



Alternativen aus dem Reich der Mitte

Traditionelle Chinesische Medizin gegen Diabetes

Derzeit sind weltweit ca. 366 Millionen Menschen an Diabetes erkrankt. Für Deutschland geht man davon aus, dass zu den 8,1 Prozent der Bevölkerung, die als Diabetiker erfasst sind, ca. zwei Millionen hinzukommen, die von ihrem Schicksal (noch) nichts wissen. Die Zuwachsraten, vor allem in den Industrienationen, sind erschreckend: Pro Jahr erkranken ca. sieben Millionen Menschen weltweit neu an Diabetes. Hier kann die Traditionelle Chinesische Medizin vorbeugend wirken und bei der Behandlung bedeutsam sein.

Von Dr. med. Petra Schwinn und Dr. med. Josef Hummelsberger

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit ihren fünf Säulen Akupunktur, Arzneitherapie, Qigong (Bewegungstherapie), Diätetik (Ernährung und Lebenspflege) und Tuina (manuelle Therapie) bietet wirkungsvolle, durch zahlreiche Studien belegte Möglichkeiten, auch der Diabetes-Erkrankung vorzubeugen, oder – wenn sich die Krankheit bereits manifestiert hat – den Diabetes mellitus und dessen Folgeerkrankungen erfolgreich und nachhaltig zu behandeln, ohne dass der Patient die gravierenden Nebenwirkungen schulmedizinischer Antidiabetika in Kauf nehmen muss. Zudem kann der Patient selbst aktiv an seiner Gesundung und Gesunderhaltung mitwirken.

Schulmedizinische Behandlung von Diabetes mellitus

Die schulmedizinische Behandlung von Diabetes mellitus ist symptomorientiert und oft mit Nebenwirkungen verbunden. Neben einer ausgewogenen, ballaststoffreichen Ernährung sowie Bewegung und damit einhergehend einer Gewichtsreduktion (vor allem bei Diabetes Typ II) bildet in der Schulmedizin eine blutzuckersenkende Medikation den Schlüssel, um Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit des Patienten zu verbessern. Allerdings haben viele Antidiabetika Nebenwirkungen. Sie können etwa Gewichtszunahme – fatal für die meist ohnehin übergewichtigen Patienten –, Nieren-

schäden und Verdauungsprobleme verursachen. Zudem nimmt die Wirksamkeit der Medikamente im Lauf der Jahre ab, und die Fließeigenschaften des Bluts können beeinträchtigt werden.

Ganzheitlicher Ansatz der TCM

Die gesundheitlichen Folgen schulmedizinischer Behandlung sind für die Betroffenen also hoch, vor allem, wenn die Erkrankung nicht rechtzeitig erkannt und konsequent behandelt wird bzw. der Diabetiker insulinpflichtig wird. Die Traditionelle Chinesische Medizin verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der individuell orientiert und nachhaltig ist. Die differenzierte Sichtweise der TCM kann die schulmedizinische Therapie wirkungsvoll ergänzen. Sie unterscheidet eine Vielzahl krankheitsauslösender Faktoren und behandelt jeden Patienten individuell entsprechend seiner spezifischen Disharmoniemuster: Sie therapiert den ganzen Menschen, nicht nur eine isolierte Krankheit. Die Selbstregulation des Körpers wird unterstützt, die Abhängigkeit von Medikamenten der Schulmedizin kann im besten Fall sogar beendet werden.

Mit der TCM können nicht nur die Blutzuckererhöhung und manifeste Folgeerkrankungen behandelt werden, sondern auch funktionelle Störungen wie Übelkeit, Ermüdbarkeit und Verdauungsstörungen. Auch schlecht heilende Geschwüre lassen sich erfolgreich mit Bädern

aus chinesischen Kräutern verbessern, wo in der Schulmedizin oft die »Amputation auf Raten« der letzte Weg ist.

