

Die Traditionelle Chinesische Medizin - Im Einklang mit Körper, Geist und Seele



Die Philosophie der Chinesischen Naturheilkunde

Die chinesische Medizin (auch Traditionelle Chinesische Medizin oder abgekürzt TCM genannt) wendet sich den Fragen von Krankheit und Heilen auf ganz andere Weise zu als unsere westliche Schulmedizin.

Immer mehr Menschen entdecken die Weisheit der Jahrtausende alten Traditionellen Chinesischen Medizin(TCM) und vertrauen ihr.

Die Lehre der TCM setzt auf die Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele als Einheit. Heute wie vor Jahrtausenden verfolgt die Chinesische Medizin nur ein Ziel: die Lebensenergie des Menschen in einen Zustand von Harmonie und damit in Gesundheit zu bringen.

Um dieses Ziel zu erreichen kombiniert sie Vorbeugung und Therapie, Ernährung und Bewegung, Entspannung und Meditations-Maßnahmen, die sich immer auf die Mobilisierung der Selbstheilungskraft des Körpers richten.

Die alte Heilkunst der Chinesen stellt ein sehr umfassendes Medizinsystem dar, das immer den Menschen als Ganzes betrachtet. In der TCM untersucht der Arzt nicht eine einzelne Krankheit oder Ursache, sondern er fügt alle Beschwerden und Eigenschaften des Patienten zusammen, bis sich das "Muster der Disharmonie" herauskristallisiert. Die Disharmonie wirkt sich auf alle Organe aus und äußert sich dann in unterschiedlichen Beschwerden.

Ein guter Arzt beobachtet gut

In China heißt es, dass ein guter Arzt durch aufmerksame Beobachtung wichtige Hinweise über den Gesundheitszustand des Patienten erhält, z. B. durch die Zungendiagnose. Die Zunge ist der Spiegel der Organe: Farbe, Belag und Feuchtigkeit liefern wichtige Informationen. Ein gesunder Mensch hat eine hellrosa schimmernde Zunge, die von einem dünnen weißen und durchscheinenden Belag

überzogen ist. Eine weitere wichtige Informationsquelle sind der Puls und die Gesichtsfarbe des Patienten.

Sie geben dem Arzt Aufschluss über den Zustand des Patienten. Charakteristisch für die TCM ist, dass eine Erkrankung, für deren Therapie die westliche Schulmedizin nur eine Möglichkeit kennt, je nach Art der Disharmonie bei jedem Menschen anders behandelt wird. Die Therapie wirkt dabei nicht ausschließlich auf ein Organ, sondern auf den gesamten Organismus.

Das Leben ein endloser Fluss - namens Qi

Zwei Buchstaben, die es in sich haben: „ Qi “ sprich: tschi. In diesem kurzen Wörtchen liegt für Chinesen das ganze Universum. Als 'Lebenskraft' oder 'Energie' wird es im Westen oft übersetzt, doch Qi bedeutet weit mehr als das. Das Qi ist so etwas wie die Melodie des Kosmos, sichtbar und zugleich unsichtbar steckt es in allem, das existiert.

Wer die Bedeutung des Qi, der allumfassenden Lebenskraft, in der chinesischen Medizin und Weltansicht verstehen will, kommt mit westlicher Logik nicht allzu weit. Bei uns kennt man das Qi als Silbe in Qi Gong oder Tai Chi - beides sind meditative, fließende Bewegungsübungen aus China. Der chinesische Philosoph Lao Tse lehrt, das Qi werde aus dem Universum geboren - unser eng physikalisch gefasster Begriff "Energie" wird dem so universalen Qi also kaum gerecht. Chinesen definieren das Qi erst gar nicht, wandelt es sich ja doch unaufhörlich. In allen Dingen tritt es in Erscheinung. Alles was ist, setzt sich aus Qi zusammen.

So hat zum Beispiel ein Haus und jedes einzelne Zimmer darin sein ureigenes Qi, das die Funktion des Raums bestimmt. Das Qi des Schlafzimmers ist gut zum Schlafen, nicht aber zum Arbeiten. Das Qi des Arbeitszimmers ist anders, als das der Küche. Auch alle Nahrungsmittel besitzen ein Qi, das sie bitter oder kühl, süß, scharf oder sauer sein lässt. Überall auf der Erde fließt die allgegenwärtige Energie, auf einem schneebedeckten Berg, in einer hektischen Stadt, an einem windigen Strand. All das ist so und nicht anders, weil das Qi so und nicht anders darin wirkt. Auch den Menschen prägt das Qi: sein Aussehen und sein Verhalten, seine Stimmungen, seine Gesundheit. Sanft und harmonisch zirkuliert es normalerweise auf den Energie-Leitbahnen des Körpers, den Meridianen. Fließt es aber zu schnell oder zu langsam oder fehlt es uns an Qi, fühlen wir uns schlapp oder werden gar krank. Kann das Nieren - Qi nicht ungehindert fließen, kommt es zu Störungen. Folge einer Blockade können zum Beispiel Störungen im Wasserhaushalt des Körpers sein. Mangelt es an Abwehr- Qi? Erkältungen und Virusinfektionen drohen! Lunge, Leber, Herz - alle Organe besitzen ihr eigenes Qi und funktionieren nur so lange reibungslos, wie der Qi - Fluss nicht aus seinem Takt gerät.

Yin und Yang - Gegensätze, die Einklang schaffen

**ANATOMIE AUF CHINESISCH:
YIN UND YANG BESTIMMEN DEN KÖRPER**

Die Chinesische Medizin teilt den Körper in Yin- und Yang-Zonen ein: Sein Bauch ist Yin, sein Rücken Yang. Die obere Hälfte ist mehr Yang als die untere usw. Auch in jedem Organ dominiert eine der beiden Energien, daher unterscheidet man



Ist das Yin-Yang-Gleichgewicht eines Organs oder Organkreises gestört, werden wir krank. Bei Husten oder Heiserkeit wird der nach der Chinesischen Medizin arbeitende Arzt unter Umständen eine Yin-Schwäche der Lunge feststellen und versuchen, diese z. B. durch Akupunktur der entsprechenden Punkte oder durch die Gabe von Heilkräutern zu regulieren. Ziel der Behandlung ist stets der Ausgleich der beiden Pole Yin und Yang.

Nach chinesischer Auffassung sind sie das A und O aller Dinge: Yin und Yang, das weibliche und das männliche Prinzip. Die beiden Energien durchdringen Mensch und Natur und halten durch ständigen Wandel Balance. Das Yin und Yang unseres Körpers nennen Chinesen symbolisch sein Wasser und sein Feuer: Nur wenn das Verhältnis der beiden zueinander stimmt, bleiben wir gesund.

Jedem Organ sind auch spezielle psychische und emotionale Faktoren zugeordnet. Genauso wie nach chinesischer Ansicht in der Natur die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser als Grundelemente des Lebens miteinander in vielseitiger Verbindung stehen und sich in ständigem Wandel ineinander befinden, werden die Beziehungen der Organe zueinander verstanden. Die Abläufe im menschlichen Organismus, die wechselseitige Beziehung von Geist, Seele und Körper zueinander und zur Umwelt werden über diese sog. fünf Wandlungsphasen erklärt. So entsteht ein gesamtes ganzheitliches Bild des Organismus als Grundlage der chinesischen Heilkunde.

Die Meridiane - Lebenslinien auf Chinesisch

Den Längengraden der Erde vergleichbar überziehen sie unseren Körper - die Meridiane. Chinesen sehen in diesen gedachten, senkrechten Linien Bahnen, auf denen unsere Lebenskraft Qi als unendlicher Strom dahin fließt. Wie "Energiezentralen" liegen die Akupunkturpunkte darauf. Werden sie stimuliert, kann das Qi freier fließen, Störungen seines Gleichgewichts werden harmonisiert, Krankheitssymptome verschwinden.

Die Meridiane verbinden Seele und Körper

12 Haupt- sowie 8 Sondermeridiane ziehen sich von der Schädeldecke bis zu den Zehen. Die meisten von ihnen sind nach dem Organ benannt, das ihnen zugeordnet ist: Dünndarm-, Dickdarm-, Gallenblasen-Meridian, Nieren- Leitbahn.

DIE MERIDIANE – DAS STRASSENSYSTEM FÜR YIN UND YANG

Die Hauptmeridiane, die an der Oberfläche unseres Körpers liegen, gehören zu den 5 Yin- bzw. den 6 Yang-Organen – Yin und Yang sind nach der chinesischen Lehre die weibliche und die männliche Energie, die alles im Universum bestimmen. Yang-Meridiane verlaufen an der Außenseite der Arme und Beine, da Yang auch das Außen repräsentiert. Zu ihnen gehören die Yang-Organen Dickdarm, Magen, Dünndarm, Blase und Gallenblase.

Yin-Meridiane verlaufen dagegen an den Innenseiten der Arme und Beine. Dazu gehören die Organe Lunge, Milz, Nieren, Leber, Herz und Herzbeutel.

Im Laufe eines Tages durchflutet das Qi einmal den ganzen Körper und somit sämtliche Meridiane. Jede Leitbahn wird für etwa zwei Stunden maximal energisiert, in dieser Zeit treten auch Funktionsstörungen am stärksten hervor.

Die Therapie der TCM

Die TCM kombiniert auf vielfältige, ganzheitliche Weise und nahezu frei von Nebenwirkungen die verschiedensten Therapien wie:

Akupunktur

Bei der Akupunktur werden feine Nadeln in die Punkte der Leitbahnen zur Regulation des Qi -Flusses eingeführt

Chinesische Diätetik

Speziell angepasste Ernährung. Ihr kommt in der TCM eine enorme präventive Rolle zu

Kräutertherapie

Die Gabe von speziellen Heilkräutern. Die chinesische Arzneimitteltherapie ist die älteste und eine der wichtigsten Therapien der TCM. Zur Anwendung kommen ausschließlich geprüfte pflanzliche Stoffe. Mehr als 8000 Arzneien sind in der chinesischen Kräuterheilkunde enthalten. Sie werden speziell in Dosierung und Zusammensetzung auf den Patienten abgestimmt.

Moxibustion

Kombiniert mit der Akupunktur, erfolgt die Erwärmung der Punkte durch Verbrennen von Artemisia (Beifuß)

Schröpfen

Eine Ergänzung zur Akupunktur, auch aus der westlichen Naturheilkunde bekannt.

Tuina oder Anmo

Differenzierte manuelle Massage verschiedener Punkte und Leitbahnen

Tai Chi

Alte chinesische Kampfkünste und Ausgleichübungen zur Entfaltung der Lebensenergie

Qi Gong

Bewegungsmeditation zur Stärkung der Lebensenergie

Weiterführende Links:

Geprüfte Akupunktur-Ärzte in Ihrer Region finden Sie unter:
<http://www.daegfa.de/Patientenportal/Arztsuche.aspx>

Weitere Informationen zum Thema TCM erhalten Sie unter
<http://www.daegfa.de/Patientenportal/Home.aspx>

Redaktion: Dorothee Kratz-Reichert

Quellenangabe: Textbausteine ,Bildmaterial und Verlinkung mit freundlicher Genehmigung der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur – DÄGfA, München