

PHILOSOPHIE UND LEISTUNGEN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN (TCM)

Stand: Juli 2008 (Änderungen vorbehalten)

Die Traditionelle Chinesische Medizin – kurz TCM – geht bis auf die vorchristliche Zeit zurück und wird als ganzheitliche Heilmethode auch in unserem europäischen Raum immer beliebter. In Kombination und Ergänzung zur Schulmedizin ist sie besonders geeignet, neben körperlichen auch auf emotionale bzw. psychosomatische Störungen Einfluss zu nehmen. In der TCM konzentriert sich die Diagnose und Therapie bei der Behandlung einer Erkrankung nicht auf ein einzelnes funktionsgestörtes Organ oder Körperteil, sondern betrachtet auch den Menschen und die Umwelt, in der er lebt. So erfolgt die Therapie unter Einbeziehung von Körper, Geist und Seele im

Zusammenhang mit den Elementen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser), den Jahreszeiten und Wandlungsphasen sowie den Polaritäten Yin und Yang.

Für unsere Gesundheit ist ein ausgewogener Fluss der Lebensenergie „Qi“ im Körper erforderlich. Wird dieser „Qi“-Fluss gestört bzw. blockiert oder ist zu viel bzw. zu wenig „Qi“ vorhanden, entsteht ein Ungleichgewicht innerhalb der Polaritäten Yin und Yang im Körper. Dies führt zu Krankheiten und Beschwerden. Ziel der TCM ist der Ausgleich dieser inneren Disharmonien und die Wiederherstellung der natürlichen Balance.

DIE SÄULEN DER TCM-THERAPIE

▪ AKUPUNKTUR

Die Akupunktur ist eine Methode, bei der Nadeln an bestimmte Körperpunkte gesetzt werden, welche vorrangig auf den Meridianen (Energieleitbahnen) liegen. Damit kann auf das gesamte energetische System des Menschen Einfluss genommen werden. Diese heilenden Reize können individuell entsprechend dem Beschwerdebild und Zustand des Patienten tonisierend (anregend) bzw. sedierend (beruhigend) wirken. Eine Akupunkturbehandlung besteht aus dem Nadelsetzen verschiedener Punktkombinationen je nach Krankheitsbild. Wenn der richtige Punkt durch die Nadel getroffen wurde, sollte ein unterschiedlich stark ausgeprägtes kribbelndes Gefühl oder eine Wärmereiz entstehen. Diese Empfindung nennen die Chinesen „De-Qi“ und ist für den Therapieerfolg mit entscheidend. Der Arzt wählt pro Sitzung so wenig Nadeln wie möglich.

Grundsätzlich ist die Akupunktur nebenwirkungsfrei, jedoch kann es zu Ermüdungserscheinungen (Vorsicht bei Verkehrsteilnehmern) kommen. Weiterhin sollte eine eventuell vorliegende Schwangerschaft angegeben werden, da in diesem Fall bestimmte Körperstellen nicht behandelt werden dürfen.

Um die Wirkung der Behandlung zu verstärken, empfiehlt es sich, im Anschluss eine Ruhepause einzulegen. Beste Heilwirkungen können in Kombination mit den anderen Behandlungsverfahren der TCM erzielt werden.

▪ KRÄUTERHEILKUNDE (=PHYTOTHERAPIE)

Neben der Akupunktur gehört die Kräuterheilkunde zu den Hauptbehandlungsarten der TCM. Die Anzahl der wichtigsten Kräuter wird mit etwa 300 beschrieben. Kräuter werden in einer Kombination verschiedener Substanzen verordnet, dabei kann die Anzahl je nach Rezeptur stark variieren. Der Arzt hat die Möglichkeit, auf bewährte Kräuterkombinationen (feststehende Rezepturen) zurückzugreifen oder eine Rezeptur völlig frei und individuell nach Beschwerdebild zu erstellen. In der Regel werden die Rezepturen als eine Art Absud (Teemischung) zubereitet.

