

Qigong und Taijiquan bei Bluthochdruck

Ein wissenschaftlicher Blick
Von Christian Bitzer

Bluthochdruck ist in den westlichen Gesellschaften ein weit verbreitetes Leiden und eine wesentliche Ursache für verschiedene lebensbedrohliche Erkrankungen. Von Qigong und Taijiquan wird gemeinhin angenommen, dass sie sich günstig auf den Blutdruck auswirken. Christian Bitzer hat untersucht, inwieweit die bisherige Forschung dazu dies wissenschaftlich untermauern kann. Sowohl Meditation als auch Bewegungstherapie wirken sich nachweislich senkend auf einen erhöhten Blutdruck aus. Die Wirksamkeit von Qigong und Taijiquan resultiert vermutlich aus der Kombination von beidem und ist dabei abhängig von der Art des Trainings.

ABSTRACT

Qigong and Taijiquan to alleviate high blood pressure

A scientific perspective

By Christian Bitzer

High blood pressure is a widespread ailment in Western society and a major factor in various life-threatening diseases. It is generally assumed that Qigong and Taijiquan have a favourable effect on blood pressure. Christian Bitzer has investigated to what extent this belief can be substantiated by research to date. Both meditation and movement therapy have been proven to help reduce elevated blood pressure. It may be assumed that the efficacy of Qigong and Taijiquan results from a combination of both meditation and movement, and here depends on the type of training.

Beinahe täglich sehe ich in meiner Praxis Patienten, die unter Bluthochdruck leiden. Es ist ein heimtückisches Leiden, denn man bemerkt es zunächst nicht. Bluthochdruck tut nicht weh, man nimmt ihn nicht wahr. Erst wenn es zu spät ist, bekommt man ihn zu spüren. Den meisten Betroffenen ist nicht bewusst, welche Auswirkungen er hat. Herzinfarkte, Schlaganfälle, Thrombosen (Gefäßverschlüsse) und Stenosen (Gefäßverengungen) gehören zu den Folgen. Damit spielt zu hoher Druck in den Arterien und Venen eine entscheidende Rolle in unserer Gesellschaft, denn diese Krankheiten führen die Liste der häufigsten Todesursachen in Deutschland an.

Es gibt viele Patienten, bei denen das Herz nicht mehr in der Lage ist, das Blut gegen den zu hohen Druck anzupumpen. Diese Patienten haben dick angeschwollene Füße, weil das Blut zu lange in den Beinen bleibt. Die »Pumpe« ist zu schwach,

um es schnell wieder in den Oberkörper zu schaffen. Das im Blut enthaltene Wasser verlässt dann die Blutbahn und lagert sich im Gewebe an, was Füße und Knöchel schwellen lässt. Das Gleiche geschieht auch in der Lunge, wo sich Wasser in den Lungenbläschen anlagert und so die Sauerstoffaufnahme stört. Die Patienten bekommen dann nicht mehr richtig Luft und glauben häufig, sie litten an Lungenproblemen. Leider ist bei solchen Patienten ein Herzinfarkt oder Ähnliches quasi vorprogrammiert. Sehr oft erliegen sie traurigerweise einer Herz-Kreislauferkrankung, obwohl man schon Jahre zuvor weiß, dass sie ein erhöhtes Risiko haben.

Die Schulmedizin ist auf diesem Gebiet trotz jahrzehntelanger Erfahrung noch immer bei den meisten Patienten nicht in der Lage, nachhaltige Hilfe zu bringen. Denn nur etwa ein Drittel der Patienten, die rein medikamentös behandelt wer-

den, erreichen wieder einen normalen Blutdruck. Das ist fatal, denn der Zusammenhang zwischen tödlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck ist so eng, dass Statistiker uns vorrechnen können, wie stark das Risiko mit jedem bisschen Blutdruckerhöhung steigt. So analysierten amerikanische Forscher die vorhandenen Daten und kamen zu dem Ergebnis, dass sich pro 20 mmHg Druckerhöhung in der Systole die Wahrscheinlichkeit, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, verdoppelt.

Das liegt vor allem daran, dass Bluthochdruck nicht nur eine einzige Ursache hat. Er entsteht multifaktoriell, also aufgrund mehrerer sich ergänzender Ursachen. Es gibt nicht den einen Ansatzpunkt, an dem ein Medikament wirken könnte, um zu schneller Besserung zu verhelfen. An erster Stelle der Ursachen von Bluthochdruck steht Bewegungsmangel. Stress, Übergewicht, ungesunde Ernährung und Alkoholkonsum sind weitere ursächliche Faktoren. Diese Ursachen bedingen und verstärken sich gegenseitig. Denn wer unter Bewegungsmangel leidet, dem fehlt auch eine Möglichkeit zum Stressabbau. Wer unter Stress leidet, der ernährt sich häufig ungesund und konsumiert mehr Alkohol.

Bei der Vielzahl der Ursachen kann ein monokausal wirkendes Medikament keine nachhaltige Besserung und vor allem keine Lösung für die zugrunde liegenden Probleme bringen. Viele Patienten, die an Bluthochdruck leiden, befinden sich in einem Teufelskreis, der die Gesundheit ihres Herz-Kreislaufsystems immer weiter schwächt. Offensichtlich ist ein ganzheitlicher Ansatz, eine Veränderung des Lebensstils nötig. Die einzige Möglichkeit, die Betroffene haben, um ihr Risiko einer potenziell tödlichen Herz-Kreislauf-Erkrankung zu senken, besteht darin, etwas gegen Stress, Bewegungsmangel und falsche Ernährung zu tun. Qigong und Taijiquan bieten die Möglichkeit, gleichzeitig etwas gegen Stress und Bewegungsmangel zu tun und so den Teufelskreis zu durchbrechen. Als wissenschaftlich ausgebildeter Europäer stellte ich mir die Frage, ob sich positive Effekte der östlichen Formen von Bewegungstherapie tatsächlich nachweisen lassen. In einer Studie an der Universität Freiburg ging ich deshalb der Frage nach, welche Daten zur Verfügung stehen, die eine eventuelle Wirksamkeit belegen. Es ging also um die Frage: Senken Taijiquan und Qigong Bluthochdruck nachweislich?

Dass Bewegungstherapie bei Bluthochdruck sehr positive Wirkungen hat, ist bereits seit langem bekannt. Bereits in den 80er Jahren empfahl die WHO körperliche Aktivität als Möglichkeit zur Behandlung von Bluthochdruck. Leider kommt Bewegung zu diesem Zweck immer noch deut-

lich zu selten zum Einsatz – nicht zuletzt, weil das Gesundheitssystem die Kosten nur bedingt übernimmt.

Um den Blutdruck zu reduzieren, wird empfohlen, ein Ausdauertraining mit Intensitäten von 40 bis 70 Prozent der maximalen Leistungsfähigkeit durchzuführen. Bereits direkt nach dem Training stellt sich ein Effekt auf den Blutdruck ein. So ist der Druck während der ersten 24 Stunden nach einem Training geringer. Danach steigt er allerdings wieder. Doch wer langfristig trainiert, der erzielt auch langfristigeren Nutzen.

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass sich nach einem sechsmonatigen Training der Blutdruck bei Bluthochdruckpatienten reduziert. Dieser Effekt ist unabhängig davon, ob man gleichzeitig Gewicht verliert oder die Ernährung umstellt. Allein die Bewegung führt zu einer Reduktion der gefährlichen Druckerhöhung. Das Schöne daran: Die Bewegung wirkt auf verschiedene positive Wege auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Sie verringert wie beschrieben den Bluthochdruck, sie verbessert die Blutfettwerte und außerdem verliert man an Körperfett.

Beim Taijiquan und Qigong kommen weitere Effekte hinzu. Wie oben beschrieben trägt Stress zu erhöhtem Blutdruck bei. Jeder, der Taijiquan oder Qigong betreibt, weiß, dass diese Methoden zur Stressreduktion Gold wert sind. Allein das ruhige und tiefe Atmen führt bereits zu einer Reduktion des Blutdrucks. Das vegetative Nervensystem wird dabei angeregt, den Körper auf Entspannung einzustellen. Diesen Effekt macht man sich in der Meditation zunutze, die ebenfalls nachweislich zur Reduktion von Bluthochdruck beiträgt. Egal ob Zen-Meditation, indische Mantras oder transzendente Meditation, alle Formen der Meditation sind geeignet, um Stress abzubauen und den Druck in den Arterien zu verringern.