Vielfältige Behandlungsmöglichkeiten mit TCM

Generell erfordert eine erfolgreiche Behandlung mit TCM einen über die Zusatzbezeichnung Akupunktur hinaus sorgfältig ausgebildeten Arzt, der auch schulmedizinisch hohe Kompetenz hat. Alle Therapieformen der TCM, so auch die sehr wirkungsvolle Arzneitherapie, setzen ein ausführliches Anamnesegespräch und eine genaue Diagnose voraus. Die Rezepturen bestehen aus zehn bis 15 Arzneien, die zu einer individuellen Rezeptur zusammengestellt werden. Diese Arzneidrogen, meist getrocknete Kräuter oder Mineralien, werden meist als Arzneiabkochungen

(Dekokte) verordnet, können aber auch in Pillenform oder als Granulat eingenommen werden.

Selbstverständlich spielt die Ernährungslehre auch in der TCM eine entscheidende Rolle bei der Behandlung. Während in der westlichen Ernährungsmedizin die quantitative Analyse der Nahrungsmittel nach Fett, Kohlehydraten, Eiweiß, Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen im Vordergrund steht, bildet in der TCM die qualitative Einordnung der Nahrungsmittel als Ganzes die Grundlage der Ernährungstherapie. Die Nahrungsmittel werden nach ihrer thermischen Qualität, ihrer Geschmacksrichtung, ihrem Wirkungsort und ihrer Wirkungsrichtung qualifiziert.

Um nach den Prinzipien der chinesischen Diätetik zu leben, muss

SMS – Societas Medicinae Sinensis Internat. Gesellschaft für Chinesische Medizin e. V.

Die SMS ist eine der ältesten Ärztesellschaften für Traditionelle Chinesische Medizin mit ihren fünf Therapieverfahren: Akupunktur, Arzneimitteltherapie, Qigong, Tuina und Diätetik. Ihr Anliegen ist die Anerkennung, Verbreitung und weitere Erforschung der chinesischen Medizin. Seit mehr als 30 Jahren bildet die SMS Ärzte und Therapeuten aus und setzt dabei europaweit Standards. Sie ist an zahlreichen Studien und Forschungsprojekten beteiligt und pflegt intensiven Austausch mit medizinischen Institutionen in China, USA und dem europäischen Ausland. Sie ist ein wichtiger, angesehener Ansprechpartner für Ärztekammern, Krankenkassen, Behörden und Universitäten und trägt Sorge für die Integration in das deutsche Gesundheitswesen.

Nähere Infos: www.tcm.edu

man nicht zwingend zum Liebhaber der asiatischen Küche werden, die Empfehlungen lassen sich gut in die deutsche Küche integrieren: In der Regel sollte auch hier möglichst alles vermieden werden, was allzu süß und fettig ist. Darüber hinaus gilt für viele Diabetiker die Empfehlung, auf Nahrungsmittel mit der chinesischen Qualifikation »heiß« und »scharf« zu verzichten. Das wären z. B. lang und heiß Gebratenes, Gegrilltes, Frittiertes sowie Gewürze (Chilli, Ingwer oder Zimt). Diese sollten maßvoll eingesetzt werden. Günstiger ist für Diabetiker Gekochtes, also Suppen, Eintöpfe oder gedünstetes Fleisch und Fisch. Auf den übermäßigen Genuss von Rohkost sollte im Gegensatz zu den westlichen Ratschlägen jedoch meist verzichtet werden, kurz gedünstetes Gemüse jeder Art wäre eine gute Alternative. Die Bittergurke, die auch von der westlichen Ernährungstherapie entdeckt wurde, ist hierfür ein gutes Beispiel.

Yamswurzeln und Bocksdornfrüchte aus gut sortierten Bioläden oder Apotheken haben sich in der diätetischen Unterstützung bei Diabetes mellitus ebenfalls besonders bewährt.

Zimt – die asiatische Wunderwaffe gegen Diabetes mellitus?

