



Traditionelle Chinesische Medizin und Akupunktur

Was ist Chinesische Medizin?

Chinesische Medizin ist die Gesamtheit aller theoretischen und praktischen Medizinkenntnisse, die in China in uralter Zeit entstanden und bis heute überliefert wurden.

Woher stammt die Chinesische Medizin?

Die Chinesische Medizin ergibt sich aus der Beobachtung und Deutung der Natur. Da auch der Mensch ein Naturwesen ist, spielen sich in ihm die gleichen Prozesse wie in der Natur ab. So wie in der Natur der Tag in die Nacht oder der Sommer in den Winter übergehen, wechseln sich auch im Menschen Tätigkeits- und Ruhephasen ab. Die Yin- und Yang-Lehre symbolisiert diese ewigen Schwankungen der Natur und ist historisch gesehen der Versuch, Naturerscheinungen aufgrund naturnaher Gesetze zu erklären und somit die Medizin von der Magie zu trennen.

Wie funktioniert der menschliche Körper?

Das Universum (und der dazu gehörende Mensch) ist von Lebensenergie (Qi) durchzogen, die allen Veränderungen zugrunde liegt. Diese Lebensenergie rührt zwar von den Urahnern her, nährt sich jedoch von der Energie des Himmels (Luft) und der Erde (Nahrung), und ist gleichzeitig körperlicher und seelischer Art. Sie durchfließt den Körper in miteinander vernetzten Kanälen (im Westen „Meridiane“ genannt), die ihrerseits mit den inneren Organen verbunden sind. Diese Kanäle treten in ihrem Fluss durch den Körper mitunter an die Oberfläche, und genau an diesen Stellen befinden sich die Akupunkturpunkte, über welche der Qi-Fluss angeregt bzw. beeinflusst werden kann.

Wie entstehen Krankheiten?

Der Mensch ist den verschiedensten, von seiner Konstitution, dem Himmel (Klima), der Erde (Nahrung), seiner Lebensführung und seinen Gefühlen herrührenden Einflüssen ausgesetzt. Sind diese Einflüsse zu stark, können sie das körperliche Gleichgewicht beeinträchtigen und ein Milieu schaffen, in welchem unvermeidlich Krankheiten entstehen. Wenn beispielsweise ein Feld überflutet wird, so werden dort zwangsläufig Moorpflanzen gedeihen. Trocknet es die Sonne hingegen aus, können dort nur Kakteen wachsen. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin ist es nicht sinnvoll, in einem solchen Fall den Kakteen die Stacheln zu nehmen, d.h. die Symptome zu behandeln. Vielmehr ist das (körperliche) Milieu so zu verändern, dass dort Krankheiten nicht mehr Fuß fassen können.

Wie erkennt man die Krankheit, an der ein Patient leidet?

Durch Zuhören, Beobachten und Abtasten des Kranken. Der „chinesische“ Arzt durchschaut den Patienten mit seinen Sinnen und nicht durch technische Analysen. Aus der Zusammenfassung dieser Sinneseindrücke ergibt sich ein genaues Bild der energetischen Entgleisung des Kranken.

Welche Mittel setzt die Traditionelle Chinesische Medizin zur Vorbeugung und Heilung der Krankheiten ein?

Die Chinesische Medizin hat verschiedene Therapieformen entwickelt. Die wichtigsten sind Akupunktur, Verabreichung von Arzneimitteln, Ernährung, Massage und Heilgymnastik. Unabhängig von der gewählten Behandlung liegt das Hauptziel immer darin, das erkrankte System wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Jeder Mensch hat jedoch sein eigenes Gleichgewicht, so dass die Therapie immer an die individuellen Erfordernisse des Patienten anzupassen ist.

Was ist Akupunktur?

Akupunktur besteht in der Einführung dünner Nadeln an bestimmten Stellen der Patientenhaut (so genannte Akupunkturpunkte),

um seinen Energiefluss in den Energiekanälen zu harmonisieren. Angeregt werden die Akupunkturpunkte in der Traditionellen Chinesischen Medizin nicht nur durch Nadelung (Akupunktur i.e.S.), sondern auch durch Wärmezufuhr (Moxibustion), Fingerdruck (Digitopressur) oder durch elektrischen Strom (Elektroakupunktur).

