

# Die Naturheilkunde

## Fachmagazin für komplementäre Medizin

Sonderdruck aus Ausgabe 2/2018



### Studienbericht

## Stressreduktion mit Traditioneller Chinesischer Medizin

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hilft nachweislich gegen chronischen Stress. Das ergibt eine erste Trendanalyse der Stress-Studie der iTCM-Klinik Illertal GmbH in Illertissen. Die klinisch-wissenschaftliche Langzeitbeobachtung untersucht, ob sich mit Methoden der TCM chronischer Stress nachhaltig behandeln lässt, und die ersten Trends zeigen: Ja, das funktioniert! So senkt etwa Qigong nachweisbar das Stresslevel bei rund drei Viertel der Patienten. Akupunktur-Anwendungen verringern Anzeichen von chronischem Stress bei rund zwei Drittel der Patienten.

„Nach einer Analyse der ersten Erhebungen können wir bereits jetzt sagen, dass sich körperliche Auffälligkeiten, die auf eine chronische Stressbelastung hindeuten, mithilfe von Traditioneller Chinesischer Medizin behandeln lassen“, erklärt Chefarzt Dr. med. Wolfgang Pflederer, Ärztlicher Direktor der iTCM-Klinik Illertal GmbH. Er führt die klinisch-wissenschaftliche Langzeitbeobachtung an der iTCM-Klinik Illertal durch. „Einige Ergebnisse sind wirklich erstaunlich. Gerade die positive Wirkung von Akupunktur hätte ich so in diesem Umfang nicht erwartet. Schließlich müssten Nadeln für den Körper in gewisser Weise erst einmal eine Art Stresssituation bedeuten. Aber die Messungen zeigen ganz deutlich: Bereits nach circa eineinhalb Wochen wirken sich die Akupunkturanwendungen positiv auf die Herzratenvariabilität aus“, so der Internist und Kardiologe weiter.

Die Herzratenvariabilität (HRV) gibt Aufschluss über den Stresszustand des vegetativen Nervensystems (VNS) und ist mithilfe einer Herzratenvariabilitätsanalyse messbar (etwa vnsanalyse®, Fa. Commit).

Einen ebenso positiven Effekt wie die Akupunktur hat der Studie zufolge auch Qigong auf den chronisch gestressten Menschen: Bei rund drei Viertel der Patienten sinkt nach Qigong-Übungen der mentale Stress, der mithilfe des Stressindex gemessen werden kann. Zudem steigt die Erholungsfähigkeit des Körpers (RMSSD) bei mehr als zwei Drittel der Patienten messbar an. „Mit unserem therapeutischen Ansatz aus TCM und psychotherapeutischer Betreuung kommen Patienten aus einer chronischen Stresssituation oder einer möglicherweise angehenden Depression wieder heraus – und das nachhaltig“, erklärt Dr. med. Pflederer.

Die klinisch-wissenschaftliche Langzeitbeobachtung der iTCM-Klinik Illertal setzt auf ein ganzheitliches und integratives Konzept. Sowohl bei der Diagnose als auch bei der anschließenden Therapie arbeiten Schulmedizin, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und psychotherapeutische Betreuung eng zusammen. Beides – Diagnose und Therapie – erfolgt dabei für jeden Patienten ganz individuell. „Denn auch das belegen die ersten Trends der Studie und die Auswertung der Patienten-Fragebögen: Stress ist immer individuell. Was bei dem einen Menschen bereits Stress hervorruft, stellt für einen anderen Menschen überhaupt keinen Druck dar. Für einen nachhaltigen Behandlungserfolg müssen deshalb auch Diagnose und Therapie auf jeden einzelnen Patienten persönlich zugeschnitten sein“, betont Dr. med. Pflederer.



Akupunktur gegen Stress: Dass das funktioniert, zeigen erste Trends der klinisch-wissenschaftlichen Langzeitbeobachtung

## Die Studie

Die klinisch-wissenschaftliche Langzeitbeobachtung *Stress als kardiovaskulärer Risikofaktor – Behandlungsmöglichkeiten mit Traditioneller Chinesischer Medizin* ist auf insgesamt zehn Jahre, bis September 2024, angelegt. Jährlich findet dabei eine statistische Auswertung der Daten statt. Die Langzeitbeobachtung ermöglicht einen fundierten Nachweis über den Behandlungserfolg oder -misserfolg der durchgeführten TCM-Behandlung. Als Grundlage für die Langzeitbeobachtung dienen alle Patienten-Daten, die in der iTCM-Klinik Illertal in Form von wissenschaftlichen Fragebogenanalysen, der apparativ-technischen Diagnostik und den Messungen während der Therapie erhoben werden. Alle Daten und Ergebnisse werden anonymisiert in eine wissenschaftliche Datei eingepflegt.

