

## Traditionelle Chinesische Medizin

Die TCM ist eine alte Erfahrungsheilkunde. Eines der ältesten noch erhaltenen Bücher ist das Huang Di Nei Jing – der Klassiker des Gelben Kaisers, dieses ist über 2500 Jahre alt. Hier sind die Grundlagen der Akupunktur sehr ausführlich und tiefgehend bearbeitet. Man geht daher davon aus, dass die TCM wesentlich älter ist.

Die TCM entwickelte sich aus der Ahnen- und Dämonenmedizin, die während der Shang Dynastie (1800 – 1600 vor unserer Zeit) besonders ausgeprägt war. Man glaubte, dass Krankheit durch schlechte Behandlung der Ahnen ausgelöst wurde. Zur Behandlung wurden Opfer dargebracht, Orakel befragt und Schutzamulette getragen. Hierbei wurden auch Nadeln, aus Stein gefertigt, in den Körper gesetzt, um die Dämonen zu vertreiben. Über die Jahrhunderte haben sich aus dem Schamanismus heraus die ersten TCM-Ärzte entwickelt.

Während der Han-Dynastie (200 vor unserer Zeit) wurde die TCM voll entwickelt und viele Klassiker haben hier ihre Wurzeln, auch die vorherrschenden Religionen haben ihren deutlichen Einfluß ausgeübt. Diese sind Taoismus, Konfuzionismus und Buddhismus. Bis zu unserer Zeit durchlebte die Entwicklung der TCM Höhen und Tiefen und wurde unter Mao neu ausgerichtet.

Einerseits rettete er die TCM vor ihrem Untergang, andererseits wurden viele metaphysische und esoterische sowie religiöse Anteile zensiert. Heute wird die TCM mit dem westlichen Denken von Medizin in China kombiniert. Heute findet die Ausbildung in TCM-Ausbildungsstätten und Lehrkrankenhäusern statt.

Die TCM basiert auf einem energetischem Denken, das Geistebenen mit Gegebenheiten der Natur und Strukturen des Menschen in Beziehung setzt. Einiges davon ist materiell nicht begründbar, was in der westlichen Medizin absolut notwendig ist. Keines der beiden Denksysteme ist dem anderen grundsätzlich über- oder unterlegen. Es geht eher darum, zu begreifen, dass hier zwei verschiedene Denksysteme aufeinandertreffen, die unterschiedliche Möglichkeiten und Grenzen aufweisen.

Die Quelle des energetischen Denkens wird oft mit Tao oder mit Natur des Geistes bezeichnet. Dies zu erreichen versuchen die Adepten der verschiedenen religiösen Traditionen. Einer der bekanntesten Klassiker des Tao stammt von Lao Tse – das Tao Te King. Er verfasste Gedichte über diese Ebenen des Geistes, z. B. über das Tao selbst:  
Tao Te King Kap. 1:

Das aussagbare Tao ist nicht das ewige Tao  
Der nennbare Namen ist nicht der ewige Name  
Das Namenlose ist der Anfang von Himmel und Erde  
Das Namenhabende ist die Mutter der abertausend Wesen

Darum: Beständiges Nichtbegehren schaut das Geheimste  
Beständiges Begehren schaut nur Begrenztheit  
Diese Beiden sind desselben Ursprung und nur durch Namen verschieden  
In ihrer Vereinigung sind sie ein Geheimnis  
Des Geheimnisses noch tieferes Geheimnis ist aller Geheimnisse Pforte.

Das Tao ist die Quelle des nicht dualen Denkens, aber dennoch sehr schwer zu erfassen und da wir nicht unabhängig von unserem dualen Denken sind, ist für uns die nächste Ebene nachvollziehbarer. Dies ist die Ebene von Yin und Yang – die erste große Dualität. Am

bekanntesten ist hier wohl die Tai Ji Monade (Abb. 1). Hierdurch drücken sich die Gegensätze aus:

Yin	Yang
Nacht	Tag
Mond	Sonne
Winter	Sommer
Ruhe	Bewegung
Dunkel	Hell
Weiblich	Männlich
Kalt	Heiß
Erde	Himmel
Passiv	Aktiv

Auf den Körper bezogen:

Unten	Oben
Rechts	Links
Vorne	Hinten
Speichern	Transportieren
Blut – Säfte	Qi – Geist

Die Polaritäten sind nicht immer als starres Gebilde zu sehen, sondern als ein sich ständig verändernder Prozeß. Alles ist in Bewegung, alles ist vergänglich. Es gibt kein absolutes Yang, immer ist etwas Yin enthalten (dargestellt durch die beiden kleinen Punkte im Tai Ji Symbol) und umgekehrt. Yin und Yang werden immer in Bezug zum Ausgangspunkt definiert, z. B. ein heißes Getränk ist Yang und ein kaltes Yin. Ein warmes Getränk ist im Gegensatz zum heißen Yin und im Gegensatz zum kalten Yang.

