

Dieses Informationsblatt stellt Ihnen die einzelnen Therapieformen vor, die in meiner Praxis angeboten werden. Da es immer mehr wissenschaftliche Studien über die Wirksamkeit der chinesischen Medizin (CM) gibt, sind einige Ergebnisse hier aufgeführt.



Zu den Behandlungsverfahren, deren sich die Chinesische Medizin bedient, gehören:

TUINA
QIGONG UND TAIJICHUAN
ERNÄHRUNGSBERATUNG
AKUPUNKTUR
KRÄUTERHEILKUNDE

Akupunktur bei Kniegelenksarthrose und Gelenkschmerzen

In einer englischen Studie wurde 144 Patienten mit Kniegelenksarthrose statt einer Knieoperation eine Akupunkturbehandlung angeboten. 90 dieser Patienten wurden in verschiedenen Akupunkturkliniken evaluiert. Davon waren nach einem Jahr noch 41 Patienten in Behandlung, nach zwei Jahren noch 31 Patienten. Nach einem Monat Akupunkturtherapie stellten sich signifikante Verbesserungen in den Bereichen Schmerz, Steifheit und Funktionalität ein, die auch bei einer Nachuntersuchung nach zwei Jahren noch festzustellen waren. Der Studie zufolge, die für Gruppenkliniken in St. Albans in Auftrag gegeben wurde, könnten mit ei-

ner Akupunkturbehandlung allein in diesem begrenzten lokalen Bereich jährlich 120.000 Euro eingespart werden.¹

Akupunktur bevorzugte Therapie bei Gelenkschmerzen

Die Arthritis Research UK hat auf Anwenderbasis durchgeführte klinische Studien ausgewertet und ist dabei zu dem Ergebnis gelangt, dass Akupunktur die wirksamste komplementäre Therapie bei der Behandlung von rheumatoider Arthritis, Arthrose, Fibromyalgie und Lumbago (Hexenschuss) ist. Es gab zwar zahlreiche komplementäre Therapien, für die bei dieser Studie keine wissenschaftlichen Wirksamkeits-

(Fortsetzung von
der Titelseite)

nachweise gefunden werden konnten, aber als besonders wirksam erwiesen sich auf einer von 1 bis 5 reichenden Skala: Akupunktur bei Arthrose (5), Lumbago (4) und Fibromyalgie (4); Massage bei Fibromyalgie (5) und Lumbago (5); Taiji bei Arthrose (4); Yoga bei Rückenschmerzen (4).

Die weltweit größten Untersuchungen, die ART- und GERAC-Studie mit mehr als 250.000 Patienten wurden in Deutschland durchgeführt. Sie ergaben, dass Akupunktur bei chronischen Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen (z.B. infolge einer Arthrose) in drei von vier Fällen zu einer deutlichen und lang anhaltenden Schmerzlinderung führt. Die Studien weisen darauf hin, dass Akupunktur bei diesen Beschwerden genauso gut oder sogar besser wirkt als herkömmliche Therapien (Medikamente, Krankengymnastik oder Massagen).

Die Universitätsklinik Mannheim hat durch Studien belegt, dass Schwangere, die ab der 36. Woche akupunktiert werden, weniger Schmerzen bei der Geburt haben und die Geburt weniger lange dauert.

Trotz vieler Studien, die die Wirksamkeit der Akupunktur bei Gelenkschmerzen zeigen konnten, gibt es immer wieder Zweifel und Skepsis dieser Therapie gegenüber. Bekannt sind die Erklärungen, die sich auf die Ausschüttung von Endorphinen (»Glückshormon«) im Rückenmark beziehen.

