

Feldenkrais Methode

eine Möglichkeit bei Borreliose etwas für sich zu tun

Frau D. kann zu Fuß kaum in die Praxis der Feldenkrais-Pädagogin gelangen. Sie ist oft so erschöpft, so dass sie Angst hat, den Weg nicht zu schaffen. Jede Bodenunebenheit auf dem Bürgersteig und der Straße stellt ein Hindernis dar, über das sie in der Vergangenheit bereits mehrmals gefallen ist. Seit Frau D. an dem Gruppenunterricht teilnimmt, kann sie ihre Beine besser heben, sich mit weniger Kraft ökonomischer bewegen und den Weg so ohne Schwierigkeiten zurücklegen.

Die Feldenkrais-Methode als individuelle Körperschule kann Borreliose nicht heilen aber Folgebeschwerden lindern. Nicht nur an Borreliose Erkrankte mit Bewegungsdefiziten wie Gang- und Standsicherheiten, Wahrnehmungsstörungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen in den Gelenken lernen unter Anleitung in Einzel- oder Gruppenkursen, diesen Zustand zu verbessern. Wichtig ist zu erfahren, wie der Körper in der Bewegung funktioniert, wie man Beweglichkeitsblockaden auflösen und Bewegungsabläufe ohne Schmerzen optimieren kann. Das geschieht durch feinste, bewusst ausgeführte Bewegungsfolgen, die individuell erweitert werden. Jeder bestimmt das Tempo selbst. Mehr Ruhe und Ausgeglichenheit können dafür sorgen, dass auch Schlafstörungen eingeschränkt werden.

Moshé Feldenkrais war Physiker und Judolehrer (schwarzer Gurt). Mit der Genauigkeit und der Liebe zum Detail studierte er den menschlichen Bewegungsapparat und entwickelte die nach ihm benannte einzigartige Methode. Damit schuf er die Verbindung zwischen der traditionellen östlichen Kultur und den neuzeitlichen Entdeckungen der modernen Wissenschaft. Er starb 1984 im Alter von 80 Jahren in Tel Aviv.

„Solange Sie wissen was Sie tun, können Sie tun, was Sie wollen.“

Moshé Feldenkrais



Die Autorin Elke Mirbach bietet in Köln spezielle Kurse für Borreliose-Patienten an und stellt ihre Praxis für Gruppentreffen zur Verfügung. www.feldenkrais-mirbach.de

Feldenkrais-Lehrer gibt es in fast jeder Stadt.
Feldenkrais-Verband

Deutschland e.V., Tel: 089 / 120 21 25-0, Fax: 089 / 120 21 25-22, <http://www.Feldenkrais.de>

Borreliose – und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)



Borreliosepatienten erleiden über Jahre hinweg vor, während und leider häufig auch nach schulmedizinischer Behandlung schwere körperliche und seelische Beeinträchtigungen. Der Wunsch nach ergänzenden, auch alternativen Heilmethoden ist nur zu verständlich und nachvollziehbar. Allerdings sollte es sich hierbei um bewährte, unschädliche, nachweisbar wirksame Heilmethoden handeln, die zudem nachvollziehbar und kontrollierbar angewendet werden können. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) erfüllt diese Voraussetzungen.

Grundsätzlich behandelt die TCM nach dem vorliegenden Syndrom, das heißt: aktuelle Symptomatik, Geschichte der Symptomatik, Konstitution, Möglichkeit der Einflussnahme auf die vorliegenden Disharmoniestrukturen. Behandlungsmethoden aus der TCM wie Akupunktur, vor allem Kräuterbehandlung, chinesische Ernährungslehre, Tuina- Meridianmassagen, Atemtechniken, Entspannungsmethoden (Qi Gong,

Von Lothar Kiehl

Yoga und andere) kommen zur Anwendung.