Nachdem Meditation und Bewegungstherapie zu Verbesserungen des Bluthochdrucks führen, liegt die Vermutung nahe, dass Taijiquan und Qigong, die ja quasi als bewegte Meditation verstanden werden können, ebenfalls hilfreich sind.



Dass sich Meditation regulierend auf den Blutdruck auswirkt, wurde bereits vielfach wissenschaftlich nachgewiesen.

Bilder: Archiv TQJ



Wer sein Üben so gestaltet, dass dabei auch das Herz-Kreislaufsystem gefordert wird, profitiert zusätzlich von der positiven Wirkung des Ausdauertrainings.

Unübersichtliche Forschungslage

In meiner Studie zur Wirksamkeit von Taijiquan und Qigong untersuchte ich die bereits vorliegenden Forschungsergebnisse. Dazu durchsuchte ich alle wichtigen sportwissenschaftlichen und medizinischen Datenbanken nach Studien, in denen der Effekt der östlichen Bewegungskünste auf den Blutdruck untersucht wurde. Ein großes Problem bei der Analyse der Daten war, dass viele Studien zum Thema Fehler aufweisen, die die Daten unbrauchbar machen. Gerade in Fernost werden häufig Studien veröffentlicht, die den westlichen wissenschaftlichen Standards nicht standhalten und keine große Aussagekraft besitzen.

Als bedeutender erschwerender Faktor kommt die unübersichtliche Vielzahl an Stilen in den inneren Kampfkünsten und im Qigong hinzu. Es gibt buchstäblich Tausende verschiedener Stilrichtungen und verschiedener Interpretationen. Deshalb ist es schwierig nachzuvollziehen, was genau in einer bestimmten Studie gemacht wurde. Dennoch gibt es einige Studien, in denen es gelang, aussagekräftige Messungen durchzuführen.

So führten chinesische Wissenschaftler eine Studie mit 88 Probanden durch, die zuvor weder einer inneren Kampfkunst noch irgendeiner sonstigen körperlichen Aktivität nachgingen. Die Hälfte der Gruppe praktizierte dreimal wöchentlich Taijiquan. Die andere Hälfte der Gruppe behielt ihren bisherigen Lebensstil bei. Nach zwölf Wochen zeigte sich, dass in der Gruppe, die Taiji praktiziert hatte, der Blutdruck von rund 140/88 mmHg auf etwa 125/78 mmHg gefallen war. Damit hatten sich

die Werte fast normalisiert. In der inaktiven Kontrollgruppe hingegen war der durchschnittliche Blutdruck während des Untersuchungszeitraums leicht angestiegen. Dementsprechend führte das Taiji hier zu einer deutlichen Reduktion des Bluthochdrucks und verbesserte damit die Chancen deutlich, gesund zu bleiben. (Tsai, J. C., Wang, W. H., P. Chan, Lin, L. J., Wang, C. H., Tomlinson, B., Hsieh, M. H., Yang, H. Y., Liu, J. C. (2003): The Beneficial Effects of Tai Chi Chuan on Blood Pressure and Lipid Profile and Anxiety Status in a Randomized Controlled Trial. In: Journal of alternative and complementary Medicine, 9, S. 747-754)

Es wurden auch Langzeitstudien durchgeführt, die sehr positive Effekte zeigen. So liegt eine weitere chinesische Studie vor, die über 30 Jahre dauerte. Dabei wurden 242 Bluthochdruckpatienten untersucht. Eine Hälfte der Patienten praktizierte täglich 60 Minuten Qigong, während die andere Hälfte inaktiv blieb. Beide Gruppen erhielten die standardmäßige medikamentöse Behandlung. Nach 30 Jahren zeigte sich, dass in der Gruppe, die täglich Qigong praktizierte, lediglich halb so viele Schlaganfälle aufgetreten waren. Auch die Gesamtsterblichkeit war bei den Patienten, die sich dem Qigong widmeten, um mehr als 30 Prozent geringer. (Sancier, K. M. (1999): Therapeutic Benefits of Qigong Exercise in Combination with Drugs. In: The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 5, S. 383-389)