Jüngst leisteten Forscher in Amerika einen weiteren Beitrag zur Erklärung aus naturwissenschaftlicher Sicht über die Wirkungsweise der Akupunktur.² Wie das Team um Maiken Nedergaard von der University of Rochester im Bundesstaat New York nun in *Nature Neuroscience* (online) berichtet, spielt das Molekül Adenosin für die schmerzlindernde Wirkung der Akupunkturnadeln eine wichtige Rolle. Durch die Nadelung kommt es zum Ausstoß des Moleküls, wodurch die Schmerzempfindung im Gewebe gehemmt wird. Um die Wirkung der Akupunktur-Nadeln zu testen, hatten die Wissenschaftler bei Mäusen ein chronisches Fußleiden imitiert: Um Arthritis zu simulieren, wurden den Nagern entzündungsfördernde Mittel in die Pfoten gespritzt und dann Nadeln an einem bekannten Akupunktur-Punkt am Knie angesetzt. Während und unmittelbar nach der Behandlung testeten die Forscher, wie stark die Tiere an ihrer schmerzenden Pfote auf Berührungen mit einem Metalldraht oder auf die Wärmeeinwirkung eines Laser-Pointers reagierten. Es zeigte sich, dass durch die Akupunktur die Adenosin-Kon-

zentrationen im Gewebe um die Nadel um das 24-fache anstieg und die Schmerzen der Mäuse messbar nachließen. Auch als die Forscher Adenosin direkt auf das entzündete Gewebe auftrugen, waren die Mäuse deutlich weniger schmerzempfindlich.

Schmerzen aus Sicht der Chinesischen Medizin

Nach den Lehren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gehen alle Krankheiten und Beschwerden auf eine Störung im Fluss des Qi (Energie, Vitalität). Das Qi fließt in den sogenannten Meridianen bzw. Leitbahnen auf denen sich die Akupunkturpunkte befinden. Wird das Qi in einer dieser Leitbahnen blockiert, kann sich das durch Gelenk- und Muskelschmerzen bemerkbar machen. Die sogenannten Blockaden in den Gelenken können durch den Einfluss von Kälte und äußerer Feuchtigkeit, durch Überbelastung, durch zu viel Sport aber auch durch den normalen Alterungsprozess entstehen.

Durch die Stimulation der Akupunkturpunkte kann diese Blockade aufgehoben werden. Oft sind dazu mehrere Behandlungen erforderlich. Allgemein gilt: je chronischer die Beschwerden, desto länger dauert der Heilungsprozess und desto häufiger sind entsprechende Behandlungen notwendig. Neben der Akupunktur werden häufig auch Ernährungsratschläge gegeben. Werden die Schmerzen des betroffenen Gelenks beispielsweise durch Kälte und Feuchtigkeit schlimmer, raten wir dazu Getränke und Nahrungsmittel, wie Salate, oder Kuhmilchprodukte zu meiden.

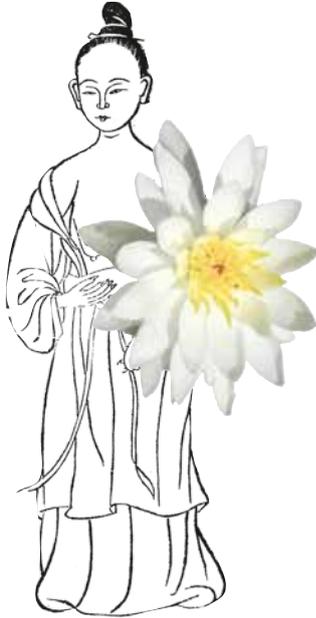
Ist Steifigkeit ein großes Problem, werden neben der Akupunktur auch chinesische Heilkräuter verordnet um eine schnelle Linderung zu erreichen.



1 (Group acupuncture for knee pain: evaluation of a cost-saving initiative in the health service, *Acupunct Med*, 2012, 30, 170-175)

2 Takano T, Nedergaard M et al Traditional acupuncture triggers a local increase in adenosine in human subjects. *J Pain*. 2012 Dec;13(12):1215-23. doi: 10.1016/j.jpain.2012.09.012.





