

Diese Arbeit ist ein Hand-out mit Hintergrundinformation, gedacht für besonders interessierte Teilnehmer einer Qi-gong Gruppe mit Schwerpunkt Bluthochdruck.

Qi Gong bei Hypertonie

Der arterielle Bluthochdruck zählt weltweit zur häufigsten Ursache für Herz-Kreislauf-erkrankungen. Die Häufigkeit in der Allgemeinbevölkerung in Europa beträgt 44%. Daten einer umfangreichen Studie zeigten, dass neun von zehn Personen mittleren Alters im Laufe ihres Lebens eine zumindest leichte Hypertonie entwickeln, sechs von diesen zehn Personen werden dann medikamentös behandelt. Dieser Umstand zeigt die enorme ökonomische Bedeutung der Erkrankung .

Nach Selbsteinschätzung beträgt die Häufigkeit der Hypertonie in der österreichischen Bevölkerung 12-14 %, bei über 50-jährigen 25 %, bei einem Screening zeigten 27 bis 45% der Personen erhöhte Blutdruckwerte. Dies zeigt, *wie wenig man die aktuelle Bluthochdruckhöhe anhand des Befindens abschätzen kann.*

Die Symptome der Hypertonie können zu Beginn der Erkrankung ganz fehlen, typisch ist der frühmorgendlich auftretende Kopfschmerz (besonders im Bereich des Hinterkopfes), der sich durch Höherstellen des Kopfendes oft bessert.

Häufige Beschwerden sind auch lageunabhängiger Schwindel, vermehrter nächtlicher Harndrang, Herzklopfen, Präkordialschmerz, Ohrensausen, Nervosität, Nasenbluten, Atemnot bei Belastung, vorübergehende Sehverschlechterungen, kurzdauernde Bewusstseinsverluste.

Symptome einer hypertensiven Krise (>230/120 mmHg) sind lebensbedrohliche neurologische und/oder kardiale Symptome, wie starke Kopfschmerzen, Erbrechen, Sehstörungen, Verwirrtheit, generalisierte Krämpfe, Angina Pectoris, und ohne sofortige Therapie drohen Atemstörungen, Bewusstlosigkeit und Tod.

Einteilung der Arteriellen Hypertonie:

Labil	Hypertonie nur bei Belastung oder Stress
Mild	Syst.: 140-195 mmHg oder Diast.:90-99 mmHg
Mittelschwer	Syst.: 160-179 mmHg Diast.:100-109 mmHg
Schwer	Syst.: >180 mmHg oder Diast.:>110 mmHg
Bösartig	RRdiast>120mmHg + Augenhintergrunderkrankung + Nierenerkrankung
Hypertensive Krise	Kriesenhafter RR-Anstieg auf > 230/120 mmHg mit vital bedrohlichen neurologischen und/oder kardialen Symptomen

Wie aus Untersuchungen bekannt ist steigt das Risiko an koronarer Herzkrankheit oder Schlaganfall zu sterben, ab einem Blutdruck von 115/75 fortschreitend an .

Komplikationen der Hypertonie:

- Frühzeitig Entwicklung einer **Arteriosklerose** (das Ausmass der hypertoniebedingten Veränderungen lässt sich in etwa am Bild des Augenhintergrundes ablesen).
- Arteriosklerotischbedingte Verengung von Arterien mit dem Problem der Minderversorgung des Herzens -> Herzinsuffizienz (bei gleichzeitiger verminderter Durchblutung !) -> **Herzinfarkt**, der Niere -> **Niereninsuffizienz** und des Gehirns -> **Gehirninfarkt**.
- Druckbedingte Ausweitung der Bauchaorta – mit Gefahr eines **Aortenrisses**
- Ebenfalls druckbedingte Hirnmassenblutung –>**Schlaganfall**
- Akute Hochdruckgehirnerkrankung im Rahmen einer **Hypertensiven Krise**

Die Diagnose der arteriellen Hypertonie stellt man meist durch Blutdruckmessung mit einer Blutdruckmanschette am Oberarm oder am Handgelenk, auf jedem Fall in Herzhöhe. Die *Blutdruckmessung soll in Ruhe erfolgen* (ungefähr 5 Min Sitzen/Ruhe vor jeder Messung), Sprechen, Alkohol, und Kälteexposition können den systolischen Blutdruck um bis zu 15mmHg erhöhen.

Liegen mehr als sieben von diesen 30 Messwerten über 135/85 vor, wird die Diagnose Hypertonie gestellt

Auch eine 24-Stunden- Langzeitblutdruckmessung ist möglich, die auch das nächtliche Blutdruckverhalten zeigt (der nächtliche Blutdruckabfall soll 10mmHg betragen).

Die Ursache der arteriellen Hypertonie liegt in einer Degeneration der elastischen Fasern der grossen Arterien im Rahmen des **Alterns**, daraus resultiert hauptsächlich eine Erhöhung des systol. Blutdruckes, welcher ab dem 30.Lebensjahr bis ins hohe Alter ansteigt.

In der Schulmedizin gibt es eine Einteilung in **primäre/essentielle Hypertonien**, deren *Ursache unbekannt* ist(>90% aller Hypertonien) und in **sekundäre Hypertonien** (<10%), deren Ursachen im Rahmen einer *Nierenerkrankung (8%),und in einer neurogenen ,hormonellen, vaskulären oder medikamentösbedingten Erkrankung* zu finden sind.

Sonstige Ursachen können noch das *Schlafapnoe-syndrom* (Atemstillstandsphasen während des Schlafes), *Fieber* und *Schwangerschaft* sein.

Bei 70% der Hypertoniker besteht eine **familiäre Veranlagung**.

Weitere Risikofaktoren um an oben genannten kardiovaskulären Komplikationen zu erkranken sind *Alter* (Männer >55 J, Frauen>65 J); *Rauchen*; *erhöhte Blutfettwerte*, *genetische Disposition*; *Übergewicht*.

Eine **medikamentöse antihypertensive Therapie** sollte beim Vorliegen von mehr als drei obengenannten Risikofaktoren ,bei Endorganschäden (Herz, Niere, Gehirn) oder eines Diabetes mellitus bei hochnormalen Werten begonnen werden.

Es kann bei weitgehendem Fehlen von zusätzlichen Risikofaktoren und nur leichter Hypertonie ein nicht medikamentöser Therapieversuch unter Kontrolle begonnen werden. Bei Menschen mit hohem Risikoprofil sollte die pharmakologische Therapie nicht ersetzt werden ,die Lebensstiländerung soll begleitend wirken.

Durchschnittliche blutdrucksenkende Effekte verschiedener Lebensstilmassnahmen:

Lebensstiländerung	Empfehlung	Senkung des SYSTOL. BD um....
Gewichtsreduktion	Body Mass Index 18,5-24,9 kg/m	25-20 mmHg / 10kg
DASH-Diät	Diät reich an Obst u. Gemüse, arm an ges. Fetten u. Gesamtfettgeh.	8-14 mmHg
Kochsalzreduktion	Höchstens 6g Kochsalz /Tag	2-8 mmHg
Körperliche Aktivität	Regelmässige aerobe körperliche Aktivität (>30min an den meisten Tagen der Woche)	4-9 mmHg
Einschränkung des Alkoholkonsums	Max.2 Drinks pro Tag	2-4 mmHg

UNTERSTÜTZENDE THERAPIE DER HYPERTONIE MIT QI GONG

Qi Gong ist eine tragende Säule der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)** und steht gleichberechtigt neben der *Lehre der richtigen Ernährung* (Ernährung nach den 5 Elementen), der *Arzneiheilkunde*, der *manuellen Behandlungsformen* (Akupressur, Tuina) und der ärztlichen Behandlung mit *Akupunktur und Moxibustion*.

Die Anfänge der TCM entwickelten sich vor etwa 3000 Jahren. Im ältesten Werk der TCM nämlich im >> Klassiker des gelben Kaisers zur Inneren Medizin<<, welches 770-221 v.Chr.geschrieben wurde, sind bereits Qigongübungen zur Behandllung von Krankheiten und zur Gesunderhaltung enthalten.

Der Name >>QI GONG<< wird im Allgemeinen als >>mit dem Qi (intensiv) arbeiten<<übersetzt.

Der Begriff >>QI<< findet neben der grundlegenden Bedeutung von >>ENERGIE<< auch präzisere Übersetzungen wie LEBENSKRAFT, URIMPULS, GRUNDPINZIP ALLES ``SEINS``oder die TREIBENDE KRAFT , DIE AUS TOTER LEBENDE MATERIE MACHT.

In der alchinesischen Medizin bestehen die Welt und der ganze Kosmos aus Qi. In dieser Welt lebt der Mensch der ebenfalls aus Qi besteht.

In der Vorstellung der TCM hat das Qi im Menschen verschiedene Formen angenommen und durchläuft verschiedene Formen der Verfeinerung:

Das aufgenommene *Atmungs-Qi* und das *Nahrungs-Qi* werden über das *Sammel-Qi* (Zong-Qi) umgewandelt zum *Wahren-Qi*, welches sich in *Nähr-Qi* (Ying-Qi) und *Abwehr-Qi* (Wei-Qi) aufteilt.

Das wahre Qi - die Lebensenergie, kreist nach TCM-Vorstellung zusammen mit Blut in einem 24-Stundenrhythmus im Körper, in den Organen und in den Leitbahnen.(-auch in der westlichen Mediin kennt man die Zeitabhängigkeit biologischer Vorgänge!)

Eine Behinderung dieses ewigen Qi-Kreislaufes führt zu Gesundheitsstörungen.
Ziel der TCM ist es Stauungen des Qi zu beseitigen..

Meridiane sind Kanäle auf denen Qi den menschlichen Körper durchströmt. Das Meridiansystem umspannt den ganzen Körper mit *äusseren Verläufen*, parallel zur

Körperoberfläche, und *inneren Verläufen*, die innere Organe und Körperoberfläche miteinander verbinden.

Akupunkturpunkte liegen auf den äusseren Meridienverläufen, sie sind Zugänge zu einem verzweigten Kanalsystem.

Es gibt *zwölf Hauptleitbahnen*, die Organen bzw Funktionskreisläufen zugeordnet sind. Weiters gibt es auch noch *acht ausserordentliche Leitbahnen*, die tiefer gelegene Strukturen und grosse Körperbereiche repräsentieren.

-> insgesamt ist es ein sehr komplexes Meridiansystem, ähnlich dem arterio-venösen Gefässsystem der westlichen Medizin.

Qi und Blut sind nach Vorstellung der chinesischen Medizin eng verbunden.

Sie stellen Yin und Yang dar, Qi als treibende Kraft (Yang) und Blut als die nährnde Kraft (Yin).

Zu den Grundbegriffen der TCM gehört die **Yin-Yang-Philosophie**.

Die ursprünglich Bedeutung von *Yin* ist Schattenseite, von *Yang* Sonnenseite eines Berges.

Yin und Yang sind ein Begriffspaar, das einander einerseits bedingt (ohne Licht kein Schatten), andererseits ausschliesst (aussen / innen), ja sogar hervorbringt (Tag und Nacht , Berg und Tal).

Als wesentlichen Faktor für die Gesundheit sieht die TCM das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang an.

Yin/Yang-Symbol

Die **Lehre der 5 Elemente** stellt eine Verfeinerung der Yin –Yang –Philosophie dar. Der Kreislauf HOLZ-FEUER- ERDE- METALL- WASSER- wird Schöpfungs oder Versorgungskreislauf genannt.

Die Beziehung der einzelnen Elemente zueinander soll harmonisch sein.

Den 5 Elementen werden jeweils bestimmte Funktionen, Begriffen , sowie Meridianpaare zugeordnet.

Neben der Lebensenergie *Qi* spielen die sogenannte >>Essenz<< ,*Jing*, und der Geist , *Shen*, eine wesentliche Rolle in den Lebensprozessen; - zusammen werden sie in den alten Schriften die >> **drei Schätze** <<genannt. .

Das harmonische Zusammenspiel dieser drei Schätze bildet die Grundlage des menschlichen Lebens.

Die **Essenz (Jing)** des Menschen entsteht aus dem Zusammenwirken des vor – und des nachgeburtliche Qi und wird in den Nieren gespeichert. Das nachgeburtliche Jing besteht aus dem gereinigten und umgewandelten Anteil der Atemluft und der Nahrung. Es stellt den wiederauffüllbaren Teil des Jing dar. Das vorgeburtliche Qi ist angeboren, von den Eltern mitgegeben und kann nicht bzw nur teilweise wieder aufgefüllt werden.

Jing ist Grundlage für Wachstum und Reproduktion. Aus chinesischer Sicht kontrolliert sie das Wachstum von Knochen , Zähnen und Haaren, der normalen Gehirnentwicklung , der sexuellen Reifung und der Fortpflanzung. Mit der Abnahme von Jing tritt der Alterungsprozess ein und wenn Jing verbraucht ist, stirbt der Mensch.

Qi gong schützt und stärkt die Essenz und hilft mit das Leben länger und angenehmer zu machen.

Plätze an denen sich Qi gerne sammelt oder gespeichert werden kann werden als Energiezentren beschrieben. Drei solcher Energiezentren finden in der TCM besonderen Stellenwert, nämlich das obere, mittlere und untere **Dantian** .

Im Qi Gong wird zu Beginn vor allem das untere Dantian angesprochen. Alle Dantian Übungen helfen energiewache Zustände zu verbessern.

Unteres Dantian : 1-3 cun unterhalb des Nabels; Verbindung zur Niere, Speicherplatz des Jing

Mittleres Dantian: in der Mitte der Brust; Herz, Emotionen, Shen

Oberes Dantian: im Kopf, Ursprung der Wahrhaftigkeit, Denken, Spiritualität

Die **therapeutische Wirkung von Qi-Gong** im Allgemeinen beruht auf einer Aktivierung des Leitbahnsystems des Körpers und führt so zu einem schnelleren und kräftigeren Qi-Fluss. Je nach Übung können damit durch gezielte **Bewegungen** bestimmte Meridiane und Organsysteme aktiviert werden.

Auch eine Erstverschlimmerung und Nebenwirkungen sind möglich, denn durch Übungen können körperliche Reaktionen ausgelöst werden, die man als unangenehm empfindet. Bildlich gesprochen, rüttelt das aktivierte Qi wie das Wasser eines gestauten Bergbachs so lang an der Staustelle herum, bis sich das Hindernis löst und der freie Fluss wieder möglich ist.

Weiters gibt es Übungen mit denen gestaute Energien gelöst und ausgeleitet werden können und ebenso Übungen zum Auftanken.

Atemübungen führen zu einer verlangsamten und vertieften Atmung und somit zu verbesserter Sauerstoffversorgung.

Auch in der **Vorstellung** kann man mit Qi arbeiten. Die Vorstellung von Feuer hilft bei Kälte- Krankheiten. Mit der Vorstellung von Flüssigkeit oder Licht in bestimmten Farben kann man den Körper reinigen und stärken oder Organe behandeln.

Je mehr man übt, umso besser gelingen die Übungen.

Man muss Zeit investieren, Zeit für sich selbst.

Therapeutisches Qi-gong zur Hypertoniebehandlung

Vor jeder TCM –Therapie muss eine Diagnose der westlichen Medizin stehen. Alleinige Therapie durch Qi-Gong ist nur bei milder Hypertonie ohne zusätzliche Risikofaktoren unter regelmässigen Blutdruckkontrollen indiziert.

Bei schwerer Hypertonie u/o Risikofaktoren ist Qi-Gong als begleitende Therapie zu zusehen.

Mit dem Wissen der TCM und einfachen Untersuchungsmethoden beginnt der Therapeut eine Beschreibung des Gesamtzustandes des Menschen mit seiner Erkrankung (=Syndromdiagnostik) zu erstellen.

Der *Bluthochdruck* stellt in der TCM hauptsächlich eine *Erkrankung des Qi-Flusses der Leber, des Herzens und der Niere* dar.

Die Leber sorgt für einen geschmeidigen Fluss von Qi und Blut. Das Herz beherrscht das Blut. Die Niere ist Basis aller Energie und nährt die Leber.

Nach dem Modell der 5 Elemente besteht ein *Ernährungszyklus* der besagt, daß das Qi der Lunge das Qi der *Nieren* nährt. Dieses wiederum *ernährt das Leber-Qi*. *Das Leber-Qi nährt das Herz-Qi*, welches die Milz nährt. Das Lungen-Qi wird von der Milz ernährt.

Die Niere soll die Leber nähren. Ist die Nierenenergie schwach wird auch die Energie der Leber beeinträchtigt.

Ist die Leber schwach kann sie das Herzblut nicht ausreichend ernähren, und es kann zu einer Herz-Qi –Schwäche kommen.

Ist die Leber übervoll mit Yang –Energie beeinträchtigt das ebenfalls das Herz-Qi.

Beispiele von TCM –Syndromen und Therapieprinzipien, die der westlichen Diagnose Hypertonie entsprechen (siehe TSCHOM)

Bei chronischen Erkrankungen ist fast immer die Niere mitbeteiligt, da sie die Wurzel aller Yin u Yang Energien des Körpers darstellt.

Nieren-Essenz-Mangel

Typische Symptome sind Zeichen des Alterns, wie Vergesslichkeit, Knochenerweichung, Knie und Beinschwäche, Kreuzschmerzen, lockere Zähne, Ergrauen, Haarausfall, Schwäche der sexuellen Leistungsfähigkeit.

(Eine verminderte Elastizität der Arterien ,welche zu Bluthochdruck führt, ist auch eine Folge des Alterns!)

Zunge:rot, belaglos

Puls: oberflächlich, leer und schnell

Therapieprinzip: im Versorgungszyklus die Lunge (Mutter) *nähren*, Nierenqi regulieren und *stärken*

Übungen: *Allgemeine Nieren-Qi Bewegungsübungen

*Meridianmeditation des Lunge-Dickdarmmeridians, vom Daumen über die Aussenseite der Arme zur Lunge einatmen, über den Lungenmeridian, Innenseite der Arme, zum Daumen ausatmen (ein- und ausatmen gleichlang).

*Meridianmeditationen über Nierenmeridian zur Niere/Dantien im Unterbauch, dabei das Einatmen betonen (ernährend).

*Ausleitende Meditation :> schlechtes Qi <über N1 (Fusssohlen)ausleiten

*Aufmerksamkeit auf die Handflächen, Hände über N 27 (= Akupunkturpunkte 2 Daumenbreit neben der Mittellinie unter den Schlüsselbeinen)

*Akupunkturpunkt Blase 23 (zwischen ersten und zweitem Lendenwirbelkörper 1,5 Daumenbreit neben der Mittellinie) massieren, wärmen, heilende Vorstellung

Nieren und Leber-Yin-Mangel

Leber-yin und Leber-Blut hängen von der Ernährung durch Nieren-yin und Essenz ab
Typisch sind Trockenheitssymptome im Gesicht (hps der Augen), unscharfes Sehen und pochender Schläfenkopfschmerz;

Nachtschweiss, Hitzegefühl unter anderem an Handflächen, Fusssohlen und über dem Brustbein, Kreuzschmerzen

Zunge : rot, belaglos und rissig

Puls: oberflächlich, leer

Therapieprinzip: Nieren und LeberQi regulieren, Leberfeuer ableiten

Übungen: *Allgemeine Leber Qi Bewegungsübungen

*Meridianmeditationen zur Harmonisierung des Qi flusses von Nieren und Lebermeridian: von N1 (Fusssohlen) zu den Nieren einatmen über den Lebermeridian, die Beine innen hinunter ausatmen,dann wechseln: von Leber 1 (große Zehe) innen die Beine hinauf zu den Nieren einatmen, über Nierenmeridian ausatmen

*Vorstellung: leere Hitze ableiten: von N1, innen hinauf zur Lunge einatmen, über Armeridiane, die Innenseite der Arme entlang , ausatmen, aus länger als einatmen

*zusätzlich Aufmerksamkeit auf die Handflächen und Hände über Le14 (im 6.