Ist Akupunktur schmerzhaft?

In der Regel werden Stahlnadeln verwendet; sie sind viel flexibler und dünner als Spritznadeln. Es werden keine Wirkstoffe eingespritzt, so dass der Schmerz meist gering und leicht erträglich ist.

Hat Akupunktur auch Risiken?

Die zur Anwendung kommenden sterilen Einwegnadeln werden nach jedem Gebrauch entsorgt, um der Übertragung ansteckender Krankheiten vorzubeugen. Ein gut ausgebildeter Akupunkteur ist in jedem Fall in der Lage, die Punkte risikofrei zu nadeln.

Werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin auch Arzneimittel verabreicht?

Ja. Chinesische Arzneimittel sind meistens pflanzlicher Herkunft, es werden aber auch tierische oder mineralische Stoffe verwendet. Obwohl Tausende davon bekannt sind, kommen üblicherweise nur einige Hunderte zum Einsatz. Die Wirkstoffe, denen die Traditionelle Chinesische Medizin Heilkräfte zuschreibt, wirken nicht auf Symptome, sondern auf die körpereigenen Stoffe und auf den Energiefluss.

Hat die chinesische Pharmakologie Ähnlichkeit mit unserer Heilkräuterkunde?

Nein, denn:

- Nicht alle chinesischen Arzneimittel sind pflanzlicher Herkunft.
- Die meisten chinesischen Heilpflanzen kommen in der westlichen Phytotherapie gar nicht vor und umgekehrt.
- In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden Arzneimittel nicht aufgrund ihrer chemischen Inhaltstoffe verwendet. Zudem

werden keine Wirkstoffe aus den Pflanzen extrahiert, sondern die Pflanzen (oder Teile davon) zur Gänze verabreicht.

- Der wichtigste Unterschied liegt darin, dass chinesische Arzneimittel nicht wegen ihrer Wirkung gegen Symptome verwendet werden (wie etwa Knoblauch gegen Bluthochdruck, Honig gegen Husten oder Johanniskraut gegen Depression), sondern ausschließlich aufgrund ihrer Wirkung auf den Energiefluss.

Hat Traditionelle Chinesische Medizin Ähnlichkeit mit der Homöopathie?

Ja und nein.

- Ja, weil auch in der Homöopathie der Mensch ganzheitlich und nicht organbezogen behandelt wird. Ferner vertritt auch die Homöopathie die Auffassung, dass nicht die Unterdrückung der Symptome, sondern die Beseitigung der Entstehungsmechanismen der Krankheiten im Vordergrund steht.
- Nein, weil die Traditionelle Chinesische Medizin Arzneimittel verwendet, deren Wirkung der Krankheit nicht ähnlich sondern entgegengesetzt ist. Außerdem werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin keine verdünnten Dosierungen verabreicht. Schließlich werden die Arzneimittel nicht einzeln, sondern in Kombination miteinander (ähnlich wie bei einem Kochrezept) verwendet.

Wie funktioniert die chinesische Heilkost?

Ähnlich wie die chinesische Pharmakologie, nur werden statt Arzneimitteln Speisen verabreicht. Die chinesische Ernährungswissenschaft ist völlig anders als die westliche. Es wird nicht die chemische Zusammensetzung der Speisen berücksichtigt, sondern vor allem gesunde, frische, naturbelassene, saisongerechte und einheimische Nahrung. Die Kost soll mit ihrer Lebenskraft unsere Lebenskraft ankurbeln. Ähnlich wie die Arzneimittel besitzen auch die ein-