Auf den ersten Blick mag die Zurückhaltung der Chinesischen Medizin bezüglich der Anwendung von Zimt (*Cinnamomum Cassiae*) irritierend sein, gelten doch frei verkäufliche Zimtprodukte oder ein Viertel Teelöffel Zimt pro Tag als Geheimwaffe zur Senkung des Blutzuckers.

In der Chinesischen Medizin gilt Zimt als »heißes«, den Funktionskreis Niere und damit die angeborene Konstitution unterstützendes Medikament. In Maßen, vorübergehend, bei der entsprechenden Diagnose, also einer Schwäche der angeborenen Konstitution, und zusammen mit anderen Arzneimitteln eingenommen, findet dieses Gewürz damit möglicherweise auch bei Diabetes mellitus seine Anwendung. Die meisten Diabetiker haben allerdings schon deutliche Zeichen einer pathologischen Hitze nach den Kriterien der Chinesischen Medizin, sodass man hier mit dem Einsatz von Zimt zurückhaltend sein sollte.

Übrigens wird auch in der westlichen Naturheilkunde der Einsatz von Zimt nicht mehr ganz unkritisch gesehen: Zwar wiesen tierexperimentelle Untersuchungen eine Verbesserung der Glukoseaufnahme und eine erhöhte Insulinempfindlichkeit durch Zimtextrakte nach, Studien an Patienten brachten allerdings unterschiedliche Ergebnisse. Besonders gut scheint Zimt etwa dann zu wirken, wenn der Diabetes mellitus schulmedizinisch besonders schlecht eingestellt ist, also wenn viel zu hohe Blutzuckerspiegel vorliegen. Beim ideal eingestellten Diabetiker ist der Nutzen von reinen Zimtprodukten also fraglich – und aus Sicht der Chinesischen Medizin eher nicht sinnvoll.

Qigong – die selbstbestimmte Regulation des individuellen Energieflusses

Qigong als Bewegungstherapie ermöglicht auch weniger sportlichen Menschen, ihre Beweglichkeit zu verbessern. Dabei stehen hier nicht Kalorienverbrauch, Fettabbau oder Muskelaufbau im Vordergrund – das sind positive Nebeneffekte –, sondern Ziel ist es, das innere Gleichgewicht zu erhalten und den freien Energiefluss im gesamten Körper zu fördern.

Mehrere Studien konnten bei längerer Übungsdauer (ab zwölf Wochen) von speziellen Qigong- und Taiji-Programmen eine Reduktion der Blutzuckerspiegel und des Langzeitblutzuckerwerts HbA1c nachweisen, eine Studie sogar eine Verbesserung der Sensorik bei Sensibilitätsstörungen der Fußsohle durch diabetische Nervenschäden. Zudem berichteten die Teilnehmer dieser Qigong-Studien über eine verbesserte Lebensqualität durch weniger Schlafstörungen, weniger Heißhunger und bessere Beweglichkeit. Qigong und Diätetik bieten eine gute Möglichkeit für den Patienten, Eigenverantwortung zu übernehmen und die Behandlung auch zu Hause selbstständig fortzuführen.

Die Integration der TCM in die westliche Therapie als Idealfall

Der Idealfall einer erfolgreichen integrativen Behandlung ließe sich folgendermaßen skizzieren: Ein Patient mit einem schon krankhaft erhöhten Blutzuckerspiegel, aber noch nicht manifestem Diabetes wird zunächst hinsichtlich Risikofaktoren vom Hausarzt umfassend beraten, also auf eine vernünftige Ernährung, die Notwendigkeit der Gewichtsreduktion, ausreichende Bewegung und notwendige weitere Blutzuckerkontrollen mit entsprechendem Nachdruck hingewiesen.