Chinesische Medizin für Frauen mit Brustkrebs

Das Mammazentrum Hamburg am Krankenhaus Jerusalem hat jetzt eine TCM-Ambulanz.

Die Kombination von Schulmedizin und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) soll Frauen mit Brustkrebs noch besser helfen. Gestern wurde im Mammazentrum Hamburg am Krankenhaus Jerusalem eine ICM-Ambulanz eröffnet. »Damit kommen wir den Wünschen unserer Patientinnen nach, dass neben der Schulmedizin auch naturheilkundliche Behandlungsmethoden eingesetzt werden«, sagte Prof. Martin Carstensen vom Ärzteteam des Mammazentrums. Diese TCM-Ambulanz ist die einzige bundesweit, die sich auf Brustkrebs-Patientinnen spezialisiert hat.

Geleitet wird die Ambulanz von der Heilpraktikerin Barbara Kirschbaum. Ziel der Therapie ist vor allem, die Nebenwirkungen der Chemotherapie zu lindern. »Im Wesentlichen wird die Akupunktur angewandt, die besonders Übelkeit, Müdigkeit und Muskelschmerzen lindern kann. Die Phytotherapie mit chinesischen Heilkräutern wird bei schweren Nebenwirkungen der Chemotherapie eingesetzt.« Die dritte Säule ist eine individuelle Ernährungsberatung. Offen steht die Ambulanz Frauen, die am Mammazentrum Hamburg am Krankenhaus Jerusalem wegen Brustkrebs behandelt werden.

Nach der Erstanamnese ist die Behandlung kostenlos.

Die Finanzierung der Ambulanz übernimmt die neu gegründete Dorit-und-Alexander-Otto-Stiftung, weil die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für eine TCM-Behandlung nicht übernehmen. »Mit unserer Förderung wollen wir erreichen, dass sich alle betroffenen Frauen am Mammazentrum Hamburg die Behandlung von Barbara Kirschbaum leisten können«, sagte Stifterin Dorit Otto. Deshalb zahlt die Stiftung nach der Erstanamnese die Behandlung. Nur die Kosten für die chinesischen Heilkräuter müssen die Frauen selbst tragen. Das sind laut Barbara Kirschbaum 150 bis 180 Euro für die gesamte Behandlungsdauer. Die Stiftung finanziert auch die wissenschaftliche Studie, in der über einen Zeitraum von zwei Jahren die Wirksamkeit der TCM-Verfahren auf das Blutbild und das Allgemeinbefinden der Patientinnen während einer Chemotherapie untersucht werden soll.

*Der Text ist erschienen im Hamburger Abendblatt
am 4.03.2011*

Folgende Bücher sind sehr informativ zu diesem Thema:

David Servan-Schreiber, Das Antikrebsbuch

Richard Beliveau, Krebszellen mögen keine Himbeeren

Hans-U. Grimm, Garantiert gesundheitsgefährdend.

Prof. G. Dobos, Gemeinsam gegen Krebs

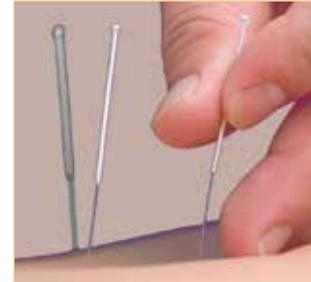
Ken Wilber: Mut und Gnade

B. Kirschbaum, Die Heilkunst der Chinesen

Akupunktur reguliert bei Cholezystitis die Größe der Gallenblase

Chinesische Wissenschaftler haben 60 Patienten mit chronischer Cholezystitis entweder mit Verum-Akupunktur auf F21/Gb21 (jianjing) oder mit Sham-Akupunktur auf einem Nicht-Akupunkturpunkt behandelt. Das Volumen der Gallenblase wurde mit Ultraschall vor dem Einsetzen der Nadel, 15 Minuten nach Beginn der Akupunkturstimulation und 30 Minuten nach Entfernen der Nadel gemessen. Dabei zeigte sich in der Verum-Gruppe eine positive Veränderung des Gallenblasenvolumens. Bei Patienten mit geschrumpfter Gallenblase nahm deren Volumen zu, bei vergrößerter Gallenblase ging das Volumen zurück. In der Verum-Gruppe gingen Schulter- und Rückenschmerzen sowie Magenschmerzen um 90 % zurück, in der Sham-Gruppe um 56,7 %. Gastrische Schwellung und Übelkeit gingen in der Verum-Gruppe um 23,3 % zurück, in der Sham-Gruppe um 16,7 %.