▪ **TUINA-THERAPIE & TUINA-GANZKÖRPER-MASSAGE**

Unter Anwendung verschiedener Press-, Schiebe- und Reibetechniken sowie Akupressur (Druck mit Daumen auf Akupunktur-Punkte) wird eine ganzheitlich mehr oder weniger intensive Massage mit ableitenden und kräftigenden manuellen Grifftechniken zur Stimulation der gesamten Muskel- und Gelenkfunktionen sowie der inneren Organe durchgeführt. Gleichzeitig wird die Durchblutung angeregt, der „Qi“-Fluss innerhalb der Meridiane harmonisiert, stimuliert und reguliert. Neben der Linderung bei chronischen Schmerzen und einer Verbesserung der Bewegungsfreiheit wirkt die TUINA auf den ganzen Körper ausgleichend und entspannend. Mithin beeinflusst diese Therapie auch die Emotionalität, da sie sich weniger an festen anatomischen Strukturen, sondern eher an den Meridianen orientiert.

Die TUINA-Therapie ist relativ nebenwirkungsarm. Es sollten jedoch auch hier im Vorfeld der Behandlung Schwangerschaften sowie schwerste körperliche und/oder psychische Störungen angegeben werden.

Besonders geeignet ist die TUINA-Therapie bei Erkrankungen des Bewegungssystems, bei Muskel- und Gelenkerkrankungen, bei Stressfolge-Erkrankungen z. B. allgemeine Nervosität und Reizbarkeit sowie psychosomatischen Störungen. Es regt die Vitalität und das Wohlbefinden an und stärkt zudem das Immunsystem

▪ **SCHRÖPFKOPFBEHANDLUNG**

Die Schröpftherapie ist eine sehr alte chinesische ableitende Therapieform zur Ergänzung der Akupunktur. Eine spezifische Reizung über Akupunktur-Punkte beeinflusst innere Organe und Meridiane. Durch Zuführung von Hitze wird in den Schröpfgläsern ein Vakuum erzeugt, welches die Haut sowie darunter liegende Strukturen ansaugt. Dieser Vorgang führt so zur Dehnung des Bindegewebes und der Zellen, zur Reizung von Nervenenden und zur lokalen Durchblutungsanregung. Durch die Reizung von Haut und schmerzenden Körperstellen werden örtlich und allgemein körpereigene Selbstheilungskräfte angeregt und aktiviert. Bei der Schröpfkopftherapie gibt es je nach Indikation drei Anwendungsformen – das trockene Schröpfen, das blutige Schröpfen sowie die Schröpfkopfmassage.

▪ **MOXIBUSTION**

Die Moxibustion beruht auf der Anwendung bestimmter brennender Substanzen auf den Akupunktur-Punkten. Das meistbenutzte Moxa (= brennende Substanz) ist Beifuß (*Artemisia vulgaris*). Es erfolgt eine Erwärmung der Reizpunkte durch direkte Moxibustion. Dabei wird das glimmende Beifußkraut über der Haut (ohne direkten Hautkontakt) abgebrannt. Bei der indirekten Moxibustion wird ein kleiner glimmender Beifußkegel auf einem Träger (z. B. Ingwerscheibe) direkt auf der Haut aufgelegt oder auf die Akupuncturnadel gesetzt. Diese milde und tiefer gehende Wärme stärkt das Yang, vertreibt Kälte und löst Feuchtigkeit aus den Energieleitbahnen bzw. Meridianen, der Körperoberfläche sowie den inneren Organen und beseitigt so „Qi“- und Blut-Stagnation.

▪ **Qi Gong**

Qi Gong ist eine ganzheitliche chinesische Heilgymnastik-Form im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Diese Therapie wird ausgeführt, um die Lebensenergie zu aktivieren und zu regenerieren sowie um innere Ausgeglichenheit zu erreichen. Es fördert die Entspannung, aktiviert die Atmung, wirkt sich günstig auf Nerven- und Kreislaufsystem aus, stärkt die Abwehrkräfte und vermittelt Ruhe und Gelassenheit.

...eintauchen ins Wohlbefinden!