Die Schriftzeichen von Yin und Yang stellen einen Hügel dar, bei dem Schriftzeichen für Yin sind zusätzlich Wolken vorhanden und es beschreibt die Schattenseite eines Hügels. Bei dem Schriftzeichen für Yang ist zusätzlich die Sonne über dem Horizont dargestellt, das zeigt die sonnenbeschienene Seite eines Hügels, aber hierdrin ist ständige Veränderung.

Optimal ist ein Gleichgewicht von Yin und Yang in der Natur sowie im Menschen. Es kann aber auch zu unterschiedlichen Verschiebungen kommen (Abb. 2).

- Yin-Überschuß: zuviel Kälte oder Kälte-Fülle genannt. Dies entspricht z. B. einer Erkältung.
- Yang-Überschuß: zuviel Hitze oder Hitze-Fülle genannt. Dies entspricht z. B. einem fieberhaften Infekt.
- Yin-Mangel: zuwenig Kälte oder auch Leere-Hitze genannt, da das Yang scheinbar im Übermaß ist. Dies ist ein chronischer Zustand, der eher langsam entsteht. Dies entspricht z. B. den Hitzewallungen im Klimakterium.
- Yang-Mangel: zuwenig Hitze oder auch Leere-Kälte genannt, da das Yin scheinbar im Übermaß vorkommt, auch hier ist es ein chronischer Zustand. Dies entspricht z. B. dem Krankbild der Hypotonie oder einer chronischen Müdigkeit.

Hier gibt es natürlich sehr viele Krankbilder, die man zuordnen könnte. Diese Übersicht orientiert sich an den sogenannten 8 Leitkriterien. Ein Denksystem, was zur Diagnostik benutzt wird. Die 8 Leitkriterien sind Kälte – Hitze, Fülle – Leere, Yin – Yang, sowie Innen –

Außen. Bei den beiden letzteren wird festgestellt, ob die Erkrankung eine innere Ursache hat oder ob sie sich im äußeren befindet wie z. B. durch Pathogene verursachte akute Erkrankungen, die als äußere Disharmoniemuster behandelt werden.

Ein weiterer Begriff, der verstanden werden sollte ist Qi. Das Schriftzeichen für Qi beschreibt gekochten Reis (Abb. 3). Es handelt sich um Energie, die dem Körper zugeführt wird. In dem Schriftzeichen sind verschiedene Ebenen von Qi enthalten. Ein Topf mit Wasser und gekochtem Reis, der auf einem Feuer steht und Dampf absondert. Darin sind materielle sowie immaterielle Anteile vorhanden.

Im Lei Jing heißt es: Alle innerhalb des Universums erkennbaren Phänomene beruhen auf Qi bzw. sind die Erscheinungen spezifischen Qi's. Es gibt keines unter allen Wesen des Kosmos, das nicht aus dem Qi herrührt. Auch des Menschen Existenz beruht ganz und gar auf diesem Qi.

Der nächste Schritt ist das Verständnis der 5 Wandlungsphasen als Wechselspiel von Yin und Yang und Erklärungsmodell für die Bewegung des Qi innerhalb dieser Wandlungen (Abb. 4). Das Yang entspricht der Wandlungsphase Feuer, das Yin entspricht der Wandlungsphase Wasser. Der Übergang von Yin zu Yang wird junges Yang genannt, er entspricht der Wandlungsphase Holz. Der Übergang zu Yang zu Yin wird junges Yin genannt, er entspricht der Wandlungsphase Metall. Die Erde wird entweder in der Mitte angesiedelt, sie sorgt für den Übergang von der einen zur anderen Wandlungsphase, oder sie wird zwischen Feuer und Metall angesiedelt.

Die Wandlungsphasen kann man anhand der verschiedenen Abläufe in der Natur nachvollziehen. Z. B. im Osten geht die Sonne auf, entspricht der Wandlungsphase Holz, im Süden steht die Sonne am höchsten, entspricht der Wandlungsphase Feuer, im Westen geht die Sonne unter, entspricht der Wandlungsphase Metall und in der Nacht herrscht der Mond, entspricht der Wandlungsphase Wasser.

Ein weiteres Erklärungsmodell ist die Entwicklung eines Baumes: Aus einem Samen sprießt eine Pflanze empor und wächst zu einem Baum heran, dies wird dem Holz zugeordnet. Der Baum bringt Blüten hervor, dies wird dem Feuer zugeordnet. Dann trägt der Baum Früchte, dies entspricht der Erde. Die Früchte werden geerntet und die Blätter trocknen ein und fallen ab, dies wird dem Metall zugeordnet. Alle Blätter haben den Baum verlassen und die Säfte des Baumes ziehen sich ins Innere zurück, dies entspricht dem Wasser.

Auf den Körper bezogen entspricht die Leber und die Gallenblase der Wandlungsphase Holz. Das Herz und der Dünndarm sowie das Perikard und der DreiErwärmer entsprechen der Wandlungsphase Feuer. Milz-Pankreas und der Magen werden der Wandlungsphase Erde zugeordnet. Lunge und Dickdarm gehören zur Wandlungsphase Metall und Niere und Blase entsprechen der Wandlungsphase Wasser.