(Effects of acupuncture of Jianjing (GB 21) on gallbladder volume and symptoms of cholecystitis patients, Zhen Ci Yan Jiu, Oktober 2012, 37(5), 398-402)



Akupunktur bei Müdigkeit nach Brustkrebs

Englische Forscher haben 302 Brustkrebspatientinnen entweder zusätzlich mit Akupunktur behandelt oder mit einer intensiveren Standardbehandlung. Die Akupunkturbehandlung erfolgte sechs Wochen lang einmal wöchentlich an den drei Punktpaaren (S36/Ma36 (zusanli), L6/Mi6 MP6 (sanyinjiao) und IC4/Di4 (hegu)). Die Kontrollgruppe erhielt zusätzlich zur Standardbehandlung eine Broschüre über Müdigkeitsmanagement. Bei der Akupunkturgruppe zeigten sich signifikante Verbesserungen bei Gesamtmüdigkeit, physischer und mentaler Müdigkeit, Aktivität, Motivation, mentaler Belastung und Lebensqualität. Die Autoren vermuten, dass dies zum Teil auf den Einfluss der Akupunktur auf proinflammatorische Zytokine zurückzuführen ist.

(Acupuncture for Cancer-Related Fatigue in Patients With Breast Cancer: A Pragmatic Randomized Controlled Trial, J Clin Oncol, 20. Dez. 2012, 4470-76)



Akupunktur bei Mundtrockenheit infolge einer Krebstherapie

Im Zuge einer englischen Studie erhielten 145 Krebspatienten mit strahlungsbedingter Xerostomie entweder zwei Gruppensitzungen, in denen sie über Möglichkeiten der Mundpflege aufgeklärt wurden, oder acht Akupunkturbehandlungen. Bei der Akupunkturgruppe stellte sich gegenüber der Mundpflegegruppe in folgenden Bereichen eine signifikante Verbesserung ein: schwere Mundtrockenheit; klebriger Speichel; Notwendigkeit, Flüssigkeiten zu sich zu nehmen, um feste Nahrung schlucken zu können; und nächtliches Erwachen, um zu trinken.

(ARIX: A randomised trial of acupuncture v oral care sessions in patients with chronic xerostomia following treatment of head and neck cancer, *Ann Oncol*, März 2013, 24(3), 776-83)

Akupunktur gegen Syndrom des trockenen Auges

Südkoreanische Forscher behandelten 150 Patienten mit mittelgradiger bis schwerer Keratoconjunctivitis sicca vier Wochen lang entweder mit Akupunktur auf V2/BL2 (cuanzhu), F14/Gb14 (yangbai), T23/3E23 (sizhu-kong), S1/Ma1 (chengqi), F20/Gb20 (fengchi), IC4/Di4 (hegu), IC11/Di11 (quchi), Ex1/M-HN-3 (yintang) und Rg23/LG23 (shangxing) oder mit Künstlichen Tränen (Sodium Carboxymethylcellulose). Am Ende der Behandlung verzeichneten beide Gruppen eine ähnliche Verbesserung der subjektiv empfundenen Augentrockenheit und Lebensqualität. In der Akupunkturgruppe hatte sich jedoch der Zeitpunkt des Aufbrechens des Tränenfilms gegenüber der Kontrollgruppe in signifikantem Maß verbessert. Außerdem zeigte sich acht Wochen nach Behandlungsende in der Akupunkturgruppe eine signifikant deutlichere Besserung der Symptome als in der Augentropfengruppe.

