

TCM – Was ist das?

Im Westen hat sich die Abkürzung “TCM” zur Bezeichnung der traditionellen chinesischen Medizin weitestgehend durchgesetzt. Die TCM ist die traditionelle Medizin mit dem größten Verbreitungsgebiet, besonders die Akupunktur wird heute weltweit praktiziert. Die TCM gilt als alternativ- oder komplementärmedizinisches Verfahren.

Die fünf Säulen

Zu den therapeutischen Verfahren der chinesischen Medizin zählen vor allem deren Arzneitherapie und die Akupunktur sowie die Moxibustion (Erwärmung von Akupunkturpunkten). Zusammen mit Massagetechniken wie Tuina, mit Bewegungsübungen wie Qigong und mit einer am Wirkprofil der Arzneien ausgerichteten Diätetik werden die Verfahren heute gerne als die *fünf Säulen* der chinesischen Therapie bezeichnet.

Akupunktur

Die Akupunktur (chinesisch: *zhēn biān*) ist ein Teilgebiet der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Die Lebensenergie des Körpers (Qi) zirkuliert auf definierten Leitbahnen (Meridianen). Sie hat einen steuernden Einfluss auf alle Körperfunktionen. Ein gestörter Energiefluss, der für Erkrankungen verantwortlich gemacht wird, wird durch Nadelungen der auf den Meridianen liegenden Akupunkturpunkte wieder zum harmonischen Fließen gebracht.

Die Akupunkturpunkte werden dafür vor jeder Behandlung neu bestimmt und auf den momentanen Gesundheitszustand angepasst. Dieser wird durch tägliches neues Befragen von Symptomen, der Puls- und der Zungendiagnostik abgefragt.

Moxibustion

Unter Moxibustion versteht man eine Behandlung mit Wärme, im klassischen Fall mit dem Erhitzen eines Akupunkturpunktes mit einer Moxakraut-Zigarre (meist aus getrocknetem Beifuß).

Qi

Der Begriff Qi wird in der westlichen Welt gerne mit "Energie" übersetzt. Dies gibt aber nur einen Teil der Bedeutung eines chinesischen Wortes wieder, das sich jeder eindeutigen Übersetzung zu entziehen scheint.

Das chinesische Schriftzeichen Qi setzt sich eigentlich aus zwei Wörtern zusammen, aus "Dunst/Dampf" und "Reis". Dies soll zum Ausdruck bringen, dass Qi einerseits immateriell wie Dampf, andererseits materiell, so dicht wie Reis sein kann. In der chinesischen Medizin ist das Qi somit die Basis allen materiellen und spirituellen Lebens. So bedeutet der Ausdruck "das Qi fließt" nicht so sehr, dass Energie fließt, sondern schlicht, dass die Mechanismen des Lebens funktionieren.

Zur Verdeutlichung noch ein Zitat von Wang Chong (chinesischer Arzt, 27-97 n. Chr.): "Qi formt den menschlichen Körper, genauso wie Wasser zu Eis wird. So wie Wasser wird, um Eis zu werden, so ballt sich auch das Qi zusammen, um den menschlichen Körper zu formen."

Häufige Verwendung findet das Konzept im Zusammenhang mit den „Meridianen“ oder „Leitbahnen“, auf denen 365 Therapiepunkte liegen. Durch das Reizen der Punkte mittels Nadeln wird das „De-Qi“(-Gefühl) hervorgerufen - „Ankunft des Qi“. Für den Therapeuten ist es durch eine Zunahme des Gewebswiderstandes spürbar, für den sensiblen Patienten durch eine ausstrahlende Empfindung entlang des betroffenen Meridians.

