



Was Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist.

Die einzelnen Behandlungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin

Allen Bereichen der Chinesischen Medizin liegen dasselbe Menschenbild, dieselben Grundkenntnisse und diagnostischen Verfahren zu Grunde.

- ▶ Akupunktur (mit Moxibustion, Schröpfen, Gua Sha)
- ▶ Ohr-Akupunktur
- ▶ Elektroakupunktur
- ▶ Arzneimittellehre
- ▶ Tui Na (chinesische Massage)
- ▶ Ernährungslehre
- ▶ Qi Gong
- ▶ Tai Ji Quan

Im Gegensatz zur analytisch orientierten Medizin im Westen ist das typische Merkmal der Chinesischen Medizin eine Betrachtungsweise, in welcher der Organismus als organische Einheit verstanden und auch die Beziehung des Menschen zur Natur als Einheit angenommen werden.

Krankheiten (was soviel heisst wie Ungleichgewicht der Energie) vorzubeugen, gilt als das oberste Gebot der Chinesischen Medizin. Die differenzierte medizinische Diagnostik erlaubt es, energetische Ungleichgewichte zu erkennen, bevor ernsthafte Störungen auftreten. Mit geeigneten therapeutischen Massnahmen soll der Körper wieder in den Zustand der Harmonie versetzt werden. Ist jedoch bereits eine Krankheit oder Verlet-

zung eingetreten, so ist die Chinesische Heilkunst ebenfalls von grosser Bedeutung. Am Anfang des 21. Jahrhunderts ist trotz sämtlicher Entwicklungen, welche die westliche Wissenschaft gemacht hat, die TCM immer noch das am meisten angewandte Gesundheitssystem der Welt. Auch in verschiedenen westlichen Ländern hat sie heute einen beträchtlichen Anteil an der medizinischen Versorgung. Erfahrungen zeigen, dass die Traditionelle Chinesische Medizin an Mensch und Tier wirkt.

Die 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 Exkremate 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. Tasten

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 oder der Patientin zum subjektiv empfundenen momentanen Befinden 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 von 4 bis zu 24 Nadeln verwendet; die Sitzung dauert je nach Krankheitsbild zwischen 10 (Erkältung) und 75 Minuten (akuter Migräneanfall). Die Akupunktur ist die in Europa bekannteste Therapieform der TCM und wurde schon vor rund 200 Jahren durch Jesuitenpater eingeführt.

► Elektro-Akupunktur

Mittels Kabeln und Batterie werden Akupunkturadeln miteinander verbunden und unter Spannung gesetzt. So entsteht 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, bei Hirnoperationen und Operationen im Kieferbereich bewährt.

► Ohr-Akupunktur

Die Ohr-Akupunktur 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 Prozent der Lokalisation der Punkte am Ohr überein. Die Ohr-Akupunktur wird heute bei der Behandlung von Schmerzen und bei vegetativen Störungen weltweit angewandt. Auch innerhalb der inneren Medizin und Gynäkologie können gute Resultate erzielt werden. Die Ohr-Akupunktur gilt als Grundlage diverser Drogenentzugsprogramme (S-T-O-P, Sucht Therapie durch Ohr Punktion/Urs P. Prétôt, Basel 1994).

► Moxibustion

Bei der Moxibustion werden Akupunkturpunkte oder ganze Hautzonen mittels Abbrennen von Ai Ye (*Folium Artemisiae vulgaris*, Beifuss) erwärmt. Entweder werden kleine Kegel daraus auf Ingwer- oder Knoblauchscheiben, resp. direkt auf der Haut platziert und abgebrannt, oder es werden zigarrenähnlich gerollte Stängel aus Ai Ye verwendet, die den gewünschten Ort erwärmen. Bei einer weiteren Anwendungsform wird ein Teil einer solchen «Zigarre» über eine Nadel platziert 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 Shonishin 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 Säuglingen und Kleinkindern 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, Tropfen, 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 jeweils aus neun bis zwanzig Einzelmitteln. Von erfahrenen Ärzten und Ärztinnen wird eine individuelle Rezeptur für einen Patienten oder eine Patientin zusammen-, resp. hergestellt. Die grosse Materia Medica (Kompendium der Einzelmittel) enthält etwa 7000 Eintragungen. Zusammen mit der Ayurveda (indische Medizin) dürfte die TCM die älteste noch intakte Arzneimittellehre sein.

► **Ernährungstherapie**

Die Einflussnahme auf das Krankheitsgeschehen mittels entsprechender Nahrungsmittel 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 einen der wichtigsten Momente im Alltag. Die Grundregeln sind klar und vernünftig und 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 innere noch äussere 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**

Durch Körperübungen - in Bewegung und in Ruhe - wird die Lebensenergie Qi geschult und gestärkt. Die Übungen haben einen festgelegten Ablauf und werden alleine oder in Gruppen ausgeführt. Die Praktizierenden empfinden nach längerem Üben ein Wärmegefühl im ganzen Körper sowie das erfrischende und belebende Gefühl, viel Energie zu haben. Qi Gong wird vor allem präventiv eingesetzt und gehört zu den selbstverständlichen, persönlichen Bemühungen, gesund zu bleiben. Zusätzlich hat es sich auch in vielen Fällen als medizinische Therapie bewährt.

▶ **Tai Ji Quan**

Tai Ji, auch Schattenboxen genannt, ist eine Bewegungsmeditation zum Selbermachen, basierend auf dem Kampfsport. Alle Bewegungen, die das Schattenboxen enthält, könnten potentiell auch in einem realen Kampf eingesetzt werden. Dem buddhistischen Ursprung entsprechend ist es der Kampf gegen sich selber, beziehungsweise gegen seinen eigenen Schatten. Auch diese Betätigung dient zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit.