



Akupunktur,
Heilkräuter und
Nahrungsmittel – die
Heilmethoden der
Traditionellen chinesischen
Medizin sind ebenso einfach
wie erfolgreich.



MIT NADELN UND KRÄUTERN

Wenn der Arzt sagt, dass »das Holz zu stark ist und dadurch die Erde angreift«, so klingt das nicht nur chinesisch, sondern ist es auch, denn es handelt sich um eine Diagnose nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Diese jahrtausendealte östliche Heilkunde wird auch hierzulande immer beliebter, weil sie häufig in Fällen wirkt, bei denen die Schulmedizin an ihre Grenzen gelangt ist. Kein Wunder, betrachtet die TCM den Menschen doch in seiner Gesamtheit und nicht in einzelnen Teilen, die es zu reparieren gilt. Sie hilft, Krankheitsursachen zu beseitigen statt Symptome zu bekämpfen. Tatsächlich hat sie ein ganz anderes Verständnis vom menschlichen Körper und der Entstehung von Krankheiten als die westliche Schulmedizin, die von Empirie, das heißt von allem, was sich messen lässt, ausgeht.

EINHEIT VON KÖRPER UND SEELE

Um zu verstehen, was der TCM-Arzt meint, ist es nötig, sich den Konstruktionsplan dieses uralten Medizingebäudes anzusehen, der völlig anders ist als der westliche Bauplan – und trotzdem fantastisch funktioniert. Die Anfänge der TCM reichen Tausende Jahre weit zurück. Damals begannen Heiler die Natur zu beobachten und Rückschlüsse auf ihre Wirkung auf die Menschen zu ziehen. Sie sahen, dass man eine Verkühlung bekam, wenn man beispielsweise kaltem Wind ausgesetzt war, und sie beobachteten ebenso, mit welchen Methoden sie die Krankheitsursachen wieder aus dem Körper vertreiben

konnten, sodass ihre Patienten wieder gesund wurden. Deshalb gilt die TCM auch als Natur- oder Erfahrungsmedizin, die den Mensch als Einheit von Körper und Seele sieht und zugleich eingebettet in das Universum. Die inneren Organe ordnet sie den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zu, wobei jedes Element wiederum bestimmte Eigenschaften spiegelt. Das Holz beispielsweise steht für Leber und Gallenblase sowie für Gefühle wie Kreativität, Toleranz aber auch Ärger und Zorn. Dem Element Erde sind Magen und Milz zugeordnet mit Aspekten wie Mitgefühl oder geistiges Lernen. Zum Feuer gehören das Herz, der Dünndarm, der Perikard und der so genannte Dreifache Erwärmer mit Gefühlen wie Liebe und Freude. Die Lunge und der Dickdarm sind dem Metall zugeordnet, das auch für Gerechtigkeit und Trauer steht, und Niere sowie Blase sind »Wasser-Organ« mit den Themen Mut und Angst. Während die westliche Medizin nach dem linearen Ursache-Wirkung-Prinzip denkt, denkt die TCM bildlich und in Wechselwirkungen. So kontrollieren die Elemente einander, und wird eines von ihnen zu stark, schwächt es seinen Kontrollpartner. In der Praxis heißt das, ist z. B. der Stress für die Leber zu groß, kommt es auch zu Magenproblemen. Die Schulmediziner sprechen von Stressmagen, die chinesischen von einer Störung des Erd-elementes. Recht haben beide.

QI – DIE QUELLE DES LEBENS

Von Bakterien oder Viren ist in der TCM keine Rede, dafür von der (Lebens-)Energie Qi.

Dabei handelt es sich weniger um eine Art elektrische Spannung, sondern vielmehr um etwas, das am besten mit Vitalität beschrieben werden kann. Fühlt man sich wohl, hat man nicht nur Kraft, um Bäume auszureißen, sondern ist auch gut drauf – Qi beinhaltet ebenso körperliche wie geistige und seelische Aspekte. Im menschlichen Körper fließt diese Lebensenergie in Energiebahnen, den so genannten Meridianen. Wird dieser Fluss durch eine äußere Ursache, wie etwa Kälte, Wind, Stress, falsche Lebensgewohnheiten, oder einen inneren Faktor, wie beispielsweise Sorgen oder Trauer, blockiert, entsteht ein Ungleichgewicht, und der Mensch wird krank. Der TCM-Arzt stellt mit einer ausführlichen Diagnose fest, wo im Körper solche Blockaden bestehen, und löst sie mithilfe spezieller Methoden auf. Philosophie der TCM ist es allerdings, es gar nicht so weit kommen zu lassen. Sie versteht sich traditionell als Vorsorgemedizin. In China war es üblich, den Hausarzt so lange zu bezahlen, solange die Familienmitglieder gesund blieben. Wurde eines krank, wurde das Honorar gekürzt. Ein Gesundheitssystem im wahrsten Sinne des Wortes.

DIE ZUNGE SAGT FAST ALLES

Die Diagnose verläuft bei einem TCM-Arzt anders als bei einem westlichen Mediziner. Typisch ist die Frage, »Wo tut's denn weh«, beim schulmedizinischen Onkel Doktor. Der chinesische Mediziner möchte jedoch noch viel mehr wissen: Wie ist ein Schmerz beschaffen, ist er diffus oder punktuell, brennt er oder verändert er sich bei Wärme, ►



1 2

Kälte oder Druck, ist er tagsüber oder nachts besser bzw. in Ruhe oder in Bewegung? Doch damit nicht genug. Um sich ein Bild von der Persönlichkeit des Patienten und seinem speziellen energetischen Muster zu machen, fragt er auch nach den Lebensgewohnheiten, dem Essverhalten, der Menstruation, wie die Verdauung ist, ob man gut

KLEINE CHINESISCHE HAUSAPOTHEKE MENSTRUATIONSBESCHWERDEN

Bei Brustspannen, Gefühlsschwankungen und Krämpfen helfen Ringelblumen- oder Chrysanthementee. Sie entspannen den Funktionskreis der Leber, der für diese Beschwerden verantwortlich ist.

VERDAUUNGSSTÖRUNGEN MIT WEICHEM STUHL UND BLÄHUNGEN

Diese Symptome weisen auf eine Schwäche des Funktionskreis der Milz hin; regelmäßige moderate Bewegung hilft ebenso wie der Genuss von gekochtem »Erdgemüse« wie Karotten oder Getreidesorten wie Hirse, Polenta oder Haferflocken.

VERKÜHLUNG MIT RAUEM HALS, FRÖSTELN UND SCHNUPFEN

In diesem Fall sagen die Chinesen, dass Wind/Kälte in den Körper eingedrungen ist und wieder raus muss. Eine einfache Methode ist Schwitzen mit Ingwertee. Dazu ein kleines Stück frischen Ingwer zerkleinern und in ½ l Wasser etwa 20 Min. lang auskochen. Den Sud so heiß wie möglich trinken.

ÜBELKEIT, SODBRENNEN, ÜBERSÄUERUNG

Hier helfen so genannte Umeboshi-Pflaumen (das sind spezielle Marillen, in Salz eingelegt) – entweder roh essen oder 5 Min. in heißem Wasser einweichen und danach essen und das Wasser trinken.

EINSCHLAFSTÖRUNGEN

Nach einem langen Tag, wenn der Kopf voll und heiß ist und die Füße kalt, hilft ein heißes Fußbad. Es zieht den Energieüberschuss aus dem Oberkörper und wirkt ausgleichend.

schläft, intensiv träumt und viele Dinge mehr. Denn sie alle liefern Informationen darüber, ob und wo im Körper energetische Blockaden bestehen, welche die Beschwerden verursacht haben. Wenn man dem hiesigen Doktor die Zunge zeigt, versteht er dies vermutlich als Beleidigung. Anders der chinesische Arzt, denn ihm gibt die Zunge wichtige Hinweise auf den Gesundheitszustand. So wie sich die inneren Organe beispielsweise in Reflexzonen auf den Fußsohlen widerspiegeln, tun sie das auch auf der Zunge. So verrät die Beschaffenheit der Zungenspitze etwas über den emotionalen Zustand, denn hier kommt unser Herz zum Ausdruck. Ein drittes wichtiges Diagnoseinstrument steht dem TCM-Arzt mit dem Pulsschlag zur Verfügung. Doch nicht allein der Herzschlag, sondern jedes Organ hat seinen eigenen speziellen Pulsschlag, der an den Pulstaststellen an den Handgelenken wahrgenommen wird. Der TCM-Arzt spürt, je nachdem, ob der Puls tief oder oberflächlich, »glatt« oder »rau« ist, wie fit das jeweilige Organ ist. Weil diese Unterschiede sehr fein und subtil sind, ist es eine wahre Kunstfertigkeit, die verschiedenen Pulsqualitäten wahrzunehmen und zu interpretieren.

PIEKSEN UND MOXEN

Die bekannteste Behandlungsmethode der TCM ist zweifellos die Akupunktur. Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen über die heilende Kraft der Nadeln sind etwa 2200 Jahre alt, aber dünne Bambusstäbchen und Steinadeln, die man bei Ausgrabungen gefunden hat, lassen vermuten, dass Menschen schon vor 5000 bis 6000 Jahren Schmerzen mit Piekssen behandelt haben. Bei der Aku-

punktur werden hauchdünne Nadeln mit einer Stärke von etwa 0,2 mm in genau definierte Punkte des Körpers gestochen. Insgesamt sind mehr als 300 solcher Akupunkturpunkte bekannt, über die man die Energie eines Meridians erreichen und ihren Fluss anregen kann. Da die Nadeln so hauchdünn sind, ist der Einstich kaum spürbar, und nur wenige Augenblicke später lässt ein leichtes Prickeln erkennen, dass das Qi wieder in Schwung kommt. Um die Wirkung der Akupunktur zu verstärken, greift der TCM-Arzt auch gern zur so genannten Moxa-Therapie. Dabei werden die Akupunkturadeln oder die Haut über dem jeweiligen Akupunkturpunkt mit brennendem Moxa-Kraut sanft erwärmt. Hierzulande ist dieses Kraut als Beifuß oder auch Artemisia bekannt. Es enthält spezielle ätherische Öle, die zusammen mit der Wärme beim Verbrennen besondere Heilwirkung entfalten.