Es existiert eine Vielzahl weiterer Studien, in denen die Wirksamkeit von Qigong oder inneren Kampfkünsten auf den Bluthochdruck untersucht wurde. In annähernd jeder dieser Studien wurde eine Reduktion des Blutdrucks beobachtet. Eine positive Wirkung von Taijiquan und Qigong ist also sehr gut belegt. Außerdem zeigte sich in allen Untersuchungen, dass der Blutdruck in den inaktiven Kontrollgruppen anstieg. Allerdings wurde von Studie zu Studie ein unterschiedlich großer Effekt beobachtet. Es lässt sich also nicht genau sagen, wie groß die Wirkung ist, was vermutlich damit zusammenhängt, dass in jeder Studie ein unterschiedlicher Stil der Bewegungskünste praktiziert wurde.

Stressreaktionen lassen nach

Doch wie entstehen die positiven Effekte? Nach der traditionellen chinesischen Vorstellung entsteht Bluthochdruck durch eine energetische Überladung im Oberkörper bei gleichzeitiger energetischer Schwäche im unteren Teil des Körpers. Ziel des Übens nach dieser Vorstellung ist also, das Qi abzusenken und ausgleichende Kräfte zu stärken. Außerdem soll der Geist beruhigt werden, was dem westlichen Konzept der Stressreduktion entspricht. Diese ist auch nach den westlichen Konzepten zu Bluthochdruck sehr bedeutend. So

Die Sonne im Meer versenken

Diese Übung ist gut bei Bluthochdruck. Alle mit einer langsamen Ausatmung verbundenen, abwärts gerichteten Bewegungen senken nicht nur den hohen Blutdruck, sondern helfen auch bei Kopfschmerzen und Füllegefühlen im Kopf und im Herzen.

Ausgangsstellung: Stehen Sie aufrecht und gelöst im Grundstand. Stellen Sie sich vor, dass Sie auf einem festen, sicheren Platz am Meeresufer oder an einem See stehen. Genießen Sie dieses Bild.

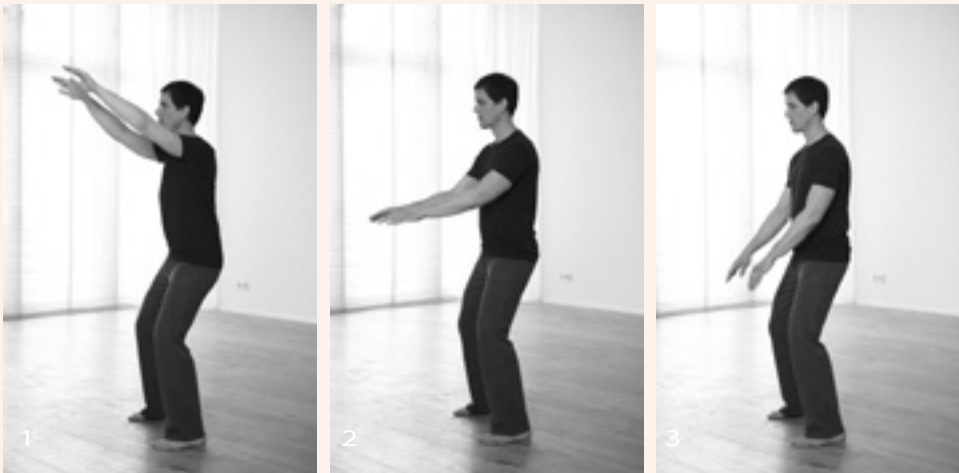
Die Sonne steht am Himmel. Drehen Sie langsam und bewusst Schultern und Arme so, dass die Handflächen nach hinten zeigen. Heben Sie die gestreckten Arme etwas schneller vor dem Körper bis in Stirnhöhe und legen Sie die Hände auf die Sonne. (Bild 1)