zelen Speisen bestimmte Eigenschaften, etwa wärmende oder erfrischende Wirkung, energielenkenden Geschmack, Beeinflussung bestimmter Organe oder Körperteile u.s.w. In der Ernährung sollten die Eigenschaften der einzelnen Speisen in ansprechenden Zubereitungen so zusammengefügt werden, dass das energetische Ungleichgewicht wieder harmonisiert werden kann. In diesem Sinne ist die Kost für den Menschen eine Alltagsmedizin. Da sie den Grundsätzen der Pharmakologie folgt, können Speisen und Arzneimittel ähnlich kombiniert werden wie Arzneimittel untereinander. Natürlich soll dann das Endergebnis eine nahrhafte und schmackhafte Speise sein. Ein Paradebeispiel für eine nach den Grundsätzen der Traditionellen Chinesischen Medizin gestaltete Kost könnte unser Glühwein sein, der im Winter nach längerem Aufenthalt in der Kälte und im Freien gern getrunken wird. Zimt und Nelke bewirken im Körperinneren eine rasche und intensive Erwärmung. Der heiße und würzige Wein fördert den Energiefluss, wärmt die Körperoberfläche und scheidet den kalten Wind aus.

Was ist chinesische Massage?

Auch dabei handelt es sich um eine uralte Praxis, in der die eigentliche Massagetechnik mit dem Wissen um Energiekanäle und Akupunkturpunkte kombiniert wird. Daraus entsteht gleichzeitig Oberflächen- und Tiefenwirkung.

Wozu dient die Heilgymnastik?

Im Laufe der Entwicklung der Traditionellen Chinesischen Medizin sind zahlreiche Körpertechniken entstanden, die verschiedenen Zwecken dienen sollen (Vorbeugung, Heilung oder Kampf). Durch geistige Konzentration, Atmungskontrolle, bestimmte Körperhaltungen und Ausführung besonderer Bewegungen werden Körper und Geist gleichermaßen mit einbezogen. Die wichtigsten Formen der chinesischen Heilgymnastik sind Tai Ji Quan und Qi Gong.

Wem kommt die Traditionelle Chinesische Medizin zugute?

Die Chinesische Medizin wurde jahrtausendlang in der Behandlung

von Menschen und Tieren erfolgreich eingesetzt. Natürlich kann sie uns keine dritten Zähne wachsen lassen, und wenn ein Organ schwerwiegend beeinträchtigt ist, kann es durch eine energiebasierte Medizin nicht mehr behandelt, sondern muss wohl ersetzt werden. In der Krebstherapie wurde die Chinesische Medizin bisher zwar noch wenig getestet, sie kann jedoch nachgewiesenermaßen in der Behandlung zahlreicher Sekundärstörungen sehr nützlich sein. Ansonsten kann Traditionelle Chinesische Medizin bei Erwachsenen und Kindern bei sehr vielen akuten und chronischen, körperlichen und geistigen Krankheiten verwendet werden, ebenso wie bei all jenen Erkrankungen, bei deren Behandlung die westliche Schulmedizin bisher nur enttäuschende Ergebnisse gezeigt hat. Gerade in diesen Bereichen erscheint die Chinesische Medizin besonders naheliegend.

Kann Traditionelle Chinesische Medizin jedem empfohlen werden?

Nein, denn:

- Nadeln stechen.
- Kräutertees erfordern aufwendige Zubereitung und haben einen sehr herben Geschmack.
- Die chinesische Kost zieht gesunde Speisen (an die wir nicht mehr gewöhnt sind) den bekömmlichen vor.
- Chinesische Massagen sind eher energisch als entspannend.
- Die chinesische Heilgymnastik erfordert viel Zeit und Konzentration.

Von Traditioneller Chinesischer Medizin ist all jenen abzuraten, die - mit Recht - meinen, diese Medizin stamme aus der Steinzeit, und glauben, dass sie deshalb nicht mehr aktuell sei. Das Verständnis der Chinesischen Medizin bringt wichtige Entscheidungen für das eigene Leben mit sich. Deshalb sollten sich nur jene Menschen dieser Medizin annähern, denen die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden am Herzen liegen und die auch bereit sind, dafür Verantwortung zu übernehmen.