Individuelle Therapien bei Infektionskrankheiten beziehen sich traditionell überwiegend auf akute Geschehnisse, so lange der krankmachende Faktor (der Erreger) sich in der äußersten Schicht des Körpers befindet. Zu chronischen Infektionskrankheiten finden sich nur wenige spezifische Kräuterbehandlungskonzepte. Dies erklärt sich dadurch, dass chinesische Kräuter ihre Wirkung eher langsam entfalten und die Patienten zu Zeiten ohne Antibiotika häufig schneller verstarben als die Kräuter wirken konnten. Dennoch findet man aus der neueren TCM wertvolle Hinweise für wirksame Kräuter bei Erkrankungen wie Syphilis, Tuberkulose und Pest (Yersinia-Infektion).

Borreliose in China

Neue Recherchen ergaben, dass 1980 erste Borreliose-Erkrankungen in China nachgewiesen wurden. Sicher auch deshalb, weil von da an moderne Labor- und Liquordiagnostik möglich waren. 2003 zeigten sich in 18 chinesischen Provinzen mehrere 1000 Fälle von nachgewiesener Borreliose. Soweit mir bekannt wurden mindestens vier Serotypen der Borreliose festgestellt. Wenn man die

Infektionsablauf der Borreliose aus Sicht der TCM:

6-Schichten Modell

Syndrom	„Lokalisation“ der Erkrankung	
Taiyang	Außen	
Akute Yang-Fülle	Shaoyang	Halb außen, halb innen
	Yangming	Innen
	Taiyin	Außen
Chronischer Yin-Mangel	Shaoyin	Halb außen, halb innen
	Jueyin	Innen

gesundheitspolitischen Strukturen in China kennt, weiß man, dass diese Untersuchungen und Nachweise nur stichprobenartig erfolgen können. Das bedeutet, dass die Zahl infizierter Chinesen exorbitant hoch sein muss. In den 90-er Jahren begann man am Institut of Material Medica an der Chinese Medical Akademie in Peking mit pharmakologischen Forschungen über mögliche Wirksamkeit von TCM-Kräutern bei Spirochäteninfektionen. Die Leptospirose beispielsweise ist eine von Spirochätenbakterien ausgelöste Infektionskrankheit, deren Symptomatik und Verlauf in China schon vor 300 Jahren beschrieben und mit spezifischen Kräutern relativ erfolgreich behandelt wurde. Die damals wie heute noch eingesetzten Kräuter zeigen eine teilweise erstaunlich gute Wirksamkeit. Das gilt zum Beispiel für Herba Houத்துyniae mit einer pharmakologisch nachgewiesenen in vitro letalen Dosis (LD - für den Erreger tödliche Dosis) von mehr als 50 Prozent (Dr. Zhang).

Nach dem 6-Schichten-Modell gelangt ein äußerer krankmachender Faktor (Bakterium, Virus, Borrelien, Yersinien - es wird nicht nach Erregern unterschieden) in den Körper, überwindet die äußere Schicht (Wei-Qi-Schicht) und je nach Abwehrlage oder Wei-Qi-Abwehrkraft des betroffenen Menschen dringen diese Erreger erkannt oder unerkannt (schulmedizinisch „Immunsystem“) bis in die tiefste Schicht. Borrelien haben die Eigenschaft, nahezu unbemerkt in die tiefste Schicht des Körpers einzudringen. In dieser tiefsten Schicht, der so genannten Jue-Yin-Schicht, befinden sich unsere Energiereservelager, unser Yin. Dieses Yin wird von den Erregern, in diesem Fall von den Borrelien, aufgebraucht und verzehrt. Dies bringt den betroffenen Menschen in ein Ungleichgewicht von Yin und Yang.

■ Was ist Yin und was ist Yang?

