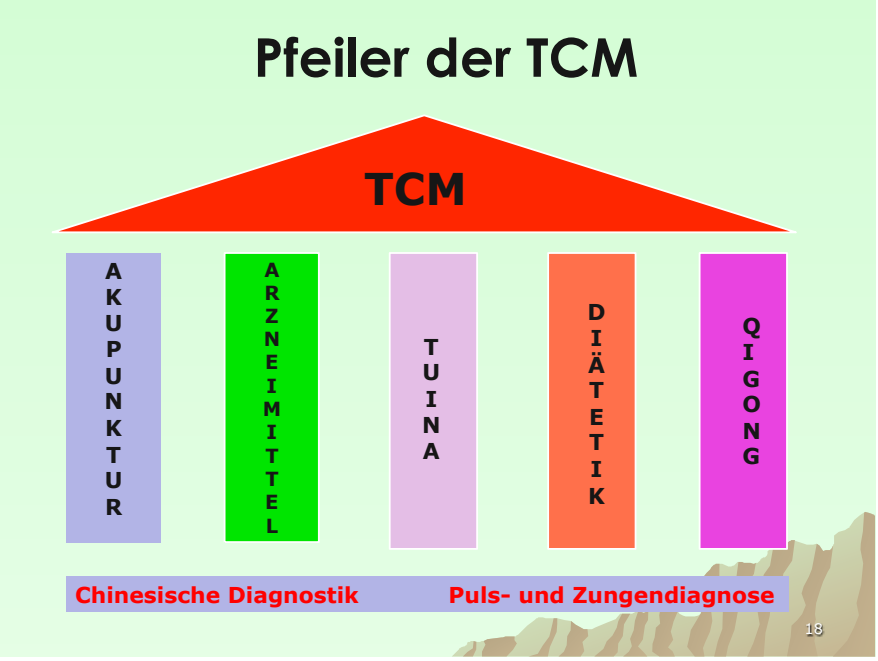
Traditionellen chinesischen Medizin (TCM)

Fragen und Antworten

Was versteht man denn eigentlich unter der TCM (Traditionelle chinesische Medizin)?

Die Grundlagen der traditionelle chinesische Medizin (TCM) wurden gemäß alter Schriften in China vor 2000 Jahren gelegt. Grabfunde lassen jedoch auf „akupunkturähnliche“ Anwendungen von vor mindestens 5000 Jahren schließen.

Hier im Westen kennt man vor allem die Akupunktur. Doch sie bietet noch mehrere andere therapeutische Möglichkeiten! Die fünf Pfeiler der TCM sind:



Und alles in der TCM dreht sich um die beiden Begriffe „Yin und Yang“!

Yin und Yang, was ist das?

Alle Menschen, Tiere, Pflanzen und Gegenstände, quasi das gesamte Universum, unterliegen nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin den beiden Kräften Yin und Yang. Yin steht für weiblich und kalt, Yang für männlich und warm. Wie Nacht und Tag ergänzen sich die Beiden einander entgegengesetzten, jedoch gleichwertigen Kräfte. Sind sie im Gleichgewicht miteinander, herrscht Harmonie im Körper, sprich der Betreffende ist Gesund.

Gesundheit => Gleichwicht von Yin und Yang

Wer Yin und Yang begriffen hat, der hat die ganze Medizin begriffen. So heißt es im Klassiker der inneren Medizin. Diese pauschale Aussage mag zwar überspitzt klingen, doch ist sie im

© Birgit Kriener

Kern richtig. Für die klinische Praxis bilden Yin und Yang ein erstes Raster, das ganz prinzipiell das Therapiekonzept festlegt, deshalb ist Block 1 unserer TCM – Ausbildung für Euch besonders wichtig!

Dabei ist immer das Qi (die Energie), über die der Körper verfügen kann von zentraler Bedeutung.

Was ist Qi?

Es ist sehr schwierig, dieses Wort zu übersetzen, im Allgemeinen wird es mit Lebensenergie übersetzt. Es existiert in verschiedenen Formen, unter anderem ist Qi die Energie, die den Menschen am Leben hält. Ist das körpereigene Qi vollständig aufgebraucht, trennen sich Yin und Yang, und die körperliche Existenz des Menschen endet. Für uns TCM-Therapeuten sind zwei Qi-Formen von besonderer Bedeutung: das Jing-Qi und das Wei- oder Abwehr Qi, welches im Körper in den sogenannten Meridianen (Leitbahnen) kreist. Qi ist die treibende Kraft aller Aktivitäten und Funktionen im Organismus. Letztendlich ist Qi die Basis von Allem. Und dieses Qi kann man wunderbar beeinflussen und regulieren mit der Akupunktur!

Was sind Meridiane?

Meridiane sind die Leitbahnen im Körper, die neben den Nerven und Blutgefäßen den gesamten Körper durchziehen. Durch diese Bahnen fließt das Qi und die Nährstoffe zu den Organen. Es gibt oberflächlich verlaufende, mitteltiefe und tief verlaufende Meridiane. Auf den Meridianen liegen die Akupunkturpunkte.