Beim langsamen Ausatmen lassen Sie die Arme wieder sinken und stellen sich dabei vor, dass Sie die Sonne ganz langsam nach unten schieben und sie schließlich im Meer oder See versenken. Ihre Schultern und der Nacken sind dabei locker. Der Blick folgt der Bewegung der Hände. (Bild 2)

Wenn die Sonne völlig im Wasser am Horizont verschwunden ist, lassen Sie die Arme ganz sinken und schauen auf das kühle, blaue Wasser. Spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen. Ihre Augen bleiben nach unten gerichtet. (Bild 3)

Abschluss: Wenn Sie dies neunmal wiederholt haben, sammeln Sie sich im unteren Dantian.

(aus Petra Hinterthür, Foen Tjoeng Lie, Helmut Oberlack: Qigong, Gräfe und Unzer 2013)



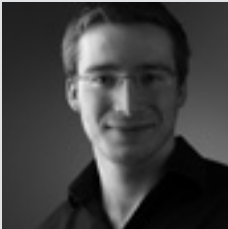
Fotos: Nicolas Olonetzky

zeigte sich, dass die per Fragebogen gemessene Ängstlichkeit der Bluthochdruckpatienten während der Ausübung von Taijiquan oder Qigong sank (Tsai, J. C. et al. (2003).

In anderen Studien wurde die Konzentration von Stresshormonen im Blut gemessen (Lee, M. S., Lee, S. M., Kim, H. J., Moon, S. R. (2003): Qigong reduced blood pressure and catecholamine levels of patients with essential hypertension. In: International Journal of Neuroscience, 113, S. 1691-1701). Wenn wir unter Stress stehen, flutet unser Körper die Blutgefäße mit Hormonen, die den Blutdruck steigen lassen. Das ist eine natürliche Reaktion, die uns in früherer Zeit half, in Bedrohungssituationen schnell reagieren zu können. Wer im heutigen Alltag unter Dauerstress steht, bei dem trägt dieser Mechanismus allerdings zur ungesunden Erhöhung des Blutdrucks bei. Wer

die Stresshormone also reduziert, der reduziert auch den Blutdruck. Wenn man seine Übungsstunden anstrengend genug gestaltet, kommen außerdem die positiven Effekte eines Ausdauertrainings hinzu. Die Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge verbessert sich, der Blutzucker wird verringert und man verliert an Gewicht.

Natürlich ist nicht nur interessant, ob Qigong und Taijiquan gegen Bluthochdruck helfen. Man will darüber hinaus herausfinden, wie stark die Wirkung im Vergleich zum klassischen europäischen Sport ist. Deshalb wurden weitere Studien durchgeführt, in denen ein Teil der Probanden chinesische Bewegungskünste ausübte und die andere Hälfte Ausdauertraining absolvierte. Dabei erwies sich ein strukturiertes westliches Training als etwas wirkungsvoller. (Thomas, G. N., Hong, A. W., Tom-



Christian Bitzer ist Sportwissenschaftler und Heilpraktiker und arbeitet in Albstadt. Er ist spezialisiert auf medizinisches Training in der inneren Medizin, Kardiologie und Geriatrie sowie auf manuelle Schmerztherapie. Sein wissenschaftliches Interesse an den inneren Kampfkünsten entstand vor allem durch die eigene Ausübung von Qigong und Meditation seit 2009.