Wenn hier von den Organen die Rede ist, so hat das nur wenig mit der Organfunktion aus westlicher Sicht zu tun. Hier handelt es sich um energetische Abläufe auf körperlicher, geistiger und seelischer oder spiritueller Ebene, die diesen Organen zugeordnet sind. Die folgende Beschreibung der einzelnen Wandlungsphasen ist nur einführend und somit unvollständig und sollte auch nicht als starres Konzept gesehen werden. Vielmehr ist der entscheidende Aspekt das dynamische Zusammenspiel zwischen den einzelnen Wandlungsphasen.

## **Wandlungsphase Wasser**

Wasser ist die Quelle des Lebens, ohne Wasser existiert kein Leben auf dieser Erde. Die Erde selbst besteht aus 70 % Wasser, der Körper des Menschen ebenfalls. Wasser ist Yin, langsam aber stetig sich bewegend. Die Farbe ist dunkelblau bis schwarz, der Geschmack das salzige. Alles Zuordnungen, die wir direkt mit Wasser verbinden können. Die Nacht und der Mond sind dem Wasser zugeordnet, der Mond bewegt die Meere und die Flüssigkeiten. Auch der Menstruationszyklus der Frau richtet sich nach den Mondphasen, die Menstruation heißt in der TCM – Tian Gu = Himmelswasser. Des weiteren befinden wir uns hier in dem Bereich der Fruchtbarkeit, dem Beginn des Lebens. Der Winter ist dem Wasser zugeordnet, hier verlangsamt oder erstarrt das Wasser und die Energie zieht sich in das Innere zurück. Auf der körperlichen Ebene entspricht die Wandlungsphase Wasser der Niere und der Blase, diese regulieren den Flüssigkeitshaushalt. Die Nieren sind Speicher der vorgeburtlichen Energie, die uns von den Eltern übermittelt wird und sie speichern einen Überschuß an nachgeburtlicher Energie, die wir aus unserer Nahrung ziehen, damit wir nicht an unsere Reserven müssen. Somit sind die Nieren die Basis unserer Lebensenergie. Auf der körperlichen Ebene gehören die Knochen und das Knochenmark sowie das Gehirn zum Wasser. Erkrankungen in dieser Ebene werden u. a. über die Nieren behandelt. Auf der emotionalen Ebene ist die Angst dem Wasser zugeordnet. Die Redensart: ich habe mir vor Angst in die Hose gemacht oder das geht mir an die Nieren sind auch hier bekannt und zeigen den direkten Bezug auf. Jeder kann bei sich selbst die Reaktionen beobachten, die bei Angst zum Vorschein kommen. Die Knie werden weich, der Atem stockt, man fängt an zu zittern, die Zähne klappern (Zähne sind ein Ausdruck der Knochen in der TCM), Herzklopfen, Urindrang und Stuhl drang. Menschen, die häufig mit dieser Emotion konfrontiert werden können über die Behandlung des Wasserelementes in ihr Gleichgewicht zurückgebracht werden. Als positiver emotionaler Aspekt ist dem Wasserelement das Urvertrauen zugeordnet sowie ein fester Wille, der im Bewusstsein seiner Stärke die Stärke der anderen anerkennt.

## **Wandlungsphase Holz**

Hier entwickelt sich aus der Ruhe und Tiefe des Wassers die Dynamik des Holzelementes. Hier entsteht Wachstum, aus dem Samen wird eine Pflanze, die Sonne geht auf und das Leben bekommt mehr Dynamik. Die Farbe des Holzes ist grün und entspricht den Blättern, die besonders im Frühling einen ausgeprägten sauren Geschmack haben, dieser entspricht auch wiederum der Wandlungsphase Holz. Auf der körperlichen Ebene symbolisiert die Leber und die Gallenblase das Holzelement. Leber und Gallenblase sind direkt in Verbindung mit der Spannkraft der Muskulatur, sie kontrollieren daher auch die Bewegung. Hierbei kann ein ungeheures Energiepotential frei werden. Wird diese Energie blockiert, drückt sich dies in starken Verspannungen und evtl. Kopfschmerzen bis hin zu Migräne aus. Spannung und Druck kann sich auch schnell in anderen Organen festsetzen, z. B. im Uterus, im Darm, Magen, Lunge und Herz. Immer muß aus chinesischer Sicht die Leber beachtet werden, auch wenn die Symptomatik sich in den vorher aufgeführten Organen aufhält. Eine Möglichkeit wäre z. B. dass sich unterdrückter Ärger, die Emotion des Holzes, direkt in einer Gallenkolik äußert oder aber zu Magenschmerzen führt, ein sogenannter Reizcolon sowie eine Reizblase wären auch auf ein gestörtes Holzelement hinweisend. Das aggressive Potential kann auch als dynamischer kreativer Prozeß zum Ausdruck kommen, hier entspricht es auch der Fähigkeit, Pläne zu schmieden und diese umzusetzen sowie klare Entscheidungen zu treffen. Die Leber wird in der TCM mit einem General verglichen, dieser ist Stratege, aber er kämpft auch. Ein Ungleichgewicht in dieser Wandlungsphase ist in der heutigen stressgeplagten Zeit leider sehr häufig anzutreffen.