### Studiendurchführung

In die Studie aufgenommen werden Menschen mit den bekannten stressassoziierten Symptomen, etwa Schlafstörungen, chronische Kopf-/Rückenschmerzen, innere Unruhe, Antriebslosigkeit oder Libido-Verlust. Zunächst wird ein Eingangsscreening mit 9 Stressfragebögen vorgenommen, wobei die wissenschaftlich validierten Resilienz- und Stressfragebögen im Mittelpunkt stehen. Sowohl zu Behandlungsbeginn wie auch zum Behandlungsende erfolgt eine ausführliche Labordiagnostik (Entzündungsparameter: hsCRP, IL-6, HS-Omega-3-Index, Hormon-/Transmitteranalyse: Cortisol im morgendlichen Speichel, BDNF, NT-proBNP). Die apparativ-technische Diagnostik erfolgt mittels einer zehnmütigen Herzratenvarianzmessung (HRV) vor und nach jeder Qigong- bzw. Akupunkturbehandlung. Die adaptive Resilienz wird mittels einer 24-Std.-HRV am Beginn und Ende der Behandlung erfasst. Die Therapie-Phase ist zweigliedrig angelegt: 4 Wochen stationär (täglich Qigong, Akupunktur und Kräutertherapie), 12 Wochen ambulant (einmal wöchentlich Qigong und Akupunktur sowie eine tägliche Kräutertherapie).

### Vorläufige Ergebnisse

Für 2017 wurde eine Auswertung zur Auswirkung der Therapie auf die 10-Minuten-HRV bei 30 Patienten vorgenommen. Das Ergebnis: Es zeigt sich eine Verbesserung/Steigerung des RMSSD (Parasympathikus) bei 57 % der Patienten, die mit Qigong behandelt wurden und bei 68 % der Patienten, die Akupunkturbehandlungen erhielten. Eine Verbesserung/Abnahme des SI (Stress-Index/Sympathikus) war bei 54 % der Patienten, die mit Qigong behandelt wurden, zu verzeichnen und bei 63 % der Patienten, die Akupunkturbehandlungen erhielten.

### Medizinische und wissenschaftliche Reliabilität

Das hohe medizinische und wissenschaftliche Niveau der Stress-Studie wird unter anderem durch die enge Zusammenarbeit und den ständigen Austausch mit unterschiedlichen Kooperationspartnern gesichert. Die wissenschaftliche Langzeitbeobachtung wurde unter Begleitung der Medizinischen Klinik 2 der Universitätsklinik Erlangen konzipiert. In einem kontinuierlichen wissenschaftlichen Austausch steht die iTCM-Klinik Illertal zudem mit dem StressZentrum Trier, das die Cortisol-Speichelproben analysiert und befundet – ebenfalls ein Indiz für eine chronische Stressbelastung im Körper.

Eine weitere Kooperation besteht mit der Medizinischen Universität Graz sowie dem Institut für Gesundheitstechnologie und Präventionsforschung, Human Research. Dort werden die 24-Stunden-Herzvarianz-Analysen ausgewertet und befundet. Ebenfalls Kooperationspartner der wissenschaftlichen Langzeitbeobachtung ist die Omegamatrix GmbH, wo der Omega-3-Spiegel im Blut bestimmt wird.

In der iTCM-Klinik Illertal werden die körperliche Untersuchung der Patienten, die Routine-Labordiagnostik, die Herz-Kreislauf-Diagnostik, die Kurzzeit-Herzratenvarianz sowie die Behandlung mit TCM und ggf. die psychiatrische Begleitbehandlung durchgeführt.

## Ein ganzheitliches Behandlungskonzept

Das ganzheitliche Behandlungskonzept der iTCM-Klinik Illertal setzt eine präzise Erstanamnese und Untersuchung mit Sichtung bisheriger Diagnostik und Therapie voraus. Dies erfolgt in Illertissen durch Chefarzt Dr. med. Wolfgang Pflederer als Ärztlichem Direktor und Dr. med. Wu Naixin als Ärztlichem Leiter der iTCM-Klinik. Mit einem klaren diagnostischen Bild über ihren Gesundheitszustand werden die Patienten anschließend den chinesischen Ärzten vorgestellt, die dann die Therapie nach den Regeln der chinesischen Erfahrungsmedizin vorschlagen. Die Therapien in der iTCM-Klinik Illertal umfassen alle Segmente der Traditionellen Chinesischen Medizin: Akupunktur, Kräutertherapie, Qigong, Schröpfen und Tuina-Massage. „Von besonderer Bedeutung für die Therapie ist die Tatsache, dass wir bei Bedarf unseren Psychiater und Psychotherapeuten Hermann Leinfelder in die ganzheitliche Behandlung miteinbinden“, so Chefarzt Dr. med. Pflederer.

Das Konzept der iTCM-Klinik Illertal ist deutschlandweit einmalig. Nur hier arbeiten deutsche Fachärzte eng mit chinesischen TCM-Professoren der Hochschule Nanjing in China zusammen, um dem ganzheitlichen Ansatz gerecht zu werden. Das bestätigt auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Die Klinik für integrative Traditionelle Chinesische Medizin steht zudem im regelmäßigen wissenschaftlichen Erfahrungsaustausch mit der Universität Erlangen. Wissenschaftliche Studien, die in Zusammenarbeit mit der Uni Erlangen und der TCM-Hochschule Nanjing durchgeführt werden, dienen der fundierten Überprüfung der angewandten TCM-Behandlungen.

#### Weitere Informationen:

Klinik für integrative Traditionelle Chinesische Medizin Illertal GmbH  
(iTCM-Klinik Illertal)

Krankenhausstraße 7  
89257 Illertissen

Tel.: 07303-952926-0  
E-Mail: [info@itcm-illertal.de](mailto:info@itcm-illertal.de)  
[www.itcm-illertal.de](http://www.itcm-illertal.de)