(Acupuncture for the treatment of dry eye: a multicenter randomised controlled trial with active comparison intervention (artificial teardrops), *PLoS One*, 2012, 7(5): e36638)

Akupunktur bei Achillessehnenreizung wirksamer als physiotherapeutische Übungen

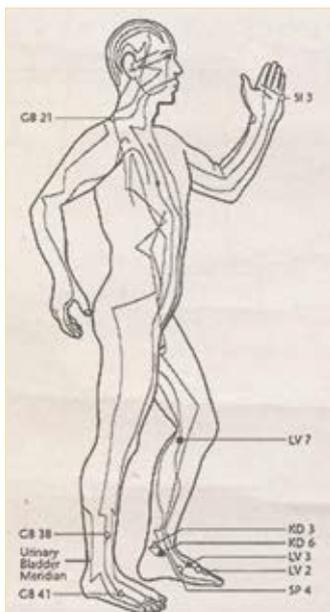
Chinesische Forscher haben 64 Patienten mit chronischer Achillessehnen-Tendinopathie entweder mit Akupunktur oder einem Übungsprogramm behandelt. Dabei zeigte sich in der Akupunkturgruppe auf einer 100-Punkte-Skala nach 16 Wochen eine Verbesserung um 25,8 Punkte, nach 24 Wochen um 28,4 Punkte, während in der Übungsgruppe nur Verbesserungen von 10,0 bzw. 16,6 Punkten erzielt werden konnten.

(Acupuncture for chronic achilles tendinopathy: A randomized controlled study, *Chin J Integr Med*, 21. Dez. 2012, online-Veröffentlichung)

Akupunktur bei diabetischer peripherer Neuropathie

Thailändische Forscher haben 48 Patienten mit Typ-2-Diabetes mit Medikamenten (darunter Amitriptylin und Vitamin B12) oder mit Medikamenten plus Akupunktur behandelt. Dabei zeigte sich, dass in der Akupunkturgruppe die Taubheit in den unteren Extremitäten signifikant stärker reduziert werden konnte als in der Kontrollgruppe.

(The Effectiveness of Acupuncture in Diabetic Peripheral Neuropathy, *Journal of Thai Traditional & Alternative Medicine*, Dezember 2012, 10(3))



Akupunktur bei Schlafstörungen gleich wirksam wie Medikamente

Taiwaneseische Forscher haben 33 Patienten mit primärer Insomnie vier Wochen lang entweder einmal wöchentlich mit Akupunktur oder mit täglich 10 mg Zolpidem (Ambien) behandelt. Am Ende der Behandlung hatte sich das Schlafverhalten in beiden Gruppen signifikant verbessert. (A comparison between acupuncture versus zolpidem in the treatment of primary insomnia, *Asian J Psychiatr*, Sep. 2012, 5(3), 231-35)

Akupunktur gegen Hitzewallungen bei Brustkrebs

50 Frauen, die wegen Brustkrebs im Frühstadium Tamoxifen nahmen, erhielten acht Wochen lang einmal wöchentlich eine standardisierte Akupunkturbehandlung, die speziell für die Behandlung von Hitzewallungen und Nachtschweißen in der natürlichen Menopause entwickelt worden war. Dadurch konnte die Häufigkeit der Hitzewallungen am Ende der Behandlung um 49,8 % reduziert werden. Außerdem empfanden die Patientinnen ihre Symptome nach Ablauf der Behandlung in signifikantem Maß (um 2,2 Punkte) weniger störend.