## **Wandlungsphase Feuer**

Feuer entspricht dem Yang-Sonne, Sommer, Mittagszeit, Blütezeit. Die Himmelsrichtung ist demnach der Süden, und der klimatische Faktor die Hitze, die Farbe des Feuers ist das Rote. Auf der körperlichen Ebene sind hier Herz und Dünndarm zugeordnet. Wobei der Dünndarm dem Verdauungsfeuer entspricht und bei der Aufspaltung der Nahrung behilflich ist. Das Herz im chinesischen Sinne entspricht mehr den geistigen Aspekten, der Geistaspekt des Herzens wird auch Shen genannt. Shen ist der göttliche Funke, der allen Lebewesen innewohnt. Shen drückt sich durch Präsenz, Bewusstsein, Freude und Lachen aus und reguliert auch den Schlafrhythmus. Besonders deutlich zeigt sich das Element Feuer, wenn man verliebt ist. Das Funkeln der Augen, Herzklopfen, Unruhe, Schlaflosigkeit und sich verbinden. Einen ähnlichen Zustand erlebt man durch spirituellen Wachstum und Öffnung des Herzens durch Meditation, dieser ist im Gegensatz zum Verliebtsein mehr von Präsenz und Klarheit gekennzeichnet und nicht so sehr durch Schlaflosigkeit.

Das Feuer kann aber auch auf Sparflamme brennen, was sich in fehlender Kommunikation und Mimik zeigt sowie in einem betäubten Geist, diese Menschen neigen zu Depressionen und ihr geistiges Herz ist geschwächt. Anders herum kann es auch zu stark lodern, das geht in die Bereiche des manischen Zustandes und gehört in jedem Fall in psychotherapeutische Behandlung. Das körperliche Herz entspricht in der chinesischen Medizin dem Perikard – Herzschilder – ein weiterer Aspekt im Feuer. Sein Partnerorgan ist der San Jiao oder auch Dreierwärmer, ein energetisches Prinzip, das eine verbindende Funktion im gesamten Körper darstellt und an dieser Stelle nur erwähnt werden soll.

## **Wandlungsphase Erde**

Die Wandlungsphase Erde symbolisiert die Mitte, sie gleicht die Dynamik der anderen Wandlungsphasen aus und wird daher im Zentrum der 5 Elemente dargestellt. Eine andere Möglichkeit ist die Anordnung zwischen Feuer und Metall, da die Erde auch dem Spätsommer und dem Reifen der Früchte zugeordnet ist. Hier ist die Nahrung in Fülle vorhanden. Die zugeordneten Organe sind Magen und Milz-Pankreas. Diese haben die Aufgabe, die Nahrung aufzunehmen und aufzuspalten. An diesen Substanzen nährt sich der Körper, daher hat das Element Erde einen hohen Stellenwert in der TCM. Das Essverhalten und das Gewicht sowie die Muskelmasse gehören zum Element Erde. Hierbei sind enorm viele Möglichkeiten der Störung möglich. Abhängig von der Nahrung und Umsetzung der Nahrung ist die Verdauung und deren Ausscheidungen, anhand derer wir viele diagnostische Hinweise erhalten. In einer Anamnese und deren Therapieprinzip gehört auch immer eine Einstellung der Ernährungsprinzipien, die auf den jeweiligen Patienten zugeschnitten sein sollte. Einseitige Nahrung, z. B. nur Rohkost oder energiearme Nahrung, z. B. Fastfood führt unweigerlich früher oder später zu Störungen im Energiegleichgewicht. Genauso wie das Verhalten während des Essens: Problemlösung am Mittagstisch, Frustessen, Geschäftsessen. Die Energie, die für die Verdauung eigentlich benötigt wird, geht hier zu sehr nach außen und es folgt eine Schwäche des Qi von Milz und Magen. Der Verdauungsprozess findet auch auf der psychischen Ebene statt, zuviel denken ohne Resultat und Umsetzung schädigt die Erde, grübeln und sorgen lassen uns stagnieren und schwerfällig werden. Das Absinken der Energie der Erde kann zu schweren Beinen, Dickleibigkeit, Blähungen, Durchfall, Ödemen, schwachen Bindegewebe und Organvorfällen führen. Das nährendes und befeuchtendes, geborgenes und mütterliches Prinzip der Erde beinhaltet noch einiges mehr an Zuordnungen und Ungleichgewichten, die hier nur angerissen wurden.

