## So wirkt ChiKung

Markus Z.: Mein schmerzvoller Weg zum ChiKung

Eine Therapiegeschichte von vielen: Unglaublich, aber wahr und nachprüfbar!



Ich war eigentlich immer ein sportbegeisterter Mensch und konnte mich als Kind schon nicht lange stillhalten. So übte ich auch verschiedene Sportarten aus – wie Turnen, Skifahren, Fußball, Radfahren, Inline-Skaten, Joggen – alles, was so mit dem Thema Fitness zu tun hatte. Schmerzen oder Probleme in irgendeiner Art kannte ich bis dato nicht, was sich aber ab meinem 19. Lebensjahr schlagartig ändern sollte. Plötzlich bekam ich nach einem Fußballspiel Probleme in der Hüfte – Schmerzen, die oft gar nicht mehr auszuhalten waren und die mich dann zu meinem Orthopäden verschlugen. Dieser sagte

mir, es würde sich wohl um eine Zerrung handeln und diese würde er in seiner Praxis mit Ultraschall behandeln. Diese Behandlungen ließ ich von September 1995 bis Ende November über mich ergehen, wobei sich keine Besserung einstellte. Der Arzt sagte mir nur, ich hätte eine Entzündung in der Hüfte, wie sie es in der Kurzform immer Coxitis nennen.

#### Diagnose: Rheuma

Im November hatte ich eine Abschlussuntersuchung bei dem Orthopäden und er merkte, dass sich nicht wirklich etwas bei

Immer wieder passieren seit vielen Jahren Dinge im Zusammenhang mit Chi-Kung, die so unglaublich klingen, dass man sie als Ausbilder oder Schulleiter gar nicht so gerne erzählen möchte, weil man Gefahr läuft, sich unglaubwürdig zu machen. Tatsächlich ist eines der größten Probleme im ChiKung, dass es als Schmerztherapie so gut funktioniert, dass es für die meisten Menschen, ob Betroffene oder Therapeuten zu unmöglich erscheint, um wahr sein zu können. Eine widersprüchliche Situation: Da gibt es etwas, das bei über 90% der Schmerzzustände hilft, aber man darf es gar nicht so erzählen, um nicht gleich der Scharlatanerie verdächtig zu sein. Laut herrschender Meinung darf es eben einfach nicht sein, dass Nichtmediziner Menschen, die unter Schmerzen leiden, Ratschläge geben können, die den Betroffenen wirklich helfen, sich selbst zu helfen und die dazu beitragen, wieder

Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen zu können.

Und dass ChiKung Erklärungen bietet, die die herrschende Schulmedizin nicht zu bieten hat, wurde mir wieder einmal klar, als ich das letzte WT-Trainerseminar hielt. Ich erklärte beim Trainer-2-Vortrag, wodurch es zu Schmerzen und nachfolgender Arthrose kommt. Dabei ging es auch um die Hüftgelenke und die Tatsache, dass immer jüngere Menschen künstliche Gelenke bekommen. Als ich erklärte, warum die Hüftgelenke verschleißen, meldete sich ein Teilnehmer und sagte, dass das, was ich erkläre nicht richtig sei. Ich fragte ihn, warum er dieser Meinung ist. Er erzählte daraufhin, dass er ein künstliches Hüftgelenk bekommen habe (der junge Mann ist ca. 30 Jahre alt!!!). Er hätte mit zwei der erfahrensten Professoren auf diesem Gebiet ausführlich gesprochen und sich beraten lassen. Er hätte bei dieser Gelegenheit auch gefragt, warum es zur Hüftgelenksarthrose komme, die soweit gehen kann, dass irgendwann das Gelenk durch ein künstliches ersetzt werden muss. Die Antwort von beiden unabhängig voneinander hätte gelautet: "Sie haben einfach Pech, dem einen passiert es, dem anderen nicht!"

Aber dass das, was eigentlich nicht wahr sein kann, mitunter bittere Realität ist, das könnt ihr im folgenden Fallbeispiel nachlesen. Wer überprüfen möchte, ob das, was ihr hier lest, auch wirklich wahr ist, der kann gerne die Berge an Originalunterlagen einsehen.

Was mich am meisten an dieser Geschichte freut ist, dass Markus inzwischen die Ausbildung zum ChiKung-Ausbilder begonnen und die Prüfung zur Grundstufe bereits bestanden hat.