linson, B., Lau, E., Lam, C. W., Sanderson, J. E., Woo, J. (2005): Effects of Tai Chi and resistance training on cardiovascular risk factors in elderly Chinese subjects: a 12-month longitudinal, randomized, controlled intervention study. In: Clinical Endocrinology, 63, S. 663-669; Cheung, B. M. Y., Lo, J. L. F., Fong, D. Y. T., Chan, M. Y., Wong, S. H. T., Wong, V. C. W., Lam, K. S. L., Lau, C. P., Karlberg, J. P. E. (2005): Randomised controlled trial of qigong in the treatment of mild essential hypertension. In: Journal of Human Hypertension, 19, S. 967-704) Allerdings heißt das nicht, dass die inneren Kampfkünste und Qigong für Bluthochdruckpatienten nicht sinnvoll seien. Möglicherweise ist eine Kombination der beiden Ansätze die fruchtbringendste Methode zur Verbesserung der Herz-Kreislaufgesundheit. Es ist also belegt, dass Taijiquan und Qigong eine Wirkung bei Bluthochdruck haben. Allerdings ist unklar, wie groß dieser Effekt ist und welche Stile die größte Wirkung haben. Im direkten Vergleich zwischen Ausdauertraining und östlichen Bewegungskünsten schneiden diese zwar etwas schlechter ab, dennoch bieten sie eine hervorragende Möglichkeit zur Senkung des Risikos für Schlaganfälle und Herzinfarkte. Insbesondere bringen Taijiquan und Qigong weitere positive Effekte mit sich wie die Stressreduktion und die Verbesserung der Körperwahrnehmung und sind daher als Alternative zum klassischen Ausdauertraining geeignet.

Die Forschungsergebnisse sollten uns in unserer Praxis von Taijiquan und Qigong bestärken und verdeutlichen, dass zwischen westlicher Wissenschaft und östlicher Lehre kein Gegensatz bestehen muss. Um die positiven Effekte auf den Bluthochdruck noch zu steigern, ist es sinnvoll, westliches Ausdauertraining parallel dazu auszuüben.

Wie üben?

Grundsätzlich sind fast alle Stile der asiatischen Bewegungskünste für Bluthochdruckpatienten geeignet. Vorsicht gilt jedoch bei »Power Qigong« und allen Stilen, bei denen man mit großer Kraft oder Körperspannung arbeitet. Da hier gefährliche Blutdruckspitzen provoziert werden können, sollte man darauf verzichten. Stattdessen sollte man so üben, dass man entspannt bleiben kann, dennoch aber einen gewissen Grad an Anstrengung erreicht. Der Puls sollte sich während des Übens deutlich erhöhen und sich bei etwa 60 Prozent der maximalen Herzfrequenz bewegen, die man mit der Faustregel 220 – Lebensalter bestimmen kann. Bei dieser Intensität profitiert neben dem Blutdruck der gesamte Körper von den Übungen und es gibt kaum ein Risiko für Verletzungen oder Überlastungen.



Das Energiefeld der Dao Yuan Schule für Qigong:

Stärkung für Qigonglehrer, Lernende und Übende, für Ärzte, Heilpraktiker und Heiler, für Kranke und Gesunde; Stärkung für alle.

Das Energiefeld der Dao Yuan Schule verträgt sich mit jedem Qigong. Das darin konzentrierte reine kosmische Qi beinhaltet eine Vielfalt an Potenzialen, es ist frei von Intentionen und spezifischen Zielen.

So kann es entsprechend den individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer je individuell wirken, korrespondierend mit deren eigener Natur. Fortschritte, die sich aus der je eigenen Natur ergeben, sind tragfähig für weitere Entwicklungen im Qigong: sie entspringen dem Wu Wei.

Der chinesische Qigonggroßmeister Guo Bingsen und Edith Guba, seine Meisterschülerin seit 1997, unterrichten traditionelle Formen des Qigong.

Den Schwerpunkt bilden Fan Teng Gong (Übungen zur eigenen Stärkung) und Nei Jing Gong (ein dreistufiges Übungssystem zur Entfaltung des latenten menschlichen Potenzials und zur Entwicklung der Fähigkeit, Qi auszusenden, um andere zu stärken).

Bisher war es Guo Bingsen, der die Energiefelder der Dao Yuan Schule durchführte. Nun möchte er sich mit über 85 Jahren aus dem Unterricht zurück ziehen und hat die Fähigkeit, diese Art von Energiefeldern aufzubauen, an seine Nachfolgerin Edith Guba übertragen.

Termine im Jahr 2015: 02.-06. April und 10.-14. August

Dao Yuan Schule f. Qigong, Guo Bingsen und Edith Guba, Memelerstr. 8, 63897 Miltenberg
www.qigong-daoyuan.net | info@qigong-daoyuan.net | mobil 0174-9676598, Edith Guba
 ► vielleicht auch für Sie interessant: daoyuan-fan-teng-gong.net und daoyuan-verlag.de