(Using traditional acupuncture for breast cancer-related hot flashes and night sweats, *J Altern Complement Med*, Okt. 2010, 16(10), 1047-57)

In einer anderen Studie behandelten dieselben Autoren 50 Patientinnen acht Wochen lang einmal wöchentlich mit einer 5-Punkte-Ohrakupunkturbehandlung, die von der National Acupuncture Detoxification Association (NADA) entwickelt worden war. Dabei konnte die Häufigkeit von Hitzewallungen und Nachtschweißen um 35,9 % reduziert werden, und die Symptome wurden um 2,2 Punkte als weniger störend empfunden.

(NADA Ear Acupuncture for Breast Cancer Treatment-Related Hot Flashes and Night Sweats: An Observational Study, *Medical Acupuncture*, Dez. 2012, 24(4), 256-268)

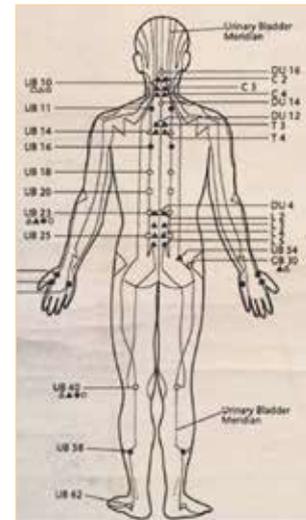
Akupunktur lindert schmerzhaft Nebenwirkungen von Krebsmittel

Im Zug einer amerikanischen Studie wurden 43 postmenopausale Frauen mit Brustkrebs, die mit Aromatasehemmern behandelt wurden und deshalb an Arthralgie litten, sechs Wochen lang zweimal wöchentlich entweder an gelenkspezifischen Punkten mit Ohrakupunktur behandelt oder mit Sham-akupunktur. Nach sechs Wochen waren die Schmerzwerte der Verum-Gruppe signifikant niedriger als in der Sham-Gruppe.

(Randomized, blinded, sham-controlled trial of acupuncture for the management of aromatase inhibitor-associated joint symptoms in women with early-stage breast cancer, *J Clin Oncol*, 1. März 2010, 28(7), 1154-60)

Raucherentwöhnung

Ohr- und Körperakupunktur werden hier angewandt, um die Entzugssymptome zu lindern und gleichzeitig für die nötige mentale Entspannung zu sorgen. Frau André steht Ihnen für diese Form der Akupunktur zur Verfügung. In der Regel sind nicht mehr als drei Behandlungen nötig, oftmals reicht schon eine Behandlung aus, um mit dem Rauchen aufzuhören.



Chinesische Kräuterheilkunde

Sie stellt die in China am weitesten verbreitete Therapieform dar. In den Krankenhäusern für Chinesische Medizin werden die Kräuter für die Patienten in Form eines medizinischen Tees aufbereitet, den die Patienten über den Tag verteilt trinken. Immer häufiger werden auch in China die Kräutergranulate eingesetzt, die besonders im Westen bei den Patienten beliebt sind. Sie lassen sich mit deutlich weniger Aufwand einnehmen und sind in der Regel nicht so geschmacksintensiv wie der Tee. Das Kräuterdekokt besteht in der Regel aus pflanzlichen und mineralhaltigen Substanzen, Tierprodukte werden selten verwendet. Es wird in der Regel für einige Tage vorgekocht, um den Zeitaufwand zu minimieren. Die chinesische Kräuterheilkunde umfasst im Vergleich zur Akupunktur einen größeren therapeutischen Bereich. Ihre Anwendung kann sowohl bei akuten als auch chronischen Erkrankungen sehr wirkungsvoll sein. Effektiv behandelt werden können akute grippale



