



Was ist Traditionelle Chinesische Medizin?

Die chinesische Medizin ist ca. 5000 Jahre alt und vom Taoismus, Konfuzianismus und Buddhismus beeinflusst. Beobachtungen in der Natur haben deren theoretische Grundlagen geprägt und sind heute noch gültig. Obwohl sie sprachlich sehr einfach erscheinen, lassen sich damit selbst neuere, komplexe Krankheitsbilder erfassen und analysieren. Erfahrungen zeigen, dass die Traditionelle Chinesische Medizin an Mensch und Tier wirkt. Sie ist für alle Erdbewohner anwendbar (man muss also nicht Chinese sein, damit sie wirkt). Die TCM verbreitete sich in den letzten zehn bis fünfzehn Jahren weltweit; in verschiedenen Ländern (Australien, den Vereinigten Staaten, England, Japan u. a.) leistet sie heute einen beträchtlichen Teil zur medizinischen Versorgung.

Sie verfügt über eine ausgesprochen differenzierte, klinische Diagnostik und bietet ein breites Spektrum an therapeutischen Mitteln und Massnahmen.

Vorbeugen ist das oberste Gebot innerhalb der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die differenzierte medizinische Diagnostik erlaubt es, Krankheiten, besser gesagt Ungleichgewichte der Lebensenergie zu erkennen, bevor ernsthafte Störungen auftreten. Massnahmen zur Optimierung der Energiebalance können eingeleitet, ein 'Ausbrechen' der Krankheit möglicherweise verhindert werden. Behandeln von Krankheiten wird innerhalb der TCM als mindere Form der Medizin betrachtet; man sollte gar nicht erst warten, bis es soweit gekommen ist. Die Behandlung von Krankheiten und Verletzungen mit den Mitteln der TCM ist für unsere Bevölkerung dennoch von grosser Bedeutung.

Von Gesetzes wegen dürfen nur Krankheit, Unfall und Mutterschaft auf Krankenkassen-, resp. Unfallkosten behandelt werden, das heisst, die nach Ansicht der TCM beste Form der Medizin, die Prophylaxe, bleibt in der Verantwortung eines jeden Einzelnen.

Diagnostik in der TCM

Folgende Schritte führen innerhalb der TCM zur Erhebung einer Diagnose:

1. Betrachten: Das genaue Betrachten der Zunge ist ein bedeutendes diagnostisches Mittel (Farbe, Form, Feuchtigkeit, Beweglichkeit, Farbe und Art des Belages). Weiter werden die Gesichtsfarbe, Haltung und Bewegung des Körpers sowie Exkrememente und Sputum usw. beurteilt.
2. Hören und Riechen: Gehört werden zum Beispiel die Stärke des Atems, der Ausdruck des Sprechens, die Geräusche eines Hustens, etc. Gerüche im Zusammenhang mit dem beschriebenen Problem werden wahrgenommen.
3. Fragen: Es werden zehn klassische Fragen zu folgenden Gesichtspunkten gestellt: Appetit, Durst, Urin, Stuhlgang/Gase, Schmerzen, Schlaf, Schwitzen, Energie, Wärme und bei Frauen zu Zyklus, Schwangerschaft und Geburt.
4. Durch das Fühlen des Pulses am Handgelenk lassen sich Aussagen über das Befinden der Organe und über die energetische Gesamtkonstitution des Menschen machen. Ertastet werden je nach Situation auch der Bauch, schmerzhaft Stellen, die Meridiane und/oder Punkte. Das Gesamtbild wird durch das Befragen des Patienten, resp. der Patientin zum subjektiv empfundenen momentanen Geschehen vervollständigt. Eine Erstkonsultation dauert etwa eine Stunde.

