

DWG TCM

Deutsche Wissenschaftliche Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin e.V. Gut Sutthausen 1, 49082 Osnabrück, Tel.: 05 41/2 02 69 36, Fax: 05 41/2 02 69 37, mail: service@dwgtcm.com, www.dwgtcm.com



Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,
fangen Sie schon einmal an zu beten. Wenn Sie diesen Spruch als Hilfesuchender von Ihrem auserwählten Experten oder Berater hören, schwant Ihnen in der Regel nichts Gutes. Hoffnung auf Rettung sieht anders aus. US-amerikanische Forscher haben kürzlich gezeigt, dass dies jedoch durchaus den Beginn einer erfolgreichen Zusammenarbeit darstellen kann (Relaxation response induces temporal transcriptome changes in energy metabolism, insulin secretion and inflammatory pathways. **PLoS One**. 2013 May 1;8(5):e62817). Sie fanden, dass Meditieren die Aktivierung von Genen boosten kann, die in Prozessen involviert sind, die Gesundheit stärken. Sie verglichen Genprofile gesunder Probanden ohne Meditationserfahrung vor und nach dem Erlernen einer Meditationsübung (Rezitation von Worten, Atem- und Achtsamkeitsübungen).

Verglichen mit dem Ausgangsbefund zeigten sich nach 8 Wochen täglicher Meditation (10–20 Minuten pro Tag) Gencluster erhöht, die zu einer Erhöhung der mitochondrialen Energieproduktion und der Insulinproduktion führen, sowie eine Verkürzung der Telomeren inhibieren (d.h. Stabilisierung der DNA und Verlangsamung von Zellalterungseffekten). Dagegen kam es zu einem Rückgang der Expression potentiell schädlicher Gene, z.B. NF-kappaB, die in der Aufrechterhaltung chronischer, entzündlicher Prozesse eine Rolle spie-

len, die zu der Entwicklung eines erhöhten Blutdruckes, von Herzerkrankungen, entzündlichen Darmerkrankungen oder von Tumoren beitragen können. Die Studie zeigte, dass Meditation zum einen seine günstigen Veränderungen im Genprofil schon Minuten danach zeigt, zum anderen aber auch in der Lage ist Langzeitveränderungen zu induzieren.

Dass Verhalten bzw. verhaltenstherapeutische Maßnahmen Einfluss auf biochemische Prozesse haben, ist ebenso schon Teil unseres modernen Medizinverständnisses wie das Wissen um den Einfluss von Verhalten auf somatische Strukturen. Verhalten ist in der Lage, die das Verhalten generierende Struktur zu verändern. So ist es eigentlich nicht verwunderlich, dass ein chinesisches Forscherteam (Length of Acupuncture Training and Structural Plastic Brain Changes in Professional Acupuncturists. **PLoS One**. 2013 Jun 19;8(6):e66591) mittels fMRI-Scans zeigen konnte, dass jahrelange Akupunkturpraxis zu einer Erhöhung der grauen Substanz im linken primär somatosensorischen Cortex sowie im Cerebellum (rechter Lobulus V/VI) des Akupunkteurs führt – als Ausdruck eines neuroplastischen Korrelats der Ausbildung manueller Fähigkeiten in der Ausübung der Akupunktur. Im Vergleich zu Nichtmedizinern zeigen Akupunkteure eine Zunahme der grauen Substanz in Hirnregionen, die in die Modulation von emotionalen Reaktionen auf Verhaltensmuster in-

volviert sind. Wie bei westlichen Medizinern korreliert dies mit der Fähigkeit, schmerzhafte Therapien zum Wohle des Patienten einzusetzen, ohne selbst Angst oder persönlichen Stress zu empfinden. Die Gehirne von Akupunkteur und Chirurg sind sich doch ähnlicher als man vermuten könnte.

Zum Schluss noch etwas richtig Wissenschaftliches

Eine letztes Jahr als Cochrane-Review veröffentlichte Arbeit zur Therapie der Fibromyalgie mittels Akupunktur (Acupuncture for fibromyalgia; Deare JC, Zheng Z, Xue CCL, Liu JP, Shang J, Scott SW, Littlejohn G; Published Online: May 31, 2013) zeigte, dass bei diesem Krankheitsbild Akupunktur hinsichtlich Schmerz, Steifheit, Müdigkeit und Lebensqualität möglicherweise besser ist als Therapiestrategien ohne Akupunktur. Die Effektivität der Elektrostimulation soll die der Akupunktur allein übertreffen. Schließlich steigere Akupunktur die Wirksamkeit medikamentöser Ansätze und Trainingsverfahren (mehr unter: <http://summaries.cochrane.org/CD007070/acupuncture-for-fibromyalgia#sthash.r6uNV0Eo.dpuf>) In der im April 2008 veröffentlichten Leitlinie Fibromyalgie (AWMF-Register Nr. 041/004) findet sich in der Kurzfassung noch nicht einmal der Begriff Akupunktur. In der Langfassung erhält die Akupunktur noch eine stark negative Empfehlung. 2012

wurde der Empfehlungsgrad immerhin in eine offene Empfehlung aufgewertet. Bleibt zu hoffen, dass sich 2017, zur nächsten geplanten Überprüfung, die aktuelle wissenschaftliche Realität hier widerspiegelt. Warum Verbände bzw. Gesellschaften von akupunktierenden bzw. TCM-Therapeuten nicht zumindest um Kommentierung von Leitlinien, die Empfehlungen zur Akupunktur und anderen Therapieverfahren der TCM enthalten, gebeten werden, ist nicht verständlich und unwissenschaftlich.

Ihre DWG TCM

Das Buch, das (Zungen-)Zeichen setzt!

Barbara Kirschbaum

Handbuch Zungendiagnostik

Die Zungenzeichen in der Chinesischen Medizin



2. Auflage, 2013

272 Seiten | Hardcover | 265 Abb. | 4-farbig

€ 98,00 | ISBN 978-3-86401-019-4

medizin weiter denken.

Weitere Informationen unter:
www.verlag-systemische-medizin.de


verlag
systemische
medizin