## **Wandlungsphase Metall**

Die zugeordneten Organe sind hier Lunge und Dickdarm. Die Energie zieht sich hier wieder in das Innere zurück. Innerhalb der 5 Elemente entspricht das Metall dem jungen Yin, dargestellt durch die Abenddämmerung oder dem Herbst. In der Natur ist hier das Bild des Baumes hilfreich. Die Blätter des Baumes vertrocknen und fallen langsam ab, die Säfte ziehen sich nach innen zurück. Es entspricht dies auch dem Herbst des Lebens und daher dem Übergang zum Tod hin und der Emotion Trauer. Trauer kann wiederum in ein pathogenes Muster führen – Depressionen, wenn sie in ihrer Entwicklung stagniert. Die Lunge kontrolliert auf der körperlichen Ebene die Atmung und nimmt das himmlische Qi und die Luft auf und setzt das verbrauchte Qi nach außen frei. Die Lunge und der Dickdarm haben mit Aufnahme und Ausscheidung zu tun. Beide müssen ein Gleichgewicht halten, da sonst im Falle eines Festhaltens der Energie eine Stagnation stattfindet und dies körperliche Folgen hat, z. B. Asthma, Verstopfung. Eine weitere Zuordnung ist die Haut als abgrenzende Außenschicht und Spiegel des Inneren. Die Lunge hat die Aufgabe, die Haut mit Energie zu versorgen und mit Flüssigkeit zu befeuchten. Direkt um die Haut herum zirkuliert das Abwehr-Qi, um uns vor Bakterien und äußeren Pathogenen wie Wind, Kälte und Hitze zu schützen. Sehr deutlich wird die Verbindung bei Neurodermitis, wird hier der Hautausschlag unterdrückt, entwickeln diese Menschen häufig Asthma oder Darmerkrankungen. Ein anderer Teil des Atemtraktes gehört hier auch noch erwähnt, die Nase, die Nebenhöhlen und der Hals. Erkrankungen dieser Bereich, z. B. Sinusitis, Rhinitis, Pharyngitis, Laryngitis sowie allergische Rhinitis haben in erster Linie mit der Wandlungsphase Metall zu tun.

Ich habe hier einen kurzen Überblick über die Zusammenhänge in den 5 Wandlungsphasen gegeben. Ziel ist es in der TCM, die 5 Wandlungsphasen miteinander zu verknüpfen und im Fluß zu halten, um ein Energiegleichgewicht herzustellen. Um dieses umsetzen zu können, gibt es innerhalb der TCM verschiedene Therapiemethoden, die ich jetzt kurz vorstellen möchte.

## **Die therapeutischen Verfahren**

### **Akupunktur**

In der Akupunktur wird mit Hilfe von Nadeln das Qi des Menschen gelenkt. Hierzu werden Nadeln unterschiedlicher Länge und Stärke in Akupunkturpunkte gestochen und dann durch verschiedene Nadeltechniken der Diagnose entsprechend manipuliert. Die Akupunkturpunkte liegen in erster Linie auf den sogenannten Meridianen oder Leitbahnen. Es gibt 12 Hauptleitbahnen, 6 Yinleitbahnen und 6 Yangleitbahnen, die den Körper durchziehen. Auf diesen Leitbahnen liegen 365 Punkte, die gestochen werden können. Darüberhinaus gibt es noch ca. ebenso viele Extrapunkte, die auf bzw. neben den Leitbahnen liegen. Die Punktauswahl wird nach der Diagnose zusammengestellt. Jeder Punkt hat bestimmte Indikationen und gehört evtl. einer speziellen Punktkategorie an. Z. B. Magen 36: der 36. Punkt auf der Magenleitbahn, einer Yangleitbahn. Dieser Punkt tonisiert das Qi von Magen und Milz und unterstützt somit die Verdauungsfunktion. Des weiteren ist er ein guter Punkt in der Rekonvaleszenz und er fördert die Konzentration. Er wird auch als Erde-Punkt bezeichnet und hat somit befeuchtende und ernährende Funktionen, d. h. er bildet Qi und Blut für den Organismus. Magen 36 hat auch Einfluß auf die Darmtätigkeit, er wird bei Durchfall eingesetzt, der durch chronische Erschöpfung entstanden ist.

## **Moxatherapie**

Gar nicht zu trennen von der Akupunktur ist die Moxibustion. Im chinesischen heißt Akupunktur und Moxatherapie Zhen Jiu, was übersetzt stechen und brennen bedeutet. Hierbei wird getrocknetes Beifußkraut verbrannt und entweder direkt auf die Haut gelegt oder indirekt mit Unterlage, z. B. eine Ingwerscheibe auf einem Akupunkturpunkt abgebrannt. Hierdurch wird einem Punkt Wärme zugeführt, um das Qi zu tonisieren. Des weiteren vertreibt die Moxatherapie Kälte und Nässe und hebt dadurch bedingte Stagnationen auf. Aus chinesischer Sicht entspricht dies durch Kälte und Nässe entstandenen Rückenschmerzen sowie Rheuma. Die bekannteste Methode ist das Behandeln mit der Moxa-Zigarre, wodurch das Moxakraut über einem Punkt abgebrannt werden kann. Des weiteren gibt es spezielle Sonderformen der Moxatherapie, die hier im Westen nur von sehr wenigen Behandlern benutzt werden. Für die Moxatherapie sowie für die Akupunktur gibt es einige Vorsichtsmaßnahmen sowie verbotene Punkte, die man kennen sollte, bevor diese Therapien angewendet werden.