Wie viele Akupunkturpunkte gibt es und was ist das überhaupt?

Es gibt beim Menschen 361 klassische Akupunkturpunkte, von denen die behandlungsrelevanten Punkte je nach Art der Erkrankung mit unterschiedlichen Nadelmustern akupunktiert werden. Ein Akupunkturpunkt ist eine Öffnung, ein Zugang, ein Tor in die Tiefe, über das ich Energie (Qi) in die Leitbahnen geben kann oder über das ich überschüssige Energie oder pathogene Faktoren ausleiten kann. Bei der Behandlung werden die passenden Akupunkturpunkte durch einen sanften Reiz mit Akupunkturnadeln stimuliert. Die Akupunktur ist eine Regulationstherapie, es sollen die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Jeder Akupunkturpunkt hat vielfältige Wirkungen. Die Kunst des TCM-Therapeuten besteht darin, das individuelle Problem des Patienten zu erkennen und dann die beste Punktkombination (bzw. Therapieform) zu finden. Bei der Vielzahl von Akupunkturpunkten keine leichte Aufgabe, aber die richtige Kombination ist die Voraussetzung für den Behandlungserfolg! Das ist auch der Grund warum eine ordentliche TCM-Akupunktur-Ausbildung ca. 2 Jahre braucht!

Wirkt chinesische Medizin nur auf körperlicher oder auch auf seelischer Ebene?

Was kann ich mit der TCM (und damit meine ich das gesamte Therapiespektrum) behandeln? Eigentlich alles! Auch die Psyche wird von Qi versorgt. Die TCM heilt ganzheitlich – das bedeutet , der Mensch wird immer in seiner Gesamtheit erfasst und es wird auch das Umfeld berücksichtigt, in dem er lebt. Daraus lässt sich ableiten, dass die gleiche Erkrankung bei zwei verschiedenen Menschen **niemals** gleich behandelt wird. Jeder bekommt die Behandlung, die für ihn optimal ist und seinem Wesen entspricht. Umso individueller werden die Akupunkturkonzepte, die Diätpläne und vor allem auch die chinesischen Kräuterrezepturen auf den Patienten zugeschnitten! Je besser ich dies beherrsche umso erfolgreicher bin ich in meiner Praxis!

© Birgit Kriener

Was ist die Chinesische Kräutertherapie?

Ein weiter Pfeiler der TCM ist die Chinesische Arzneitherapie. Diese Arzneimittel bestehen hauptsächlich aus Kräutern, Pflanzenteilen, aber auch aus mineralischen und tierischen Stoffen. Die Arzneimitteltherapie wird in China häufiger eingesetzt als die Akupunktur. Ihre Wirkung entfalten sie vor allem bei chronischen Erkrankungen. Es gibt mehr als 6000 verschiedene Substanzen – wovon hier in Deutschland je nach Ausbildung des Therapeuten zwischen 300 – 600 regelmäßig eingesetzt werden. Nicht umsonst dauert eine gute TCM-Arzneimittelausbildung in China mehrere Jahre!

Was versteht man unter chinesischer Diätetik?

Bitter-süß oder sauer-salzig - bei den Chinesen geht Gesundheit durch den Magen.
Ihre traditionelle Ernährungslehre handelt von der Heilwirkung der Nahrung auf Körper. Die Ernährungslehre der TCM ist eine sehr wertvolle und wirkungsvolle Unterstützung der Akupunktur und Arzneitherapie. Hier im Westen will man wissen, wieviel Vitamin C, Kalzium, Fett, usw. ein Nahrungsmittel enthält, in China dagegen, ob und wie die in der Nahrung wirkende Qi-Energie unser Körper- Qi stärkt und harmonisiert. " Essen dient also nicht nur dem Genuss und Sattwerden, sondern ist auch Medizin. Sämtliche Lebensmittel sind nach ihren energetischen Temperaturen eingeteilt und auch danach, ob sie in der Tiefe oder an der Oberfläche wirken. Sowohl Mangelzustände als auch Hitze- oder Kälteerkrankungen können mit dem Weglassen bzw. Verordnen von bestimmten Lebensmitteln sehr gut unterstützend therapiert werden.

Was versteht man unter Tuina?