Infekte, Sinusitis, Rhinitis, akute Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes sowie akute Harnwegsinfekte. In China ist es üblich, dass sich der chinesische Arzt – wie auch in der Schulmedizin – auf die Behandlung eines speziellen Fachbereichs konzentriert. Das bedeutet, dass die Erfahrung des Behandlers hoch geschätzt wird und mit ausschlaggebend für den Erfolg der Behandlung ist. Die chinesische Kräuterheilkunde ist in China das Mittel der Wahl bei Hauterkrankungen wie der Schuppenflechte, Neurodermitis, Urtikaria usw. Hervorragende Resultate lassen sich auch bei Erkrankungen des Verdauungs- und Fortpflanzungssystems erzielen. Bei vielen chronischen Erkrankungen aber auch bei körperlicher Schwäche, Müdigkeit, Gelenksbeschwerden, Schwäche des Immunsystems kann die chinesische Kräuterheilkunde vielen Menschen helfen. Hier werden sehr häufig beide Therapieformen (Akupunktur und chinesische Kräutertees) zur Linderung und Heilung der Beschwerden eingesetzt.

Pflanzliche Mittel bei Reizmagen

Chinesische Wissenschaftler haben 101 Patienten, die über einen Reizmagen klagten, vier Wochen lang entweder mit einer abgewandelten Variante von »Pinellia-Dekokt zur Zerstreuung der Leibesmitte« (Banxia Xiexin tang, BXXX) oder mit einem Placebo behandelt. Daraufhin stellte sich bei der BXXX-Gruppe eine signifikant stärkere Linderung der Reizmagensymptome ein.

(Efficacy of modified ban xia xie xin decoction on functional dyspepsia of cold and heat in complexity syndrome: a randomized controlled trial, Evid Based Complement Alternat Med, 2013, 2013:812143)



TCM stützt Immunsystem während Chemotherapie

Im Zuge einer englischen Studie wurden Frauen mit Eierstockkrebs während der Chemotherapie entweder mit TCM oder mit Placebo behandelt. Nach drei Chemotherapiezyklen verzeichnete die TCM-Gruppe weniger Neutropenie (Verminderung der neutrophilen Granulozyten). In der TCM-Gruppe hatten 0% Neutropenie vierten Grades, während es in der Placebo-Gruppe 28,6% waren. Außerdem gingen in der TCM-Gruppe Lymphozytenwerte und Zytokinaktivität weniger zurück als in der Kontrollgruppe. Die Lebensqualität der Patienten wurde durch TCM nicht verbessert.

(The use of Chinese herbal medicine to improve quality of life in women undergoing chemotherapy for ovarian cancer: a double-blind placebo-controlled randomized trial with immunological monitoring, Ann Oncol, 25. Februar 2011)

Pflanzliche chinesische Arzneimittel in der Krebstherapie

Chinesische Wissenschaftler haben präklinische und klinische Studien ausgewertet, die gezeigt haben, dass pflanzliche chinesische



Arzneimittel das Tumorwachstum hemmen, die Wirksamkeit von Chemo- und Strahlentherapie steigern, das Immunsystem stützen und die Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie lindern können. Gerade in Verbindung mit letzterer Funktion können pflanzliche chinesische Mittel Müdigkeit und Schmerzen reduzieren,

sich positiv auf Infektionen der Atemwege und Nebenwirkungen im Magen-Darm-Trakt auswirken, die Leberfunktion stützen und die Symptome von Kachexie lindern.

(Chinese herbal medicines as adjuvant treatment during chemo- or radio-therapy for cancer, Biosci Trends, Dezember 2010, 4(6), 297-307)

Qigong verbessert Lebensqualität bei Strahlentherapie

Amerikanische Forscher haben 96 Frauen, die sich wegen Brustkrebs einer 5- bis 6-wöchigen Strahlentherapie unterzogen, in diesem Zeitraum entweder fünfmal wöchentlich 40 Minuten Qigong üben lassen oder auf eine Warteliste gesetzt. In der Qigong-Gruppe stellte sich im Gegensatz zur Kontrollgruppe ein steter Rückgang der Depressionswerte ein; außerdem berichteten die Frauen



dieser Gruppe von signifikant weniger Erschöpfungszuständen und einer insgesamt verbesserten Lebensqualität.