FROSCHLÖFFELKNOLLE UND HASENOHRWURZEL

Arzneimittel kennt die TCM so wie die westliche Schulmedizin, allerdings setzt sie bei der Heilung nicht auf chemisch hergestellte Substanzen, sondern auf die Kraft von Kräutern aus der Natur. Teils sind es Pflanzen, die auch in Österreich beheimatet sind, wie Angelikawurzel oder Sommerflieder, teils jedoch exotische Zutaten wie orientalische Froschlöffelknolle oder chinesische Hasenohrwurzel. Je nachdem, was benötigt wird, um einen Patienten energetisch wieder in Balance zu bringen, stellt der TCM-Arzt eine Rezeptur aus meist 10 bis 15 verschiedenen Kräutern in penibel genauer Menge zusammen.



LEBEN Traditionelle chinesische Medizin

3

Immer mehr Apotheken führen auch hierzulande chinesische Kräuter und bieten diese Mischungen als Tees oder Granulat an, das in heißem Wasser aufgelöst und getrunken wird. Als Trost für den Neuling: Die aufgelösten Kräuter sehen zwar aus wie Schlamm und schmecken in der Regel auch so, aber im Laufe der Zeit gewöhnt man sich daran. Neben Kräutern setzt die TCM zum Einneh-

men auch auf Lebensmittel. In jahrhundertelangen Beobachtungen konnte festgestellt werden, dass jedes Lebensmittel bestimmte energetische Wirkungsweisen hat – es kann abkühlend oder erwärmend wirken, neutral oder erfrischend und leitet auch die Energien in bestimmte Richtungen des Körpers. Scharfe Speisen etwa leiten nach oben, gut zu beobachten am roten Kopf, ►

WO, WAS, WIE VIEL

- 1** Gewusst wo – **Akupunktur** stimulieren spezielle, sensible Punkte, um die Energie wieder zum Fließen zu bringen.
- 2** Gewusst was – die Wirkung von einigen Tausend **Heilkräutern** wurde im Laufe von Jahrhunderten von TCM-Ärzten beobachtet und beschrieben.
- 3** Gewusst wie viel – es werden oft nur **einige Gramm** eines Heilkrautes verwendet.

den man nach dem Genuss einer Pfefferoni bekommt. Ernährung nach den Prinzipien der TCM ist eine Wissenschaft für sich, und sämtliche Details zu nennen würde hier den Rahmen sprengen. Nur so viel sei gesagt: Allein indem bestimmte Lebensmittel auf den Speiseplan gesetzt oder von ihm gestrichen werden, kann jeder seinen Körper unterstützen, um wieder zu harmonischer innerer Ausgeglichenheit zu kommen.

EIGNUNG UND GRENZEN

TCM als »Alternativmedizin« zu westlicher Schulmedizin zu sehen, greift zu kurz. Vielmehr ist sie eine Komplementärmedizin, d. h., eine ergänzende Heilmethode, die ebenso ihre Grenzen hat. In Akutsituationen, in denen Erste Hilfe erforderlich ist und Symptome kuriert werden müssen, um eine Verschlechterung des Zustands zu vermeiden, ist die Schulmedizin zweifellos erste Wahl. So lassen sich ein Beinbruch oder eine akute Gallenkolik nicht mit Kräutern therapieren. Anders sieht es bei chronischen Krankheiten aus, bei denen die westlichen Ärzte Patienten als »austherapiert« abschreiben. Hier kann die TCM helfen, indem sie an den



Ursprung des Übels geht, den Körper wieder in Balance und damit die Störung zum Verschwinden bringt. Schon 1979 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine Liste von Krankheiten veröffentlicht, bei denen die TCM gute Heilungschancen hat. Auf der Liste finden sich viele typische Zivilisationskrankheiten wie etwa Allergien und chronische Schmerzen des Bewegungsapparates, Tinnitus, Hautprobleme oder Verdauungsbeschwerden, um nur ein paar zu nennen. Auch Menschen, die seit Langem von Migräne oder Menstruationsbeschwerden geplagt werden, kann womöglich der energetische und umfassende Heilungsansatz der TCM helfen. Lassen Sie es am besten auf einen Versuch ankommen. ■

WEB- UND BUCHTIPPS

Informationen und Adressen von ausgebildeten Ärzten gibt es beim Österreichischen Dachverband für TCM: www.dachverband-tcm.at

Das große Buch der Chinesischen Medizin *Ted Kaptchuk, Fischer 2006*

Chinesische Medizin für den Alltag *Christine Bodenschatz-Li, G+U 2006*

Chinesische Hausmittel. Heilwissen aus dem Reich der Mitte

Susanne Hornfeck, DTV 2002

Ernährung nach den fünf Elementen

Barbara Temelle, Joy-Verlag 2005

Die 5-Elemente-Küche für Genießer

Mike Morell & Christian Begyn

Südwest Verlag 2008