Als Sonderform der Akupunktur gilt die Ohrakupunktur, die durch die Forschungsarbeit von Dr. Paul Nogier 1958 entwickelt wurde und sich im Westen sowie in China weiterentwickelt hat. Hier werden Reflexpunkte am Ohr gestochen, die einen Bezug zu den verschiedenen Organen und Körpergeweben haben. Das Ohr wird hierfür mit einem umgedrehten Embryo verglichen, um die Organe am Ohr aufzufinden. Diese Therapieform ist in sich eigenständig und viele Behandler benutzen ausschließlich die Ohrakupunktur, da sie wesentlich schneller zu erlernen ist. Weitere Sonderformen der Akupunktur, auf die ich hier nicht tiefer eingehe sind die Elektro-Akupunktur nach Voll, Laserpunktur, Schädel-Akupunktur nach Yamamoto sowie einige andere.

## **Diätetik**

In der TCM geht es nicht um die ausschließliche Ernährungsform, sondern um eine individuelle Ernährungsempfehlung, die nach der Diagnostik ausgearbeitet wird. Auch bei der Präventiv-Diät wird die Konstitution beachtet. Das nachgeburtliche Qi, was in Milz-Pankreas und Magen gebildet und über die Nahrung aufgebaut wird, speichern wir, wenn ein Überschuß da ist in den Nieren und nutzen es für Zeiten, wo wir an Reserven müssen. Es ist nicht nur wichtig, was wir essen, sondern wie wir verdauen, aufnehmen und verwerten, was auch den Vorgang des Essens ansich einbezieht. D. h. die Nahrung sollte in Ruhe und regelmäßig aufgenommen werden. Es sollten keine Familienstreitigkeiten oder Beziehungsprobleme beim Essen geklärt werden, genauso ablenkend und verdauungsstörend ist das Fernsehen oder Lesen beim Essen. Milz-Pankreas und Magen ist die Verdauungs-Instanz auf allen Ebenen und wäre in diesem Fall zu sehr nach außen gerichtet.

Die Nahrungsmittel werden in der TCM in verschiedene Kategorien klassifiziert. In Temperaturverhalten: heiß, warm, neutral, kühl, kalt. In Geschmack: süß, salzig, scharf, sauer, bitter. In Energiebewegung: schwebend, steigend, fallend, sinkend. In Organbezug, Leitbahnbezug und Farbe. Zum Beispiel bei einer Milz-Qi-Schwäche würden warme und neutrale Lebensmittel eingesetzt, die einen süßlichen bis faden Geschmack aufweisen. Diese Lebensmittel sollten einen Bezug zu den Milz- und Magen-Organen und Leitbahnen haben und nicht zu stark bewegend sein. Nahrungsmittel, die hier entsprechen sind: Kürbis, Möhren, gekochtes Getreide, Reis, Mais, Fenchel, Aprikosen, Vanille, Honig, warmes Wasser. Speziell Gemüseintöpfe haben hier eine nährenden Funktion, diese werden um das Qi zu tonisieren über längere Zeit gekocht (ca. 2 Stunden).

Bei der Prävention sollten ein paar Dinge beachtet werden. Die Nahrungsmittel sollten energiereich sein, d. h. sie sind nicht behandelt oder alt. Im besten Falle bezieht man kontrollierte biologische Kost und Gemüse frisch vom Marktanbieter. Es sollten alle 5 Geschmäcker in einer Mahlzeit vorkommen und der Geschmack und die Nahrungsmittel der Konstitution entsprechend angepasst sein und überwiegen. Die Ernährung sollte auch den Jahreszeiten entsprechend verändert werden. Im Sommer z. B. eignet sich besser leichte Nahrung und wenig Fett, sanft kühlend und nicht zu scharf, des weiteren sollte kurze Garzeiten eingehalten werden. Im Winter benutzt man eher nahrhafte, fette Speisen in Verbindung mit Fleisch, warmen Gemüsen und Gewürzen wie z. B. Ingwer. Die Suppen werden eher lange gekocht (2 Stunden und länger). Sehr gut sind auch unsere traditionellen Weihnachtskekse, die mit wärmenden Gewürzen passend zu dieser Jahreszeit hergestellt werden.

## **Kräuterheilkunde**

Diese Form der Therapie ist in China am weitesten verbreitet. Sie umfasst Pflanzen, Mineralien und tierische Arzneien. Diese Arzneien werden in Rezepturen zusammengefasst und einer Hierarchie unterworfen. Es gibt z. B. die Kaiserarznei, die die Hauptbeschwerden im Energiezyklus angeht, diese wird unterstützt von der sog. Ministerarznei. Des weiteren gibt es Botenarzneien, die Nebensymptome abdecken und die Rezeptur in einen bestimmten Körperbereich lenken. Es gibt keine Standardarznei bei z. B. Magenbeschwerden oder Husten, es muß eine individuelle Untersuchung gemacht werden, um herauszufinden welche Störungen zu dieser Symptomatik geführt haben.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, chinesische Arzneien zuzubereiten und einzunehmen. Die häufigste Anwendung ist die sog. Suppe. Dieses Gemisch von Kräutern, ca. 4 bis 15 verschiedene, mit einer Menge von 6 bis 10 g pro Kraut ergibt einen Kräuteranteil von 25 bis 100 g pro Suppe am Tag. Diese Menge wird mit 2 Liter Wasser 45 Minuten oder länger gekocht. Von diesem Sud trinkt man 3 mal täglich 1 Tasse. Einfacher ist die Einnahme von Pillen, hier handelt es sich um festgelegte Rezepturen, die nicht modifiziert werden können. D. h. die Rezeptur muß 100 % passen. Pulver und Granulate, eine Alternative zu den beiden anderen Formen ist einfach zu verwenden, da es in heißem Wasser aufgelöst wird. Die Wirkung hierbei ist nicht so stark wie bei einer Suppe. Zusätzlich gibt es noch Tinkturen, Tonika und Kräuterwasser. Zur äußeren Anwendung werden auch Kräuterbrei-Umschläge benutzt, diese sind ähnlich wie in unserer Wickeltherapie anzuwenden. Sie unterscheiden sich dadurch, dass auch hier Kräuterrezepturen angewandt werden. In unserer westlichen Sichtweise werden fast ausschließlich Einzelkräuter verwendet.