Rippenzwischenraum, direkt unter der Brustwarze)

*Le14 massieren

Emporlodernes Leberfeuer

Das Leberfeuer steigt nach oben, deswegen hps Symptomen im Kopfbereich (Scheitelkopfschmerz, akute Augenrötung , Zornausbrüche mit rotem Kopf, hochfrequente Ohrgeräusche, Schwindel).

Plötzlicher Beginn, bitterer Mundgeschmack, Austrocknung der Säfte-Verstopfung.

Nasenbluten, Bluterbrechen

Zunge: roter Zungenkörper, gelber, trockener Belag

Puls: voll, schnell, saitenförmig

Therapieprinzip: Qi-stau über Herz *ableiten* (Im Ernährungszyklus wird das Herz von der Leber ernährt.)

Qi regulieren

Übungen: *Allgemeine Leber-Qi Bewegungsübungen

*Meditationen über den Herz-Dünndarmmeridian(länger aus, als einatmen = ausleitend)

*Meditation über den Lebermeridian (ein und ausatmen gleichlang)

**Übung zur Ableitung des Qi Feuers:* Aufmerksamkeit auf die Handflächen, Hände über den Kopf heben, mit entspannender Vorstellung, abwärtssenken, mit ausgleichender beruhigender Vorstellung, vorher Qi- Aufbau

**Aufmerksamkeit auf Handflächen, Hände über den Bereich Le 14 legen, heilende Vorstellung, drehend massieren*

Aufsteigendes Leberyang

Das aufsteigende Yang der Leber basiert auf einer Leere des Leber und Nieren-Yin. Die Symptome sind ähnlich wie oben, jedoch Feuerzeichen (Austrocknung der Säfte, gelber Zungenbelag) fehlen.

Zunge: rot

Puls: oberflächlich, leer

Therapieprinzip: Leber-Qi regulieren

Qi-Feuer über Herz *ableiten*

Übungen: *Allgemein Leber-Qi-Bewegungsübungen

*Meditation über den Lebermeridian von Le 1 (große Zehe) zu Le 14 ein und ausatmen,(ein und ausatmen gleichlang)

*Meditation über Herz/Dünndarmmeridian, vom kleinen Finger innen die Arme hinauf einatmen, über den Dünndarmmeridian, die Arme aussen zum kleinen Finger hin ausatmen (aus>ein)

*Übung zur Ableitung des Leber-Qi-Feuers s.o.

Loderndes Herzfeuer

Hitzegefühl, ein rotes Gesicht, Durst, bitterer Mundgeschmack, ev. Geschwüre auf der Zunge.

Rastlos, innerlich erregt, Schlafstörungen

Zunge: rot, geschwollen, gelber Belag, ev. Riss zur Spitze

Puls: schnell,voll, ev.unregelmässig.

Therapieprinzip: Feuer Fülle *über Milz ableiten*

Herz-Qi *regulieren*

Übungen:* Allgem.Herzbewegungsübungen

*Meditation über Milzmeridian, linke Hand auf die Milz, rechte Hand auf die Leber legen, einatmen von MP1 (große Zehe) innen die Beine hinauf zur Lunge, retour über die gleiche Strecke ausatmen (ausatmen>einatmen)

*Meditation über 1.Herz/Dünndarmm. oder über 2. 3E/KS(ein=aus)

1.: Von der aussenseite des Nagelfalzwinkels des kleinen Finger(Dü 1) beginnend zur Lunge hin einatmen, über Herzmeridian ausatmen

2.: Vom Ringfinger aussen(3E1) die Arme hinauf zur Lunge einatmen, über die Arme innen zum Mittelfinger hin ausatmen.

*Übung zum Ableiten des Qi Feuers- siehe Ableitung des Leber Qi-Feuers

Verwendete Literatur:

EBER, WEBER ÖÄZ 5/06 Literaturstudium zur Arteriellen Hypertonie
KUBIENA, Therapiehandbuch Akupunktur. Urban Fischer Verlag

PLÖTZ; MÜLLER Qi-Gong für Einsteiger; Ein Special des Taijiquan & Qigong
Journals , Hamburg

TSCHOM, SHEN, SEIRINGER (2006). Therapeutisches Qi-Gong-die Kunst der Arbeit mit Qi. Bacopa Verlag.