(Qigong improves quality of life in women undergoing radiotherapy for breast cancer: Results of a randomized controlled trial, Cancer, 1. Mai 2013, 119(9), 1690-98)

Taiji reduziert Risiko von Knochenbrüchen

Bei einer amerikanischen Pilotstudie wurden postmenopausale Frauen mit geringer Knochenmineraldichte entweder mit Taiji und der gängigen Therapie behandelt oder nur mit der gängigen Therapie. Dabei konnten in der ersten Gruppe eine stärkere Reduzierung des Abbaus der Knochenmineraldichte sowie eine Verbesserung des Gleichgewichtsgefühls und damit eine Verringerung des Sturzrisikos der an Osteopenie leidenden Frauen erzielt werden.

(Impact of Tai Chi on multiple fracture-related risk factors in post-menopausal osteopenic women: a pilot pragmatic, randomized trial, BMC Complement Altern Med, 30. Januar 2012, <http://www.biomedcentral.com/1472-6882/12/7>)



Kosten der Behandlung

- Erstanamnese, Diagnose, evtl. Heildiät, Akupunktur und Erstellen einer Rezeptur

Erstbehandlung € 100,-
Folge Akupunkturbehandlungen
bzw. Konsultationen € 55,-

TERMINABSPRACHEN, NUR TELEFONISCH

MONTAG – DONNERSTAG
zwischen 9⁰⁰ und 12⁰⁰ Uhr.

Telefon: 040-4918007
Telefax: 040-4918006

Dauer eines Behandlungszyklus

In der Regel sind mindestens 3 Akupunkturbehandlungen nötig. Genauere Angaben können nur nach Anamnese und Diagnosestellung gemacht werden.

- Diagnosestellung und die Erstellung eines Ernährungsplans

Kosten € 60,-

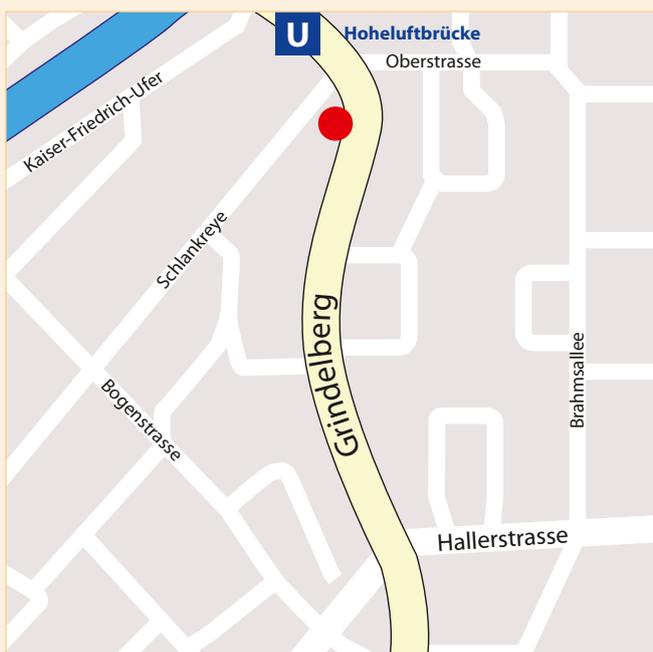
- Kosten der Kräuter

zwischen 15,- und 25,- € pro Woche



中医

Hier finden Sie uns



Praxis für Chinesische Medizin

**Barbara
Kirschbaum**

Grindelberg 77
20144 Hamburg

Tel.: 040-4918007
Fax: 040-4918006

U3 – Hoheluftbrücke
HVV-Bus No. 5

Buchempfehlung:

In diesem Buch wird für den interessierten Laien ein Überblick für alle Bereiche der chinesischen Medizin – praxisbezogen, fundiert und ohne jedes »Fachchinesisch« gegeben: Geschichte, Grundbegriffe des chinesischen Denkens, Diagnostik und insbesondere Therapieverfahren werden eingehend vorgestellt.

Weitere Informationen:

www.barbara-kirschbaum.de

