

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	8
1.	Zusammenfassung -in deutscher, englischer und chinesischer Sprache-	10
2.	Einführung	14
2.1	Asthma	14
2.1.1	Definition	14
2.1.2	Diagnose	14
2.1.2.1	Bronchiale Hyperreagibilität (BHR)	15
2.1.2.2	Entzündung	16
3.2.6.1	Zirkadiane Veränderungen	18
3.2.6.2	Peak-flow-Messung	18
2.1.3	Epidemiologie	21
2.1.3.1	Erbliche Belastung	21
2.1.3.2	Prävalenz (Morbidität)	21
2.1.3.3	Mortalität	23
2.1.3.4	Verlauf	25
2.1.3.5	Kosten	26
2.1.4	Asthma und Psyche	26
2.1.4.1	Persönlichkeitsstruktur	26
2.1.4.2	Asthma und Stress	28
2.1.5	Therapie	29
2.1.5.1	Medikamentöser Stufenplan	29
2.1.5.2	Compliance	31
2.1.5.3	Alternative oder komplementäre Therapien	32
2.2	Qigong	36
2.2.1	Geschichte und Definition	36
2.2.2	Qigong Yangsheng	38
2.2.3	Qigong heute	39
2.2.4	TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)	40
2.2.4.1	Yin und Yang	41
2.2.4.2	Meridian- oder Leitbahnsystem (<i>jingluo</i>)	42
2.2.5	Wirkungsweise von Qigong	43

2.2.5.1	Wirkungsweise im Sinne der TCM	43
2.2.5.2	Phänomenologie	45
2.2.5.3	Experimentelle Forschung	45
2.2.6	Die Übungen: Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong	50
2.2.7	Die Übungsanforderungen	55
2.2.8	Nebenwirkungen	58
3.2.6	Zur Anwendbarkeit von Qigong Yangsheng in klinischen Studien	60
2.3	Qigong und Asthma	61
2.3.1	Entspannung	63
2.3.2	Atemtherapie	66
2.3.3	Biofeedback	68
2.3.4	Meditation, Imagination, Lenken der Vorstellungskraft	69
2.3.5	Bewegungstherapie	71
2.3.6	Psychotherapie und Psychosomatik	72
2.3.7	Aktivierung von Akupunkturpunkten	73
3.	Die Pilotstudie	78
3.1	Zielsetzung	78
3.1.1	Fragestellungen	79
3.1.2	Hypothese	80
3.2	Patienten	80
3.2.1	Rekrutierung	80
3.2.2	Alters- und Geschlechtsverteilung	81
3.2.3	Schweregrad der Erkrankung	82
3.2.4	Diagnose	82
3.2.5	Anamnese	83
3.2.3	Übende/Nichtübende	85
3.3	Methode	85
3.3.1	Zeitlicher Ablauf der Studie	85
3.3.2	Symptomtagebuch	88
3.3.3	Der Unterricht	90
3.3.4	Die Übungen	91
3.3.5	Die Dozentinnen	91
3.3.6	Auswertung	92
3.3.7	Kriterien für Verbesserung	94
3.3.8	Fragebogen	95

4	Ergebnisse	96
4.1	Darstellung des Verlaufs der Einzelfälle	96
4.2	Statistik	129
4.2.1	objektives Maß	129
4.2.2	subjektives Maß	130
4.2.3	Auswertung der Symptome	130
4.3	Beobachtungen	133
4.3.1	Eintritt der Sofortwirkung	133
4.3.2	Eintritt der Langzeitwirkung	137
4.3.3	Bewertung der Übungen durch die Patienten	140
4.3.4	Einfluss des Schweregrades der Erkrankung	141
4.3.5	Häufigkeit und Dauer des Übens	142
4.3.6	Auswahl der Übungen	143
4.3.7	Kostenvergleich	144
5.	Diskussion	147
5.1	Methode	147
5.2	Patienten	154
5.3	Physiologische Erklärungen	157
5.4	Qigong als komplementäre Therapie bei Asthma	158
6.	Schlussfolgerung	160
7.	Anhang A Abbildungen	161
	Anhang B Patientenkommentare	173
	Anhang C Abkürzungen	175
8.	Literaturverzeichnis	176
9.	Danksagung	192