

**Wissenschaftliche Arbeit an der IB – Hochschule Berlin, Studienzentrum  
Stuttgart**

**Gesundheitswissenschaften**

**„Wissenschaftliches Arbeiten“**

**Qigong bei Hypertonie:**

**Ein Fallbeispiel**

## I. Inhaltsverzeichnis

<b><u>Kapitel</u></b>	<b><u>Seite</u></b>
I. Inhaltsverzeichnis	2
1. Einleitung	3
2. Was ist Qigong?	4
2.1 Neuere Geschichte des Qigongs	4
2.2 Der Begriff des Qigong	4
2.3 Formen des Qigong	4
2.4 Die goldenen Regeln des Qigong	5
3. Hintergrund	5
4. Fallbeispiel	6
4.1 Der Patient	6
4.1.1 Sozialanamnese	6
4.1.2 Körperliche Untersuchung	7
4.2 Methode	7
4.3 Ergebnisse	8
4.4 Diskussion	10
5. Fazit	10
VI. Literaturverzeichnis	11
VII. Abbildungsverzeichnis	12
VIII. Tabellenverzeichnis	12
IX. Eidesstattliche Erklärung	13

*Die Erfahrung ist wie eine Laterne im Rücken, sie beleuchtet stets nur das Stück  
Weg, das wir bereits hinter uns haben.*

(Konfuzius 551 v.Chr. bis 479 v.Chr.)

## **1. Einleitung**

In diesem Fallbeispiel stellt sich die grundsätzliche Frage, ob man mit Qigong als Chinesische Bewegungstherapie, auch bekannt als Heilgymnastik, überhaupt einen positiven Effekt auf die Symptomlage der Hypotonie erzielt werden kann, und wenn ja, welche und in welcher Größenordnung.

Die arterielle Hypertonie ist in den Industrieländern seit mehr als 30 Jahren konstant ein Problem für das Gesundheitssystem. Die Prävalenz dieser Erkrankung liegt bei etwa 10-50 %, je nach Quelle. Die Dunkelziffer ist vermutlich sehr hoch, da ein Bluthochdruck keine Schmerzen bereitet.

Die Hypertonie ist eine der häufigsten Anlässe für eine ärztliche Beratung. [1] Symptome die auftreten können sind morgendliche Kopfschmerzen, Schwindel oder Nasenbluten. Allerdings ist die arterielle Hypertonie, wie oben erwähnt, oft ohne Symptom und wird erst dann diagnostiziert wenn sie Folgeerkrankungen wie einen Schlaganfall provoziert hat.

Ziel einer Therapie ist es die Risikofaktoren die ein Patient hat, herauszufinden und diese zu beseitigen. Oft sind „stressige“ Arbeitsplätze, falsche Ernährung und mangelnde Bewegung ursächlich für eine arterielle Hypertonie.

Hilft die Maßnahme der Risikobeseitigung nicht den Blutdruck zu senken, wird sehr oft auf blutdrucksenkende Medikamente zurückgegriffen, welche ihrerseits allerdings wieder Nebenwirkungen mit sich bringen.

Die westliche Welt braucht eine nebenwirkungsarme Therapie, die sich gut und überall umsetzen lässt, die auch präventiv eingesetzt werden kann. Oft wird den Patienten empfohlen sich ausreichend sportlich zu bestätigen. Doch oft stößt der Begriff „Sport“ auf sofortige Ablehnung.

Eine aus der Traditionellen Chinesischen Medizin stammende Methode, Qigong, könnte eine gute Lösung darstellen.

In wieweit Qigong Auswirkungen auf den Blutdruck hat, wird in der folgenden Arbeit dargestellt. Dies wird in einem Fallbeispiel erläutert.