Falls, wie angenommen, der Hausarzt nicht in TCM ausgebildet ist, sollte der Patient zusätzlich einen auch in TCM ausgebildeten Arzt aufsuchen, der nach ausführlicher Befragung und Un-

tersuchung mit Puls- und Zungenbefund eine Diagnose nach TCM-Kriterien stellt. Nach entsprechender Beratung hinsichtlich Lebensführung, Bewegung und Ernährung wird eine individuelle Arzneirezeptur verordnet, gegebenenfalls auch mit Akupunktur behandelt. Wenn der Patient dann Eigenverantwortung und Krankheitseinsicht mitbringt und die Empfehlungen seines Hausarztes und TCM-Arztes umsetzt, könnte nach einer etwa drei- bis sechsmonatigen Behandlung wahrscheinlich auf den Arzneitee verzichtet und die schulmedizinische Medikation reduziert oder ganz ausgesetzt werden. Der Patient hätte dann durch eine ganzheitliche Umstellung seiner Lebensgewohnheiten und mit Unterstützung der chinesischen und westlichen Arzneitherapie eine stabile Blutzuckersituation, vielleicht auch keine Insulinresistenz mehr. Zudem wäre das Risiko von Folgeschäden minimiert. Dass dennoch regelmäßige Blutzuckerkontrollen beim Hausarzt durchgeführt werden müssen und die Umstellung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten aufrechterhalten werden müssen, ist selbstredend.

Die Behandlung von Diabetes mellitus Typ II mit dieser Kombination aus westlicher und chinesischer Medizin ist sicherlich erfolgreich, wenn sie rechtzeitig begonnen wird. Aber auch bei Patienten mit Diabetes mellitus Typ I lassen sich unterstützend mit TCM die Folgeerkrankungen hinauszögern oder in ihrer Ausprägung gering halten. Auch hierzu ist ein frühzeitiger Beginn der integrativen Behandlung erforderlich. Zu glauben, dass der Typ-I-Diabetiker dadurch auf Insulin verzichten könnte, hieße Wunder zu erwarten, die selbst die Chinesische Medizin nicht vollbringen kann. Doch wenn TCM-Therapeut, Diabetologe und Patient Hand in Hand arbeiten, ist der ganzheitliche Ansatz zum Wohl des Patienten gelungen und ein großer Schritt zur Gesunderhaltung getan – und das wäre dann ein kleines Wunder für jedes Diabetikerschicksal.

Zu den Personen



Dr. med. Petra Schwinn ist Fachärztin für Anästhesie, Zusatzbezeichnung Akupunktur, tätig im Klinikum Garmisch-Partenkirchen. Sie ist seit 2001 Mitglied bei der SMS – Societas Medicinae Sinensis – Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V. Seit über 10 Jahren Weiterbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin mit den Schwerpunkten Tuina, Akupunktur und chinesische Arzneitherapie bei der SMS. Nebenberufliche Ausbildung zur Journalistin.

Kontakt: schwinn-tcm@t-online.de



Dr. med. Josef Hummelsberger ist Facharzt für Innere Medizin, Akupunktur, Naturheilverfahren und Certified Physician of Chinese Medicine (CPC) der SMS und Universität Witten-Herdecke. Ausbildung in Akupunktur und chinesischer Medizin seit 1983, bei der SMS, der DÄGfA, bei wiederholten Studienaufenthalten in der VR China. Seit 2005 in eigener Praxis in München niedergelassen. Seit 1997 Dozent für Akupunktur und chinesische Medizin bei ärztlichen Fachgesellschaften (SMS, DGfAN und andere), Ärztekammern und als Gastdozent an Universitäten.

Ernannter Prüfer, Fachberater und Weiterbildungsermächtigter für Akupunktur der Bayerischen Landesärztekammer. Zahlreiche wissenschaftliche Publikationen. Im Vorstand der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V. (SMS) seit 1998, 2002–2008 Präsident der SMS.

Kontakt: Praxismgemeinschaft für Chinesische Medizin, Dr. med. Josef Hummelsberger
Hackenstraße 7, 80331 München, Tel: (089) 28 80 79 26