Behandlungsarten in der TCM

Äussere Behandlungsformen

• Akupunktur

Bei der Akupunktur werden an definierten Punkten entlang von sogenannten Meridianen sehr feine Nadeln platziert, um den Energiestrom (Qi) zu regulieren. Es gibt insgesamt 12 reguläre Meridiane und 8 Extrameridiane. Auf diesen sind 365 Punkte verteilt. Weitere Extrapunkte liegen ausserhalb dieses Systems. In Kombination mit der Akupunktur werden teilweise Moxibustion, Stromstimulation und Schröpfen eingesetzt. Pro Behandlung werden ca. 4 bis 24 Nadeln verwendet; die Sitzung dauert je nach Krankheitsbild ungefähr 10 Minuten (Erkältung) oder 75 Minuten (akuter Migräneanfall). Die Akupunktur ist die in Europa bekannteste Therapieform der TCM, weil sie schon vor rund 200 Jahren durch Jesuitenpater eingeführt wurde.

• Elektro-Akupunktur

Mittels Kabeln und Batterie werden Akupunkturadeln miteinander verbunden und unter Spannung gesetzt. Es entsteht so ein stärkerer Reiz, mit dem vor allem heftige und/oder chronische Schmerzen behandelt werden. Diese Methode wird auch eingesetzt, um lokal eine Anästhesie zu erreichen. Erfahrungsgemäss hat sich diese Form der ‹Schmerzbefreiung› nur bei Operationen wie Kaiserschnitt, Hirnoperationen und Operationen im Kieferbereich bewährt.

• Ohr-Akupunktur

Die Ohr-Akupunktur nach Nogier wurde Anfang der 50er-Jahre durch den Franzosen P. Nogier und seine Mitarbeiter Bourdiol, Bossy und Jarricot entwickelt und weltweit bekannt gemacht. In China hat man damit reiche Erfahrungen gesammelt, so dass heute ein Modell nach TCM besteht. Beide Gruppen stimmen bei über 80% der Lokalisation der Punkte am Ohr überein. Die Ohr-Akupunktur wird heute weltweit verwendet und hat sich im Rahmen der Behandlung von Schmerzen und vegetativen Störungen etabliert. Auch innerhalb der inneren Medizin und Gynäkologie können gute Resultate erzielt werden. Die Ohr-Akupunktur gilt als Grundlage diverser Drogenentzugsprogramme (STOP, Sucht Therapie durch Ohr Punktion)

• Moxibustion

Bei der Moxibustion werden Akupunkturpunkte oder ganze Hautzonen mittels Abbrennen von Ai Ye (Folium Artemisiae vulgaris) erwärmt. Entweder werden kleine Kegel daraus auf Ingwer- oder Knoblauchscheiben, resp. direkt auf der Haut platziert und abgebrannt, oder es werden zu Zigarren gerollte Stängel aus Ai Ye verwendet, die den gewünschten Ort erwärmen. Bei einer weiteren Anwendungsform wird ein Teil einer ‹Zigarre› über eine Nadel gestülpt und angezündet, um so Wärme in die Tiefe des Akupunkturpunktes zu leiten.

• Schröpfen

Mittels Feuer wird in einer Glaskugel ein Vakuum erzeugt. Die Glaskugel wird daraufhin sofort auf der Haut angesetzt, damit sie sich festsaugt. Durch den Sog wird Blut aus den Gefässen in das Gewebe gezogen, was als blauer Fleck erkennbar wird. Das Blut muss in der Folge durch die weissen Blutkörperchen ‹gefressen› und entsorgt werden; dadurch entsteht eine besondere Form von ‹Aufmerksamkeit› im betroffenen Gewebe. Die Therapie leitet nach TCM-Gesichtspunkten Feng, d. h. Wind, aus und wird bei Erkältungskrankheiten, Muskelverspannungen und Schmerzzuständen gebraucht. Das Schröpfen wurde und wird in allen Teilen der Welt unabhängig voneinander entwickelt und angewendet.

• Gua Sha

Mittels breitkantigem Keramiklöffel wird die Haut an bestimmten Zonen geschabt bis blau-rote Striemen entstehen. Diese Methode ist in China ein bewährtes Hausmittel, um Erkältungen zu bekämpfen. Möglicherweise ist in Japan das Sho Ni Shin daraus entstanden.