Sifu Roland Liebscher-Bracht

#### SO WIRKT CHIKUNG

mir verbesserte und so überwies er mich ins Rheumazentrum Bad Abbach. Da war ich dann ein Jahr und musste alle Monate zur Untersuchung - jeden Monat das gleiche Spiel: Ultraschalluntersuchung, Röntgenkontrolle, Blutuntersuchung und zum Abschied immer eine Packung Schmerztabletten, ohne die ich schon nicht mehr leben konnte. Da es so nicht mehr weitergehen konnte, wurde ich in ein Krankenhaus hier in Regensburg zu einem Professor überwiesen, der einen sehr guten Ruf hat. Es wurde mir dann zu einer Operation geraten, die ich auch annahm, weil es vor Schmerzen einfach nicht mehr auszuhalten war.

# Erste Operation: Doch kein Rheuma

Der Professor lachte noch und sagte: "Ach, eine rheumatisches Sache ist hier eindeutig auszuschließen. Diese könnte man ja mit Blutwerten nachweisen und Ihre Blutuntersuchungen waren ja immer in Ordnung." Er meinte, nach sechs bis neun Wochen könne ich sogar meinen Sport wieder ausüben. Es wurde eine sog. Synovektomie an der Hüfte durchgeführt, wobei man – ganz einfach ausgedrückt – seitlich an der Hüfte einen langen Schnitt anlegt und sich die Ärzte den Weg ins Gelenk freilegen. Die Gelenkinnenhaut wird

dann entfernt und ebenso so gut wie möglich das entzündete Gewebe. Da man aber hier nur einen bestimmten Teil "säubern" kann, muss der Hüftkopf aus der Pfanne genommen werden, um jede Stelle auch zu erreichen. Dann wurde mir noch eine Spülund Saugdrainage eingelegt, die tagelang meine Hüfte durchspülte.

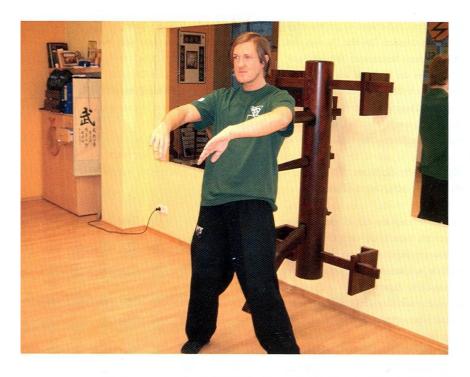
### Noch mehr Schmerzen und Krücken, aber kein Rheuma

Leider war nach der OP nichts mehr wie zuvor. Ich hatte noch mehr Schmerzen, konnte gar nichts mehr machen und lief ein Jahr mit Krücken. Als ich zur Nachuntersuchung dann wieder beim Professor war und er sah, dass die Operation irgendwie nicht so verlaufen war, wie er sich das vorgestellt hatte, und dass da irgendetwas schief gelaufen sein musste, sagte er nur: "Tja, Pech gehabt, junger Mann, dann hast Du eben doch eine rheumatische Erkrankung". Er überwies mich deshalb wieder ins Rheumazentrum. Dort wurde ich wieder ein Jahr behandelt. Nur hatte sich diesmal eines geändert, die Schmerztabletten wurden immer heftiger und man drückte mir nicht mehr eine Packung in die Hand, sondern zwei. Bei der nächsten Sprechstunde rieten sie mir zu einer Rheumatherapie mit Medikamenten. Dazu kamen noch Kortisonspritzen ins Gelenk und eine

Kortisontherapie in Tablettenform. Diese Therapie machte ich ein Jahr und zwischenzeitlich stellte ich mich bei verschiedensten Professoren in ganz Deutschland vor. Nebenbei war täglicher Rehaaufenthalt von früh morgens bis abends mein ständiger Begleiter.

