezepturen aus rund 2000 Kräutern aufgeführt. Mit einer Arzneimischung aus bis zu 15 verschiedenen Kräutern wird eine energetisch differenzierte, individuell zusammengestellte Rezeptur erstellt. Neben einer Vielzahl an Pflanzen kommen auch wenige mineralische und tierische Substanzen zum Einsatz. Die auf den einzelnen Patienten und seine Beschwerden angepasste Mischung wurde früher selber zuhause mit Wasser als Dekokt ausgekocht, heute stehen mit Granulaten, Tropfen oder Tabletten patientenfreundliche Darreichungsformen zur Verfügung. Die Arzneimittel wirken gemäss der energetischen Diagnose, d.h. sie wärmen, kühlen, lassen Energie aufsteigen oder absinken, sie füllen auf oder leiten aus. Die Arzneitherapie ist meist sehr gut verträglich und nebenwirkungsfrei. Die Qualität der Kräuter ist in der Schweiz hochwertig. Bei uns sind diese Arzneimittel rezeptpflichtig – bei im Internet gekauften Mitteln können die Qualität und Reinheit allerdings nicht garantiert werden.

Personalisierte und integrative Medizin

Die Zukunft der Medizin liegt in der «Personalisierten Medizin», so die SAMW [2]: «Eine wirklich personalisierte Medizin impliziert nicht nur das Management der eigenen Gesundheit, sondern auch eine Änderung unserer Lebensart und damit eine Neudefinition unserer Gesellschaft». Dieser Paradigmenwechsel ist inhärent im Verständnis der Chinesischen Medizin: Jeder Patient wird individuell in seinem Kranksein betrachtet. Eine Diagnose der energetischen Syndrome wird erstellt und entsprechend mit Akupunktur oder Chinesischer Arzneitherapie gezielt behandelt. Dazu kommen Erklärungen und Empfehlungen zur gesunden Lebensführung als Massnahmen, die dem Patienten helfen, sich selber im harmonischen energetischen Gleichgewicht zu halten. Prävention ist hier also Teil des Behandlungserfolgs.

Zunehmend gewinnt die Integrative Medizin an Bedeutung, die Zusammenarbeit von Komplementärmedizin und Schulmedizin sowohl im ambulanten als auch im stationären Bereich. Mit dem Wissen um die Behandlungsmöglichkeiten der beiden Welten, der Chinesischen Medizin und der westlichen Medizin, können die Möglichkeiten und Stärken beider Denksysteme zum Wohl des einzelnen Patienten optimal genutzt werden.

Indikationen für die Akupunktur

Die WHO hat eine Liste der Indikationen für die Akupunktur herausgegeben [3]:

– *Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparats* sprechen sehr gut auf die Behandlung mit Akupunktur

- tur an, oft in Kombination mit Chinesischer Arzneitherapie.
- Bei *chronischen Krankheiten* und bei *chronischen Schmerzen* kann die Chinesische Medizin allein oder in Kombination mit konventionellen Behandlungsmethoden einen wichtigen Beitrag leisten.
 - Bei *psychosomatischen Krankheiten und Befindlichkeits-Störungen oder Schlafstörungen* ist die TCM sehr wirksam: Durch das Einwirken auf den Körper mittels Akupunktur werden auch emotionale und seelische Aspekte behandelt, der Patient wird gesamtheitlich betrachtet und behandelt.
 - *Herz-Kreislauf-Erkrankungen* wie Rhythmusstörungen oder funktionelle Herzerkrankungen werden durch Akupunktur mit Erfolg behandelt.
 - *Bronchopulmonale Probleme und Allergien mit Rhinitis/Asthma oder Konjunktivitis* sprechen sehr gut auf Akupunktur oder Chinesische Arzneitherapie an.
 - *Hauterkrankungen* wie Urtikaria, Sonnenallergie, Psoriasis, Ekzeme und Akne werden erfolgreich behandelt.
 - *Gynäkologische Probleme* wie die Dysmenorrhö, Zyklusstörungen, auch die Infertilität können mit Akupunktur und/oder Chinesischer Arzneitherapie sehr effektiv behandelt werden. *Schwangerschafts-Probleme* wie Nausea und Erbrechen sind eine klassische Indikation, auch die Geburtsvorbereitung ist mittlerweile in vielen Spitälern Standard.
 - *Migräne und Kopfschmerzen sowie neurologische Erkrankungen* wie die Trigeminus-Neuralgie oder die Polyneuropathie sind eine Indikation für die TCM.
 - *Gastrointestinale Erkrankungen*: Die Probleme des Colon irritabile oder der dyspeptischen Störungen inkl. Ulcus ventriculi können sehr gut mit Akupunktur behandelt werden, ebenso M. Crohn, Colitis ulcerosa, häufig in Kombination mit der westlichen Standardtherapie, die dann entsprechend reduziert bzw. häufig auch ganz weggelassen werden kann.
 - *Karzinompatienten* profitieren in ihrer Lebensqualität von der Chinesischen Medizin. Nebenwirkungen einer Bestrahlungs- oder Chemotherapie werden gelindert, die Abwehrkräfte sowohl körperlich als auch seelisch gestärkt.

Fähigkeitsausweis

Seit 1999 kennt die FMH den Fähigkeitsausweis für Ärzte «Akupunktur – Chinesische Arzneitherapie – TCM (ASA)». In der Schweiz hat es rund 700 Titelträger. Die Akupunktur und die Chinesische Arzneitherapie werden als ärztliche Leistungen von der Grundversicherung übernommen (www.akupunktur-tcm.ch).

Daneben gibt es die nicht-ärztlichen Therapeuten, die im SBO-TCM Verband zusammengeschlossen sind. Seit Mai 2015 wird der neue Titel «Naturheilpraktiker mit eidgenössischem Diplom» anerkannt. Die Leistungen der Therapeuten werden von der Zusatzversicherung übernommen (www.SBO-TCM.ch).



Dr. med. Anita Meyer Hitz

FMH Innere Medizin

FA Akupunktur – Chinesische Arzneitherapie – TCM/ASA

Präsidentin ASA

Co-Präsidentin ASA TCM-Kongress

Marktstrasse 10

8500 Frauenfeld

anita.meyer@hin.ch

Literatur:

1. Vickers AJ, et al.: Acupuncture for chronic pain: individual patient data meta-analysis. Arch Intern Med 2012; 172: 1444-14453.
2. Bulletin SAMW 2012; 3.
3. WHO: Acupuncture: review and analysis of reports on controlled clinical trials. WHO 2002. apps.who.int/medicinedocs/pdf/s4926e/s4926e.pdf