Eine Verbindung von Diätetik und Kräutern sind Kräuter-Porridges, z. B. bei Magenbeschwerden mit Kältegefühl und wässrig breiigem Durchfall kann folgendes Porridge verwendet werden:

Ingwer-Rote Datteln-Porridge: 1 ½ Tassen brauner Reis – Reis 3 Stunden einweichen und dann 20 Minuten köcheln in 8 Tassen Wasser. Dazu 5 g Ingwer und 6 rote Datteln, das alles nochmals 20 Minuten köcheln.

Bei Erkältung mit klarem Sekret und ohne Fieber oder Entzündungszeichen ersetzt man die roten Datteln durch 6 frische Schalotten.

Um die Kräuterheilkunde auszuführen, sollte man eine mehrjährige Grundausbildung in TCM haben und dann eine spezielle Kräuter-Ausbildung über mindestens 2 Jahre anschließen. Durch die hohen Dosierungen muß sehr genau gearbeitet werden, um etwaige Schäden zu

verhindern, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen können. Des Weiteren sollten die Kräuter rückstandskontrolliert werden nach Europäischem Recht, d. h. der Bezug der Kräuter sollte im besten Fall über die Apotheke laufen.

Der Einsatz tierischer Arzneien sollte weitmöglichst vermieden werden, es gibt für alles Kräuter oder Mineralien. Nur dadurch, dass diese Arzneien, z. B. Tigerknochen, Seepferdchen, Bärengalle nicht benutzt werden und durch direkten Protest der Verbände wird hier auf Dauer etwas verändert.

## **Tuina**

Diese Massageform wird anhand des Leitbahnsystems und nach Beurteilung der Energie im Körper eingesetzt. Es unterliegt den gleichen Regeln wie die Akupunktur. Anstatt Nadeln werden hier mit den Händen Reize gesetzt, um den Energiefluß durch gezielte Massage wieder zu korrigieren. Häufiges Behandlungsgebiet ist natürlich der Bewegungsapparat. Unter Tuina fällt auch die Chiropraktik und manuelle Therapie. Bei der Tuina werden nicht nur einzelne Punkte gehalten wie in der Akupressur, sondern ganze Bereiche, je nach Diagnostik manipuliert. Wenn nötig wird in der Tuina-Massage auch ein deutlich spürbarer Reiz durch kneifen und pressen sowie das kräftige Bewegen mit dem Handrücken, ausgelöst. Diese Massageform kann auch bei Säuglingen und Kleinkindern mit milderem Reiz angewandt werden. In diesen Bereich gehört auch das Schröpfen, dieses wird ähnlich dem westlichen Ausleitungsverfahren angewandt.

## **Bewegung**

Unter diese Kategorie fallen besonders 2 Methoden: Tai Qi und Qi Gong. Tai Qi entspricht von seiner Entwicklung her eher den alten Kampfkünsten und wird heute zur Krankheits-Prävention sowie zur Harmonisierung des Geistes gelehrt. Qi Gong wird heute mehr im medizinischen Bereich benutzt. Es dient ebenso der Gesunderhaltung. Qi Gong benutzt aber mehr den inneren Weg über Atmung und Visualisation, um bestimmte Effekte im Körper zu erzielen. Es orientiert sich näher an dem Leitbahnsystem und speziellen Erkrankungen des Körpers. Hierzu können gezielte Übungssequenzen auf einen Patienten zugeschnitten werden. Beide Systeme sollte unter qualifizierter Anleitung erlernt werden.

Weitere Bereiche in der TCM beziehen sich auf Meditation und Lebensführung aus taoistischer und buddhistischer Sicht. Chinesische Astrologie kann innerhalb einer speziellen Akupunkturtechnik integriert werden. Weiterhin kann man das Feng Shui, die chinesische Form der Geomantie einbezogen werden. Im Westen wird sie hauptsächlich zur Harmonisierung von Wohnräumen genutzt. In China wird sie auch zur Harmonisierung von Bauplätzen und Gartenanlagen sowie ganzen Landstrichen eingesetzt. Jedes dieser Themen füllt für sich viele Seiten und spielt daher hier keine große Rolle. Sie können je nach persönlichem Bedarf in die eigene Arbeit einbezogen werden.