## Nächste Diagnose: Knochentumor – zweite Operation: keine Besserung

Schließlich blieb ich 1997 in München in Großhadern hängen, wo man mir in verschiedenen Untersuchungen zu erklären versuchte, was wohl die Ursache für meine Entzündung in der Hüfte sei: Es sei ein gutartiger Knochentumor, einer der zwar keinen Krebs verursacht, aber sehr aggressiv zum Gelenk ist und dieses buchstäblich zerfrisst. Da meine Entzündung schon die Muskulatur und mittlerweile auch schon den Knochen so geschädigt hatte, entschied ich mich zu einer erneuten Operation. Es wurde mir versichert, dass die Erfolgschancen 95% wären. Bei dieser Operation wurde erneut eine Synovektomie durchgeführt und es kam noch eine Osteoidosteom-Resektion dazu, was soviel heißt, dass der Knochentumor erst einmal im Gelenk gefunden werden muss, durchleuchtet und dann mit dem Meißel abgetragen wird. Seltsamerweise war - entgegen aller Vor-



ankündigungen – nach der OP überhaupt nichts besser, die Beweglichkeit kam nicht zurück, die Schmerzen waren wieder da. Im Krankenhaus wurde mir gesagt, das dauert, und so machte ich erst einmal ein halbes Jahr Rehabilitation.

# Dritte Operation oder Rollstuhl! Fortsetzung der Odyssee

Nachdem ich mich im Frühjahr 1998 wieder in Großhadern vorstellte, wo sie schon ein richtiges Komitee mit Professoren und Oberärzten zusammenstellten, um mich zu empfangen, begann die große Beratung. Da bei der OP auch nicht alles so gelaufen war, wie sie es sich wohl vorstellten, rieten sie mir zu einer dritten Operation. Ich verneinte, wobei sie mir recht kritisch widersprachen und mir voraussagten, wenn ich dieser OP nicht zustimmen sollte, würde ich spätestens im Herbst 1998 im Rollstuhl enden. Ich ließ mich aber nicht darauf ein und die nächsten Jahre bestanden aus mir vertraut gewordenen Dingen. Mittlerweile hoffte ich auch auf Heilpraktiker, wobei es mir vorkam, als würden die

nur meine Situation ausnützen und in mir eine Einnahmequelle sehen. Mein Vater nahm seinen ganzen Urlaub, um mich zu den ganzen Krankenhäusern zu fahren, zu denen ich überwiesen wurde und die in ganz Deutschland verteilt waren. Das waren nicht nur irgendwelche Adressen, nein, es waren Adressen von den besten und renommiertesten Hüftspezialisten ganz Deutschlands. Aber niemand konnte mir helfen, obwohl es erstklassige Adressen waren - auch in Sachen Reha-Kliniken. Ich war bei uns in der Nähe in Donaustauf, wo ich von einem namhaften Physiotherapeuten des FC Bayern München behandelt wurde, der auch die Fußballnationalmannschaft betreut. Ich war in Heigenbrücken in der Nähe Aschaffenburgs, wo viele Profi-Wintersportler behandelt werden. Ich wurde sogar zu einer Intensiv-Reha nach Basel überwiesen - einem der besten Rehazentren in Europa, wo man zwei Wochen versuchte, einen bestimmen Muskel aufzudehnen, was aber auch nicht gelang. Ich erhielt dann eine Überweisung zu einem sehr renommierten Professor bei uns in Regensburg, der seit einiger Zeit an der Universitätsklinik arbeitete und wurde auch von ihm genauestens untersucht.

### Die ultimative Therapie – Fortsetzung der Odyssee

Einige Tage vor Weihnachten bestellte mich dieser Professor nochmals in seine Sprechstunde und ich war schon gespannt, was er sich wohl überlegt hatte. Leider dachte ich, ich höre nicht richtig, als er mir sein Vorhaben erzählte. Er sagte, er wolle mir die Hüfte einsteifen, bis ich 50 Jahre alt bin und ich müsste bis dahin damit leben. Dann würde er mir eine künstliche Hüfte einsetzen. Bei mir wäre das Problem eben, dass ich zu jung für eine künstliche Hüfte sei und sich bei mir durch die vielen Operationen eine starke Osteoporose und Arthrose in der Hüfte gebildet habe, weshalb man überhaupt keine künstliche Hüfte mehr richtig verankern könne. Es käme eine künstliche Hüfte für mich nie

Irgendwann las ich in der Zeitung von Professor Ganz, einem der besten Hüftchirurgen in Europa und schrieb ihm einen langen Brief. Er antwortete mir auch und ich bekam die Gelegenheit, mich bei ihm vorzustellen. Es wurden Untersuchungen gemacht und ich bekam nach sechs Jahren auch endlich eine Diagnose. Er erklärte mir, dass es nie Rheuma gewesen wäre, dass man mir da umsonst Angst gemacht habe. Er widerlegte auch den gutartigen Knochentumor. Seine Diagnose war ein sog. Impingement-Syndrom der Hüfte, welches zwar selten ist, aber mit guten Aussichten operiert werden könne. Leider ist diese Operation sehr kompliziert. In Deutschland wird dieses bei Hüftluxationen, bei denen man die Hüfte komplett aus der Pfanne nimmt, gar nicht gemacht. Die Gefahr einer Hüftkopfnekrose oder die Gefahr den Nerv zu beschädigen, sei einfach zu groß. Aber Professor Ganz hatte eine besondere Technik entwickelt, um diese Gefahr zu vermeiden. Ich dachte: "Jetzt kann dir einer nach fast sechs Jahren doch

#### SO WIRKT CHIKUNG

noch helfen" Leider folgte die Ernüchterung, wie ich sie die ganzen Jahre vorher erlebt hatte. Durch meine beiden vorhergegangenen Operationen, war bei mir soviel zerstört worden, dass die Erfolgsaussichten nur 30% betrugen und dafür sei die OP einfach zu riskant. Also reiste ich sehr traurig wieder mit meinem Vater nach Hause und erneut zerplatzte der Traum, endlich wieder schmerzfrei zu sein.

### Bekanntschaft mit ChiKung

Mein bester Freund, der das Drama die ganzen Jahre mitbekommen hatte und der schon länger WingTsun ausübte, sagte mir im Sommer 2003, es gäbe da in der EWTO jemanden, der sich auch mit gesundheitlichen Dingen befasst, vor allem mit den Muskeln. Er sagte mir, ich solle doch einfach Sifu Roland Liebscher-Bracht einen Brief schreiben. Ich dachte mir ganz ehrlich zuerst: "Ich war doch schon überall. Wieso soll mir ausgerechnet das jetzt helfen!" Kurz darauf bestellte er sich das Buch "Biotuning" und ich las es mit großer

Aufmerksamkeit durch. Ich fasste den Entschluss, einen anderen Weg einzuschlagen - meinen eigenen ohne Reha. Ich schrieb Sifu Roland einen langen Brief und stellte mich schließlich im September 2003 bei ihm in Bad Homburg vor. Nachdem ich ihm meine Geschichte erzählt hatte, musste ich mich auf die Liege legen, weil er an mir etwas mit Druckpunkten testen wolle. Ich dachte mir, das haben doch diverse Ärzte und Physiotherapeuten schon probiert und nichts hatte geholfen, wieso sollte das jetzt anders sein. Aber ich merkte schnell, dass es etwas ganz anderes war. Es war zu einfach, um es glauben zu können. Sifu Roland drückte einige Punkte, bat mich aufzustehen und komischerweise konnte ich seit Jahren erstmals wieder ordentlich und gerade stehen. Es fühlte sich an, als schwebe ich; denn so ein freies Gefühl kannte ich schon sieben Jahre nicht mehr. Mir wurde dann erklärt, wie das funktioniert und dass ich jetzt Übungen zu Hause machen müsse, um die Muskeln umzutrainieren. Ich machte die Übungen zweimal am Tag und merkte, dass sich da vielmehr tat als in

den ganzen Rehakliniken, in denen ich von morgens bis abends war.

So etwas hatte ich vorher noch nie erlebt. Ich war begeistert und las alles, was mit ChiKung zusammenhängt. Ich wollte nur noch eins: ChiKung lernen und nicht nur in einer Gruppe mitmachen, sondern es selbst zu unterrichten, d.h. die Ausbildung zum ChiKung-Lehrer absolvieren, um damit anderen Menschen helfen zu können; denn es gibt meist einen anderen, viel leichteren Weg, den nur die Ärzte leider nicht sehen. Diesen will ich versuchen den Menschen nahe zu bringen und daher mein großes Interesse an ChiKung. Ich hoffe, dass ich die 35% Bewegungseinschränkung, die ich inzwischen dauerhaft erreicht habe, noch mit der Zeit verringern kann und dass ich Menschen, die auch Probleme haben, demnächst mit meinem Unterricht helfen oder mit meiner Geschichte Mut machen kann. Zum Schluss ein großes Dankeschön an Sifu Roland, ohne den ich nicht wüsste. wo und in welchem Zustand ich mich inzwischen befände.