Tuina ist eigentlich die chinesische manuelle Therapie. Der Name leitet sich von „Tui“ für schieben und „Na“ für greifen ab. Anders als bei der verwandten und bei uns bekannteren Akupressur kommen hier neben dem punktuellen Druck weitere Techniken zum Einsatz: Kneten, Streichen, Greifen oder Klopfen gehören ebenso dazu wie einfache chiropraktische Griffe. Sie alle orientieren sich an den bekannten Akupunkturpunkten und dem Verlauf der Meridiane (Energieleitbahnen). Darüber hinaus kennt die chinesische Massage Fernpunkte, die weit vom Ort der Beschwerden entfernt liegen, über die Leitbahnen jedoch in direkter Beziehung mit ihm stehen. Tuina unterscheidet sich damit stark von der klassischen schulmedizinischen Massage. Entsprechend der TCM-Diagnose erfolgt die Erstellung eines Behandlungskonzeptes mit der Auswahl der Techniken, Punkte, Leitbahnen und Körperzonen. Die Domäne der Tuina-Therapie sind die Bereiche Orthopädie und Traumatologie.Es können degenerative, chronische und akute Prozesse mit Tuina behandelt werden. Sie wird auch bei inneren Krankheitsgeschehen (z.B. bei gynäkologischen oder gastrointestinalen Erkrankungen oder Kopfschmerzen) angewendet. Tuina eignet sich für jede Altersgruppe, auch für Säuglinge, Kleinkinder, sehr alte oder chronisch kranke Menschen. Da sie angenehm tonisierend eingesetzt werden kann eignet sie sich für Rekonvaleszenz und Rehabilitation. Für alle, die sich gerne mit Akupunktur behandeln lassen würden, aber wegen unüberwindlicher Nadelscheu davor zurückschrecken, kann Tuina ein guter Einstieg zur Überwindung der Nadelscheu oder auch eine Alternative sein.

Was versteht man unter Qi Gong und Taiji?

Qi Gong und Taiji sind aus China stammende Bewegungsübungen, die ruhig und meditativ ausgeführt werden. Sie sollen das Qi zum fließen bringen und die Meridiane durchlässig machen. Beide Formen eigenen sich sehr gut zum Entspannen. Qi Gong kann auch auf

© Birgit Kriener

kleinstem Raum durchgeführt werden.

Wie komme ich als Therapeut zu der chinesischen Diagnose?

Durch Befragung, Pulsdiagnose, Zungendiagnose, Beurteilung von Geruch und Klang (z.B. Räuspern, Husten, etc.) und durch Beobachtung der Bewegungsmuster des Patienten kommt der Therapeut zu seiner Diagnose..Für das Erstgespräch (die Anamnese) muss der Patient viel Zeit mitbringen, denn er wird zunächst einmal nach seinen momentanen Beschwerden gefragt. Anschließend geht der Therapeut praktisch den kompletten Körper durch. Wichtig für die Erstellung der chinesischen Diagnose sind z.B. die Frage nach dem Temperaturempfinden des Patienten, ob er schnell friert oder schwitzt, wie stark er schwitzt, wie sein Schlaf ist, ob er häufig träumt, Fragen zum Stuhlgang und zur Verdauung, außerdem zum Ess- und Trinkverhalten. Bei Schmerzen ist die genaue Beschreibung des Schmerzcharakters von Bedeutung. Dies beinhaltet beispielsweise die Fragen, ob sich der Schmerz auf Druck bessert oder verschlimmert, ob es im Liegen oder bei Bewegung besser ist und ob der Schmerz im Laufe des Tages zunimmt oder gleichbleibend ist. Wichtig ist auch die Schmerzqualität z.B. eines Kopfschmerzes - ist der Schmerz z.B. stechend, brennend, bohrend, an- und abschwellend, dumpf, etc.

Was versteht man unter Zungendiagnose?

Die Zunge ist als inneres Organ anzusehen, das sehr schnell auf Veränderungen im Organsystem reagiert. In der chinesischen Zungendiagnose geben Größe und Form der Zunge, Oberfläche und Unterseite (hier vor allem die Blutgefäße, Farbe und Belag) Hinweise auf ein energetisches Ungleichgewicht bzw. gesundheitliche Störungen. Die einzelnen Zungenzonen sind dabei bestimmten Organen zugeordnet, z. B. die Zungenspitze dem Herzen, die Zungenseiten Leber und Gallenblase u. s. w. Aus den einzelnen Zeichen kann der TCM-Therapeut dann entsprechende Rückschlüsse ziehen, so kann z. B. eine Braunfärbung der Zunge auf Verdauungsstörungen oder Veränderungen im Darm hinweisen. Beurteilt werden also die Grundfarbe des Zungenkörpers, seine Beweglichkeit, Feuchtigkeit, die Farbe und die Konsistenz des Belags, Risse und vorhandene Zahneindrücke.

Was versteht man unter der Pulsdiagnose?

Die Beurteilung des Pulses ist immens wichtig. Der Therapeut fühlt am rechten Unterarm den Lungen-, Milz- und Nieren-Puls, am linken Unterarm tastet er Herz-, Leber- und Nieren-Puls (einmal Nieren-Yin und einmal Nieren-Yang). Dabei erfolgt die Tastung jeweils in drei Ebenen: oberflächlich, mittig und in der Tiefe. Die chinesische Pulsdiagnose erfasst neben dem Herzrhythmus und der Herzfrequenz auch das „Volumen“ und die „Qualität“ des Pulsschlags. Ist der Puls weich oder hart, oberflächlich oder tief? Insgesamt unterscheidet die chinesische Pulsdiagnostik 27 unterschiedliche Pulstypen. Die Pulsdiagnose ist daher ein sehr wertvoller Hinweis auf energetische Veränderungen im Körper.

Ich hoffe Ihr habt Geschmack bekommen!

Birgit

© Birgit Kriener