## **Fallbeispiele**

1. Mann, 40 Jahre, seit 3 Jahren Prolaps L 5/S 1, ausgelöst durch einen Sturz. Es wurde eine konservative Behandlung versucht, wodurch ein Muskelaufbau stattfand, der keine Linderung der Symptome herbeiführte. Keinen Einfluß hatte eine Spritzenkur. Die Schmerzen zogen bis in die Wade und es war ein ständiges Kribbeln im Bein. Es bestand auch ein

Beckenschiefstand, der von einem Krankengymnasten behoben wurde, ohne dass es zur Symptomveränderung kam. Ansonsten ist der Patient in einem relativ gutem Allgemeinzustand. Er hat eine sitzende Tätigkeit und gleicht dies mit regelmäßiger Bewegung und vor dem Sturz mit regelmäßigem Joggen aus. Die Pulse waren insgesamt gut, aber speziell in der unteren Taststelle, die den Nieren und der Blasenleitbahn entspricht, gespannt. Dies deutet auf eine Qi- und Blut-Stauung in der Blasenleitbahn hin. Die Zunge ist eher unauffällig. Ich habe daraufhin verschiedene Punkte für Qi- und Blut-Stauung in der Blasenleitbahn ausgewählt. Dies sind z. B. Blase 40 – Blase 58 – Blase 57 sowie einen Extrapunkt unter dem 5. Lendenwirbelkörper und die dazugehörigen Huato-Punkte neben dem 5. Lendenwirbelkörper. Dies waren die Hauptpunkte für diesen Zustand. Dazu habe ich einmalig den Du Mai geöffnet, ein Sondergefäß auf der Wirbelsäule, um diese durchlässig zu machen. Den jeweiligen Umständen entsprechend wurden 1 bis 2 Punkte dazugenommen, um auf akute Situationen einzugehen. Nach 10 Behandlungen war der Patient beschwerdefrei. Er geht wieder regelmäßig joggen.

2. Patientin, 35 Jahre, Colitis ulcerosa, seit 9 Jahren. Symptome: Durchfälle mit Blutbeimengung bis zu 20 mal am Tag. Der Stuhl war breiig bis wässrig, dunkel und sehr stark riechend. Des weiteren verschlechterte jede Form von Streß die Symptome. Bei Stuhldrang gab es Krämpfe im Darm und einen ziehenden Schmerz in den Oberschenkeln innen. Die Patientin neigt dazu, sich zu überarbeiten und macht insgesamt einen perfektionistischen Eindruck. In der Familie waren häufig Fälle von Neurodermitis. In der TCM lautet die Diagnose: feuchte Hitze im Dickdarm sowie ein Leber-Qi-Stau, der den Darm bedrängt. Dies zeigt sich besonders an der Verschlechterung durch Streß und dem ziehenden Schmerz im Oberschenkel, dieser fand auf der Leberleitbahn statt. Ein weiterer Aspekt hinter diesem Geschehen ist eine Lungen-Qi-Schwäche, die sich in dem Perfektionismus ausdrückt. Ein weiterer Hinweis auf eine Lungenstörung im chinesischen Sinne ist die familiäre Neurodermitis. Der Puls war an der rechten oberen Taststelle, die der Lunge entspricht, sehr schwach und tief, in der linken mittleren Position, saitenförmig, was einem Leber-Qi-Stau entspricht, und in dem rechten unteren Puls an der Oberfläche war der Puls saitenförmig, etwas beschleunigt und schlüpfrig. Dies entspricht der feuchten Hitze im Dickdarm und der Leberbeteiligung. Die Zunge war etwas blaß, was einer Schwächung des Qi entspricht und hatte einen gelblichen dicken Belag. Dieser steht für die feuchte Hitze im Dickdarm. Hier waren auch 10 Akupunktur-Sitzungen nötig, um diesen Zustand zu stabilisieren. Die Hauptpunkte waren: Magen 37 – Magen 25 und Dickdarm 11, um die feuchte Hitze aus dem Darm abzuleiten. Dazu habe ich Leber 3 benutzt, um die Stauung in der Leber aufzuheben. Zusätzlich habe ich Lunge 9 zur Stärkung des Lungen-Qi eingesetzt. Bei dieser Tiefe der Erkrankung entschied ich mich, eine klassische Kräuterrezeptur hinzuzunehmen, die dem gesamten Krankheitsbild entsprach. Um den Darm gezielt zu unterstützen, habe ich ein Präparat aus der westlichen Naturheilkunde hinzugezogen, dies war Podophyllum comp. Der Zustand der Patientin besserte sich rapide, so dass eine völlige Beschwerdefreiheit erlangt werden konnte. Die Patientin kommt auch heute noch, 5 Jahre nach ihrer Heilung, wenn die kleinsten Anzeichen eines Durchfalls erscheinen. Dadurch ist es möglich, mit 1 bis 2 Behandlungen den Gesundheitszustand auf lange Sicht wieder zu stabilisieren.

Ich hoffe, dass diese kurze Einführung in die TCM hilfreich ist und Ihnen bei der Wahl Ihres Therapieverfahrens einen Überblick über die Möglichkeiten in der TCM gewährt.

Mit kollegialen Grüßen Heilpraktiker Dietmar Paris