## **2. Was ist Qigong?**

### **2.1 Neuere Geschichte des Qigong**

In den 50er Jahren war die chinesische, kommunistische Regierung sehr um die Hygiene und die Gesundheit des Volkes bemüht. So sollten die neuen medizinischen Methoden, die aus der traditionellen chinesischen Medizin hervorgingen, mit den westlichen Methoden kombiniert werden, So wurden von 1955 bis 1960 die ersten Qigong-Institutionen gegründet, Nach einem großen Rückschlag während der Kulturrevolution, als das Qigong als Aberglaube offiziell verboten wurde, kamen die Qigong Übungen erst in den 80er Jahren wieder zurück.[2]

### **2.2 Der Begriff des Qigong**

Es kann mit „Arbeit am Qi“ übersetzt werden. Qi bedeutet in der Lehre der TCM, das energetische Potential eines Menschen. Dieses Qi kann durch Atemübungen des Qigong erzeugt und beeinflusst werden. [2]

Damit ein Mensch gesund ist muss das Qi ungehindert in den Meridianen (Leitbahnen) fließen können. Jede Art von Blockade oder Ungleichgewicht äußern sich körperlich. Jedoch darf man Qi nicht als materielle Struktur die in tastbaren Bahnen fließt, sehen. Das Qi ist als körperliche Energie zu sehen. [2]

In allen Qigong- Übungen spielen Ruhe, Atmung, Bewegung, Körperhaltung und geistige Aktivität eine wichtige Rolle. Man kann die Übungen alleine oder in der Gruppe durchführen. Ein großer Vorteil ist, dass Qigong überall und immer machen kann. So ist es eine sehr praktikable Möglichkeit was für seine Gesundheit zu tun.

### **2.3 Formen des Qigong**

2003 wurde das neustrukturierte Gesundheitsqigong von dem chinesischen Sportministerium vorgestellt. Folgende Formen wurden standardisiert:

- Yi Jin Jing
- Wu Qin Xi
- Liu Zi Jue
- Ba Duan Jin

## 2.4 Die Goldenen Regeln des Qigongs

### ➤ Regelmäßiges Üben:

Ziel ist es mindestens dreimal in der Woche zu üben

### ➤ Der Geist- Bewusstsein:

Der Geist muss klar und leer sein damit das Qi ungehindert und frei fließen kann.

### ➤ Die Atmung:

„ Die Atmung sollte bis in den Unterbauch spürbar sein, die Atmung nicht anhalten und pressen, sondern ruhig und fließend sein“( Adnan Ibrahimovic DIU- Skript, Folie 173)

### ➤ Die Körperhaltung:

Um die richtige Wirkung von Qigong zu erreichen ist die richtige Körperhaltung sehr wichtig. Wenn wir uns ruhig, weich und fließend bewegen, wird unser Körper geschmeidiger und unser Geist ruhiger.

## 3. Hintergrund

Eine Forschergruppe um Myeong Soo Lee veröffentlichte 2007 einen Review im Journal of Hypertension. Ziel dessen war es festzustellen ob Qigong bei Bluthochdruck hilft. Dazu durchsuchten sie die Datenbanken nach Randomized Controlled Trials(RCTs), die diese Frage untersuchten. Sie schlossen 12 RCTs in ihren Review ein. Sieben RCTs untersuchten Qigong in Kombination mit blutdrucksenkenden Mitteln im Vergleich zu einer Gruppe die nur blutdrucksenkende Mittel bekam. Außerdem wurde in den RCTs Qigong mit anderen, herkömmlichen Bewegungstherapien oder mit Muskelentspannungstechniken verglichen.

Ihr Ergebnis ist, dass es Evidenz für Qigong bei Hypertonie gibt allerdings muss auch gesagt werden, dass das Level der Evidenz der Studien sehr gering ist. [3]

2008 wurde eine Metaanalyse im Journal of Alternative Complementary Medicine von Xinfeng Guo veröffentlicht. In ihrer Arbeit untersuchten sie neun RCTs und kamen zu dem Ergebnis das Qigong bei Hypertonie ist als nichts zu tun, allerdings keinen besseren Erfolg als andere aktive Maßnahmen.

Außerdem konnten Studien zeigen, dass Qigong Auswirkungen auf die Atmung hat. So konnte festgestellt werden, dass durch regelmäßiges Üben die Atemfrequenz um

2-3 Atemzüge gesenkt werden. Zudem kommt es zu einer vermehrten Dehnung des Zwerchfells, was zu einem größerem Atemvolumen führt. Desweiteren kann durch das Ausführen verschiedener Qigong Übungen die Frequenz von Gehirnwellen gesenkt werden, was wohl dem Alterungsprozess entgegen wirkt.

Studienergebnisse haben gezeigt, dass durch Qigong das Immunsystem gestärkt werden kann. So wird durch das Üben die Anzahl von Lymphozyten erhöht sowie die Aktivität derer verbessert. [5]

Diese Ergebnisse zeigen, dass es in der Literatur keine eindeutige Empfehlung gibt. In folgenden Abschnitten wird ein Fallbeispiel, von einem Patienten mit Bluthochdruck, erläutert.

## **4. Fallbeispiel**

### **4.1 Der Patient**

#### **4.1.1 Sozialanamnese**

Herr S. kommt schon seit ich in der Praxis arbeite einmal pro Woche zur Massage, zur Prävention von Rückenschmerz und Stress. Außer einem hohen Blutdruck hat Herr S. keine Nebenerkrankungen. Der Bluthochdruck wurde vor drei Monaten mittels Langzeitblutdruckmessung vom Hausarzt diagnostiziert (RR: 145/95). Obwohl der Arzt Herrn S. empfohlen hat sich besser zu ernähren und mehr Sport zu treiben, hat er nach eigenen Angaben an seinem Lebensstil nichts verändert. Als Grund gibt er an, keine Beschwerden zu haben.

Herr S. ist 56 Jahre alt, verheiratet und hat drei Kinder, die alle nicht mehr bei ihm im Hause wohnen. Er wohnt mit seiner Frau in einem großen Haus. Er arbeitet im Außendienst und ist so den ganzen Tag im Auto unterwegs.

### 4.1.2 Körperliche Untersuchung

Die allgemeine Inspektion lässt erkennen, dass Herr S. an Übergewicht leidet. Er wiegt 115 kg bei einer Körpergröße von 172 cm. Das Gesicht hat eine rötliche Farbe, die Atmung ist nur leicht zu hören bei einer Frequenz von 17 Atemzügen pro Minute (gemessen im Liegen während der Massage). Die Herzfrequenz liegt bei 82 Schlägen pro Minute und ist damit leicht erhöht (gemessen nach dem Aufsitzen nach der Massage). Der Muskeltonus ist, trotz der wöchentlichen Massage, allgemein sehr hoch, vor allem die Schulter- Nacken- Muskulatur. Er hatte vor drei Monaten eine Schwindel Attacke, worauf der Arzt die Langzeitmessung des Blutdrucks verordnete. Seither hatte er keine Probleme mehr. Der systolische Wert lag bei 145 mmHg und der diastolische bei 95 mmHg.

### 4.2 Methode

Über einen Zeitraum von drei Wochen übt Herr S. täglich nach dem Aufstehen und abends nach dem Arbeiten ein Programm Qigong von acht Übungen. Wobei er eine Woche früher zweimal jeweils 45 Minuten in die Praxis kam um ein Programm von mir gelehrt zu bekommen.

Das Programm geht zwanzig Minuten und beinhaltet folgende Übungen:

- *„Den Himmel mit den Händen stützen“*

Bei dieser Übung steht der Patient mit beiden Beinen sicher auf dem Boden. Die Hände werden ineinander gefaltet und gemeinsam gen Himmel gedrückt. Die Beine drücken in den Boden.

- *„Den Bogen spannen“*

Dabei stehen die Beine in doppelter Hüftbreite auseinander. Die Arme machen eine Bewegung als wenn sie einen Bogen spannen. Unter lautem Ausatmen wird nachgeahmt einen Pfeil abzuschießen.

- *„Die Hände einzeln heben“*

Eine Hand geht nach oben, die Handfläche zeigt nach oben. Eine Hand geht Richtung Hüfte, die Handfläche zeigt nach unten [4].