• **Tui Na und An Mo**

Tui Na und An Mo sind Massage- und Manipulationstechniken, die bei Verletzungen und Krankheiten des Muskel- Skelettsystems im Rahmen der Rehabilitation eingesetzt werden. Teilweise sind diese Therapien schmerzhaft und unangenehm, was bei den eindrücklichen Resultaten jedoch in den Hintergrund rückt. Nach der Therapie werden bei entsprechender Indikation chinesische Arzneimittel ausgekocht und als Umschläge und Wickel aufgelegt. Bei Babies und Kindern wird diese Therapie auch bei innermedizinischen Problemen angewendet. Die Arbeitsgrundlage ist auch hier die Theorie der Akupunkturpunkte und der Meridiane.

Innere Behandlungsformen

• **Arzneimitteltherapie**

Klassische Rezepturen, wie sie sich seit Hunderten, teilweise seit Tausenden von Jahren bewährt haben, werden im Rahmen der Arzneimitteltherapie in Form von kräftigen Dekokten (Auskochungen), Tees, Pulvern, Pillen, Salben, Zäpfchen und Bädern eingesetzt. Ein ungeheurer Schatz von Erfahrungen über die Verwendung von pflanzlichen, mineralischen und tierischen Bestandteilen hat sich über ca. 5000 Jahre angesammelt. Dementsprechend gross ist das Wissen um die Synergie der Einzelmittel. Eine Rezeptur besteht aus jeweils 9 bis 20 Einzelmitteln. Von erfahrenen ÄrztInnen wird eine individuelle Rezeptur für einen Patienten oder eine Patientin zusammengestellt, resp. hergestellt. Die grosse Materia Medica (Kompendium der Einzelmittel) enthält ca. 7000 Eintragungen. Zusammen mit der Ayurveda (Indische Medizin) dürfte die TCM die älteste noch intakte Arzneimittellehre beinhalten.

• **Ernährungstherapie**

Die Einflussnahme auf das Krankheitsgeschehen mit Nahrungsmitteln ist hier das Ziel. Ernährungstherapie gilt in der TCM nicht nur als Prophylaxe sondern auch als aktiver Schritt gegen ein bestehendes Ungleichgewicht. Die Chinesen empfinden das Essen als einer der wichtigsten Teile im Alltag überhaupt. Die Grundregeln sind klar und vernünftig, somit auch leicht verständlich: Als erstes muss es schmackhaft sein, dann soll es regelmässig eingenommen werden (Morgen, Mittag, Abend) und schliesslich sollte es auch den momentanen Zustand von Körper und Geist günstig unterstützen.

Weder äussere noch innere Behandlungsformen

• **Qi Gong Lia Fa**

Das Heilen durch die Übertragung von Qi, Lebensenergie, durch die Hände eines Therapeuten ist eine in Europa sehr seltene Behandlungsform.

• **Qi Gong**

Qi Gong heisst Arbeit bzw. Kultivierung der Lebensenergie und ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl von Übungsformen die über die letzten drei Jahrtausende in China entstanden sind. Die Verschiedenen Übungsformen dienen dazu den Körper/Geist(Bodymind) wieder in Einklang zu bringen die Organe zu stärken, Selbstheilungskräfte anzuregen und die Vitalität zu steigern. Bei allen Formen des Qi Gong spielen Atmung, Haltung, innere Aufmerksamkeit und die Vorstellung eine wesentliche Rolle. Durch das regelmässige Üben entsteht ein fühlbares Wohlbefinden das sich im ganzen Körper/Geist ausbreitet. Es braucht keinerlei Vorerfahrungen um mit Qi Gong anzufangen es ist für alle Altersgruppen geeignet.

• **Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan)**

Wörtlich übersetzt heisst Tai Ji das höchste, letzte, Quan heisst Faust. Tai Ji Quan ist ursprünglich eine Selbstverteidigungskunst die fest in der chinesischen Philosophie des Daoismus verankert ist. Heutzutage werden die Bewegungen des Tai Ji Quan vor allem wegen ihrer Gesundheits/Konzentrations und Entspannungs fördernden Wirkungen in aller Welt geübt. Die regelmässige Praxis von Tai Ji Quan verbessert das Gleichgewicht, die Koordination, reguliert den Blutdruck und beeinflusst das Nervensystem auf positive Weise. Tai Ji Quan ist eine ganzheitliche Bewegungskunst die dem Übenden erlaubt sich auf allen Ebenen des Daseins vertieft kennenzulernen.