Yin ist das Nährende, das Blut, das Mütterliche, das Weibliche. Yang ist das Helle, das Aufwärtsstrebende, das wachsende Naturprinzip, das Männliche. Dieser manchmal auch sehr schnell fortschreitende Yin-Zerstörungsmechanismus bewirkt einen Mangel an diesem Yin. Dies hat gerade bei raubendem pathogenen Faktor zunächst einen - rein chinesisch zu sehen - so genannten Blutmangel zur Folge, der kein wirklicher messbarer Blutmangel ist. Außerdem entsteht ein überschüssiges Yang. Diese

infektionsbedingte Disharmonie ermöglicht eine Vielzahl von borreliosetypischen Symptomen. Durch den Yin-Blutmangel werden unsere Muskeln, Sehnen und Gelenke nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Es kommt zu Mangelblockaden mit Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen ohne schulmedizinisch auffällige Entzündungszeichen (Beispiel: negatives CRP, unauffällige BSG). Das ist schulmedizinisch nahezu nicht erklärbar, in der TCM ein bekanntes Disharmoniemuster.

Yang = Mann, schöpferisch, Körperrückseite, Äußeres, Körperoberhälfte, Hohlorgan Fu, Organfunktionen, Qi, Haut, Muskulatur



Yin = Frau, empfangend, Körpervorderseite, Inneres, Körperunterhälfte, Speicherorgan Zang, Organstruktur, Blut, Körperflüssigkeit, Knochen



■ Yin-Mangel

Weitere Auswirkungen dieses relativen Blut- u. Yin-Mangels zeigen sich in Shen-Störungen. Unter Shen werden alle mentalen, geistigen Fähigkeiten und Erscheinungsformen eines Menschen zusammengefasst. Shen ist unser Geist und wohnt nach chinesischer Auffassung im Herzen. Shen benötigt für sein Wohlbefinden ausreichend Herzblut = Herz-Yin. Dieser Geist-Shen (unser Denken, Fühlen, unsere Persönlichkeit) fühlt sich zunehmend unwohl in seiner Haut, zeigt depressive Züge und ist innerlich nervös und angespannt.

Folgende Symptome sind Hinweise eines Yin-Mangels: Schwindel, Konzentrations- und Merkstörungen, benebelt sein. Auch wechselnde Missempfindungen in Extremitäten, körperliche Schwäche und depressive Stimmungslagen werden in der TCM-Literatur als Folge eines Yin-Mangels beschrieben. Es handelt sich allerdings nicht um eine klassische Depression, die in der chinesischen Medizin eine Menge „Schleim“ voraussetzt. Dies könnte erklären, warum Antidepressiva bei Borreliosepatienten kaum Wirkung zeigen. Wird eine Depression im Sinne der chinesischen Medizin diagnostiziert, besteht in aller Regel eine massive „Schleimansammlung“ mit Ablagerung im Herzen und somit Benebelung des Geist-Shen. In solchen Fällen wirken schulmedizinisch Antidepressiva und auch eine schleimtransformierende Therapie nach traditioneller chinesischer Medizin.

■ Praktisches Vorgehen in der TCM-Therapie

Zu Beginn einer Therapie nach TCM steht eine ausführliche Befragung des Patienten über seine gesamte Lebenszeit, über das Auftreten und Änderung der Symptome. Puls- u. Zungendiagnostik erlauben dann eine klare chinesische Diagnosestellung bezüglich der aktuell vorliegenden Disharmonie, der Wurzel der Erkrankung. Ganz besonders bei Borreliosepatienten werden alle anderen schulmedizinisch diagnostischen Möglichkeiten mit herangezogen (Labor, Bildgebung, Bestimmung von Co-Infektionen, und anderes.). Bei der Therapie-strategie ist entscheidend, ob eine Vorbehandlung mit Antibiotika stattgefunden hat, ob derzeit eine Antibiotikatherapie zur Anwendung kommt oder eine solche abgeschlossen ist, ob eine Neurotoxin-ausleitung erfolgte oder gerade stattfindet. Antibiotika sind nach TCM „Kälte zuführende Substanzen“, die auch entsprechende Störungen im Körper bewirken können. Ganzheitlich wird hier auf diese Erscheinungen mittels Kräuter und Akupunktur eingewirkt.

■ Kräutertherapie:

Die Kräutertherapie orientiert sich zunächst an der bereits geschilderten individuellen Situation des Grundsyndroms, die spezifische Kräutertherapie nach vorliegender Art der Infektion, nach Stadium der Borreliose (mit oder ohne Aktivitätszeichen), nach Ko-Infektionen wie Yersiniose, Rickettsiose, Babesiose, Ehrlichiose und andere. Hierbei kommen auch die bewährten Kräuter der TCM aus der Behandlung der Syphilis, der Leptospirosen, der Tbc zur Anwendung. Die Rezeptur muss individuell erstellt werden. Insbesondere muss die aktuelle Situation des Patienten berücksichtigt werden. Die Kräuterrezepturen nach TCM setzen sich zusammen aus der Kaiser-Arznei (hauptwirksame Substanzen), Minister-Arznei (zweitwichtigste Wirksamkeit der Kräuter), Assistenten-Arznei (unterstützt Kaiser und Minister) und Übermittler-Arznei (harmonisiert die Wirkungen der Arzneien).

Über 2800 Substanzen sind in der Chinesischen Arzneimittellehre vereinigt.

■ Akupunktur

Die Akupunkturtherapie findet nach individueller Punktauswahl und deren Variation nach entsprechender aktueller

Besondere Untersuchungs- und Behandlungsmethoden bei Borreliose

- Phase I: 4 Wochen – 2xwö. Akupunktur; Kräuterverordnung, Atemübungen
- Phase II: 6 Wochen – 1x wö. Akupunktur, angepasste Kräutertherapie, Entspannungstechniken (Tai Qi, Qi Gong oder Yoga)
- Phase III: Erhaltungs- und Stabilisierungsphase: 6 Monate- 1x monatl. Akupunktur (Leitbahnstabilisierung und Abwehrstärkung), angepasste Kräuterverordnung, Qi Gong, Tai Qi oder Yoga in Eigenregie.

Gesamtbehandlungsdauer durchschnittlich
2 Jahre

Situation statt. Kräuter und Akupunkturtherapie wirken entsprechend synergetisch und stellen eine unabdingbare Einheit für den optimalen Therapieerfolg dar. Die Leitbahnen (Meridiane) werden von Blockaden und Störungen befreit. Die Kräuter können so effektiver wirken. Besonders gute Auswirkungen der Akupunktur sieht man bei Gelenk- und Muskelschmerzen aber auch bei Schlafstörungen, Schwindel, Parästhesien und Paresen (Lähmungserscheinungen).

■ Wiederherstellung und Kräftigung der Abwehrkräfte

Aus chinesischer Sicht wichtig ist der Wiederaufbau der Körperabwehr (sogenanntes Wei-Qi) schon während der laufenden spezifischen Therapie und vor allem während der Ruhephasen und im Anschluss. Hierzu werden wiederum auf den einzelnen Patienten abgestimmte Kräuter, Akupunktur, Tuina-Massagen (chinesische leitbahnorientierte Massagetechnik) längerfristig angewendet.

■ Entspannungstechniken, Atemübungen und Diätetik

Die psychische Verarbeitung und Bewältigung dieser schweren, meines Erachtens, chronischen Erkrankung wird durch Atemübungen, Yoga, Qi Gong, Tai Chi unterstützt. Je nach Neigung und Eignung des Patienten wird mit diesen Methoden versucht, wieder Vertrauen in den eigenen Körper und Geist zu gewinnen und beide zu kräftigen. Ernährung nach der chinesischen Ernährungslehre (fünf Elemente) fördert die Verbesserung der energetischen Gesamtsituation und ergänzt das Behandlungskonzept.

„TCM begleitet den Menschen in seiner Leidenssituation dauerhaft und greift immer dann mehr oder weniger intensiv helfend ein, wenn es erforderlich ist.“ ■



Dr. med. Lothar Kiehl ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren und betreut aus persönlicher familiärer Betroffenheit seit vielen Jahren Borreliosepatienten in Weiden/Vohenstrauß. In seinem Therapiekonzept steht jedoch die schulmedizinische Behandlung mittels hinreichender und ausreichender Antibiotikatherapie nach den Leitlinien der DBG und der ILADS im Vordergrund.