Das Qi in der Spannung von Yin und Yang

Das Gleichgewicht der Qi-Dynamik besteht in einem Ausgleich von Gegensätzen, die nach Mustern gebildet werden wie: beschiene und schattig, männlich und weiblich, oben und unten, außen und innen. Der Form ihrer Gegensätzlichkeit nach werden sie unter das Begriffspaar Yin und Yang gebracht. Das eine hat nicht – wie etwa im Gegensatz von gut und böse – den Sieg über das andere davonzutragen, sondern findet seine Bestimmung nur in der Anerkennung und Förderung des Anderen. Die schönen Momente in unserem Leben lernen wir besonders dann zu schätzen, wenn wir zuvor tiefes Leid erfahren haben. Der Gedanke, dass allem Geschehen in der Natur und in der Gesellschaft eine Spannung nach Yin und Yang innewohnt, ist nicht nur in der chinesischen Medizin zu finden. Er ist im „I Qing“ zu finden, einem der „Klassiker“, die lange vor dem Erscheinen von Konfuzianismus und Daoismus niedergeschrieben wurden, und ist tief in der chinesischen Kultur verankert. Es sind Polaritäten, die sich wechselseitig hervorbringen und gegenseitig bedingen.

Yin – oder die weibliche Seite

Yin ist seiner Natur nach passiv oder empfangend. Es kühlt, seine Bewegungsrichtung ist absteigend oder nach unten treibend. Es wird mit dem Mond und der Dunkelheit assoziiert.

Yang – oder die männliche Seite

Yang ist aktiv und wärmend. Es steigt hoch, baut auf, treibt an. Es wird mit der Sonne und Helligkeit in Verbindung gebracht.

„Krankheit“ aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin

Nach TCM-Verständnis entstehen Erkrankungen aus einem Ungleichgewicht des dynamischen Zusammenspiels zwischen yin und yang. Dieses Ungleichgewicht kann aufgrund äußerer oder innerer Faktoren entstehen.

Die 10 krankmachenden Faktoren

Krankheitsfaktoren sind eigentlich neutrale Kräfte – sie sind nicht von vorneherein schädlich für uns. Treffen sie jedoch auf eine gestresste und geschwächte Abwehrlage, können sie entsprechende Symptome hervorrufen.

Man unterscheidet innere von äußeren krankmachenden Faktoren.

Äußere krankmachende Faktoren

Hiermit sind fünf sogenannte (potentiell) **überfordernde Witterungseinflüsse** gemeint:

- Wind
- Hitze
- Trockenheit
- Feuchtigkeit
- Kälte.

Ein bisschen Wind oder Hitze macht kaum jemanden etwas aus. Es wird uns nicht wirklich aus dem Gleichgewicht bringen. Je intensiver der Witterungseinfluss aber wird oder je empfindlicher wir gegenüber einem spezifischen klimatischen Reiz sind, umso schneller werden wir darauf reagieren.

Am Beispiel des Windes (= Yang) kann man das schön sehen. Wenn es draußen stürmt und tobt, die Fensterläden klappern und das Licht im Haus flackert, spüren viele Menschen in sich eine aufsteigende Nervosität. Wenn Sie nun ein Holztyp sind und ohnehin empfindlich auf Wind reagieren, wird sich der Sturm draußen auf ihren latent oder auch offenbaren inneren Wind unter Umständen fatal auswirken. Man wird gereizt bis zornig, vielleicht folgt eine Migräneattacke oder in extremen Fällen kann es zu einem Schlaganfall kommen.

Innere krankmachende Faktoren

In diese Kategorie gehören **fünf Emotionen**, die wohl jeder Mensch aus seinem eigenen Erleben kennt:



- Wut
- Freude
- Traurigkeit
- Grübeln
- Angst.

Auf den ersten Blick mögen die inneren und äußeren Faktoren nicht viel gemeinsam haben. In der Tat aber sind sie über die fünf Wandlungsphasen und die 5-Elemente-Lehre eng miteinander verbunden.