- *„Hinter sich schauen“*
- *„Die Fäuste ballen“*

- „Mit beiden Händen die Füße greifen“
- „Den Kopf kreisen, das Gesäß schwenken“
- „Den Rücken siebenmal ziehen und rüttel“

Diese acht Übungen wurden ausgewählt, da diese einfach zum durchführen und merken sind. Es ist gut, mit diesen Übungen zu beginnen. Jede Übung ist mindestens dreimal durchzuführen, bei Bedarf auch öfter.

Zu Beginn wurden die Übungen zusammen mit dem Therapeuten und Hilfe des Videoportals „youtube.com“ erarbeitet und durchgeführt. Die Übungen wurden wahlweise im Freien auf einer Wiese oder im Haus auf einer Matte durchgeführt.

Der Patient hat zu Hause ein elektronisches, automatisches Blutdruckmessgerät. Mit diesem misst er täglich vor dem Aufstehen, noch im Bett, seinen Blutdruck und notiert diesen anschließend.

### 4.3 Ergebnisse

Tabelle 1 Blutdruckmessung Woche 1

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
140/85	140/80	130/80	145/90	130/80	130/80	120/85

Abbildung 1 Blutdruckmessung Woche 1

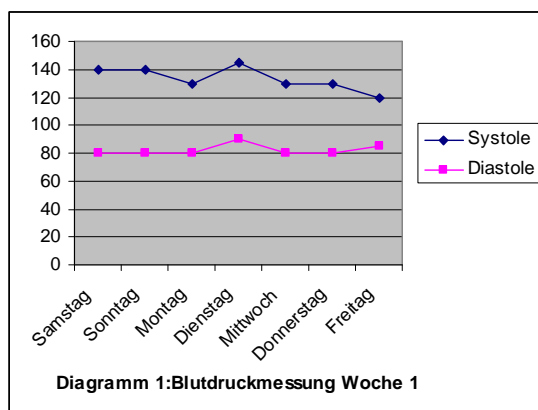




Tabelle 2 Blutdruckmessung Woche 2

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
130/80	140/85	130/80	120/80	130/80	135/90	130/80

Abbildung 2 Blutdruckmessung Woche 2

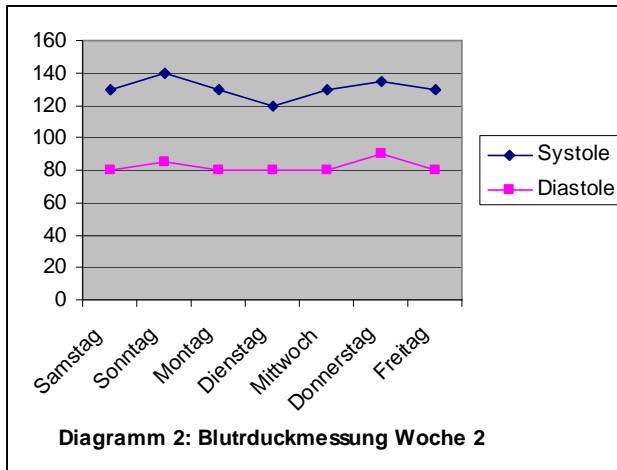
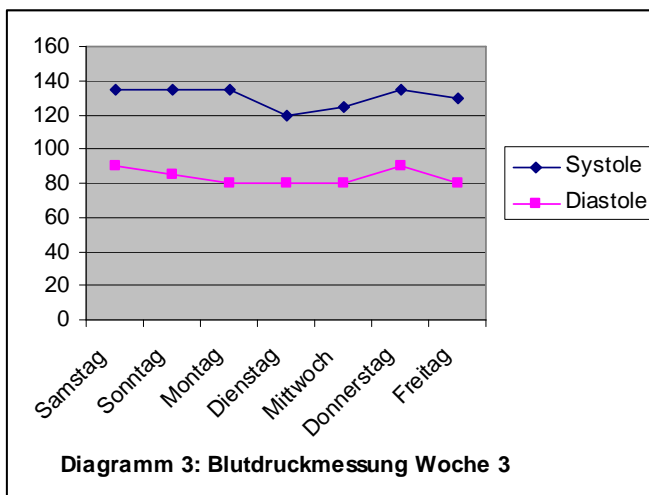


Tabelle 3 Blutdruckmessung Woche 3

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
135/90	135/85	135/80	120/80	125/80	135/90	130/80

Abbildung 3 Blutdruckmessung Woche 3



#### **4.4 Diskussion**

Die Ergebnisse zeigen, dass sich der Blutdruck von Herrn S. im Durchschnitt gesenkt hat. Allerdings gibt es tägliche Schwankungen und Werte, die zu hoch sind.

Herr S. ist selbst sehr zufrieden mit den Ergebnissen. Er will die Übungen weiterhin durchführen, weil er sich „besser“ fühlt. Er will sich auch weiterhin seinen Blutdruck zumindest wöchentlich messen und notieren. Dies ermöglicht es langfristig zu schauen, wie sich sein Blutdruck entwickelt. Sicher ist diese Untersuchung, ohne Kontrollgruppe und mit nur einem Patienten, wenig aussagekräftig. Allerdings zeigt sie, dass Qigong eine Möglichkeit ist, die dem Patienten gezeigt werden kann. Es benötigt große und langfristige Untersuchungen mit Kontrollgruppen, um eine genauere Empfehlung treffen zu können.

#### **5. Fazit**

Die Literatur ist sich nicht einig, ob Qigong Übungen den Blutdruck positiv beeinflussen können. Allerdings sollte sich der Arzt sowie der Patient fragen, ob diese Art der Intervention, eventuell in Verbindung mit Diätetik und Bewegung. Leider ist es sehr häufig so, dass der Arzt nur die Option der Therapie mittels blutdruckregulierenden Medikamenten sieht. Natürlich muss sich der Patient auf die Therapie einlassen. Stellen sich Erfolge ein, wird der Patient motiviert sein, die Therapie zum Beispiel in Form eines Qigong Übungsprogramms weiterzuführen. Wenn sich keine Erfolge zeigen, kann auf eine medikamentöse Therapie umgestellt werden.

Es ist wichtig in der Medizin individuell auf den Patienten einzugehen. Nur so kann der Patient ganzheitlich gut behandelt werden.

Zudem sollte in der westlichen Medizin mehr Wert auf Prävention gelegt werden. Jeder Arzt hat die Aufgabe seine Patienten über Risikofaktoren zu informieren, und die jeweiligen Ressourcen erkennen und zu fördern. Genauso hat der Patient die Aufgabe sich zu informieren und nach bestem Wissen und Gewissen, für sich gesundheitsfördernd zu handeln.

## VI. Literaturverzeichnis

- [1] W. Fink, G. Haidinger: *Die Häufigkeit von Gesundheitsstörungen in 10 Jahren Allgemeinpraxis*. In: Z. Allg. Med. 83.200, 102-108. Zitiert nach Womit sich Hausärzte hauptsächlich beschäftigen. MMW-Fortsch. Med. Nr. 16.2007
- [2] U. Engelhardt: Leitfaden Qigong. Gesundheitsfördernde und therapeutische Übungen der medizinischen Medizin. Urban & Fischer Verlag. 1. Auflage 2007;127-130
- [3] Myeong Soo Lee (2007): Qigong for hypertension: a systematic review of randomized controlled trials. Journal of hypertension. 2007; 25:1525:1532
- [4] Baduanjin: Die 8 Brokate- Arbeitsbuch  
<http://www.qiraum.de/Die%208%20Brokates-version5b.pdf>  
(Internetdownload: 17.07.2011 17.35 Uhr)
- [5] Adnan Ibrahimovic: DIU Scriptum 2011 TCM, Folie 47-51

**VII. Abbildungsverzeichnis**

<b>Abbildung</b>	<b>Seite</b>
Abbildung 1 Blutdruckmessung Woche 1	8
Abbildung 2 Blutdruckmessung Woche 2	9
Abbildung 3 Blutdruckmessung Woche 3	9

**VIII. Tabellenverzeichnis**

<b>Tabelle</b>	
Tabelle 1 Blutdruckmessung Woche 1	8
Tabelle 2 Blutdruckmessung Woche 2	9
Tabelle 3 Blutdruckmessung Woche 3	9