Jeder kennt aus eigener Erfahrung den Einfluss der aktuellen Wetterlage auf unser Gemüt. Wenn die Sonne scheint, fühlen die meisten von uns sich gleich wesentlich beschwingter und sind frohen Mutes. Etwaige Hindernisse können uns nicht viel anhaben. Beide Faktoren Sonne (= Hitze) sowie das Gefühl des beschwingt seins (= Freude) werden dem Element Feuer zugerechnet. Regnet es indessen den ganzen Tag „blasen wir eher Trübsal“, sind schwerfällig und träge – körperlich und geistig. Feuchtigkeit und die Neigung zum Grübeln gehören zum Element Erde. Wir sehen anhand dieser Beispiele, dass die äußeren (= Makrokosmos) und die inneren Faktoren (= Mikrokosmos) ihrem Wesen nach gleicher Natur sind.

Diagnosestellung in der TCM

Bevor der Therapeut die Behandlung beginnen kann, muss er sich ein Bild von dem Krankheitsgeschehen des Patienten machen können. Nicht jeder Patient, der mit Bauchschmerzen in die Praxis kommt, benötigt die gleiche Therapie – die notwendigen Maßnahmen können sogar sehr gegensätzlich sein. Ziel der Diagnostik ist es daher neben der Diagnosestellung auch immer, den individuellen Krankheitsmechanismus des Patienten, also die Entstehungsdynamik der jeweiligen Beschwerden, zu verstehen.

Dazu werden in der Regel **vier diagnostische Verfahren** eingesetzt:

1. Befragen

Nachdem der Patient seine Beschwerden mitgeteilt hat, hakt der Therapeut durch weitere Fragen nach. Wodurch werden Ihre Schmerzen verschlimmert/gebessert? Gibt es eine bestimmte Tageszeit, zu welcher die Schmerzen besonders intensiv sind? Auch Fragen zum seelischen Befinden, nach vergangenen Infekten oder Schlaf und Essverhalten können zu einer Befragung (Anamnese) dazu gehören.

2. Riechen und Hören

Wie riechen die Haut oder die Ausscheidungen, z.B. der Schweiß des Patienten? Wie klingt der Husten – eher hohl oder pfeifend?

3. Betrachten

Neben der allgemeinen Betrachtung des Erscheinungsbilds des Patienten hat sich hier vor allem die Betrachtung der Zunge und der Augen etabliert.

Die **Zunge** wird nach TCM-Tradition in unterschiedliche Organzonen unterteilt. Farbliche und strukturelle Veränderungen in diesen Regionen lassen auf entsprechende Störungen der dazu gehörenden Organe oder Funktionskreise schließen. Eine feuerrote Zungenspitze zum Beispiel kann auf Herzfeuer hinweisen, ein gedunsener Zungenkörper mit Zahneindrücken hingegen deutet auf inneren Schleim und eine Milzschwäche hin.

4. Betasten

Hier steht das Ertasten der verschiedenen Organpulse an beiden Handgelenken im Vordergrund.

Wie fühlt sich der **Puls** an? Eher schlüpfrig (= Hinweis auf Schleim) oder drahtig (= Hinweis auf Wind)?

Aus den Ergebnissen der einzelnen Untersuchungsschritte leitet der Arzt die individuelle Krankheitsentwicklung ab und kann so schließlich die Diagnose stellen.

Diätetik

Was ist Diätetik in der Traditionellen Chinesischen Medizin?

In der Chinesischen Medizin wird der Ernährung eine sehr große Rolle zugeschrieben, da sie eine wichtige Energiequelle für die Gesunderhaltung des Körpers ist. Die Erstellung eines individuellen Ernährungsprogramms basiert auf den Grundlagen der chinesischen Medizin (Fünf Wandlungsphasen, Yin und Yang), einschließlich ihrer Diagnostik. Die Nahrungsmittel werden aufgrund ihres energetischen Temperaturverhaltens, ihrer Geschmacksrichtung und ihrer Zuordnung zu den fünf Elementen eingeteilt. Dem Patienten werden, je nach individueller Diagnose, die für sein Krankheitsbild geeigneten Nahrungsmittel und Getränke sowie deren Zubereitungsmethoden empfohlen. Dabei geht es nicht speziell um die Verwendung asiatischer Nahrungsmittel; es können heimische Lebensmittel verwendet werden. So kann z. B. durch eine veränderte Zubereitungsart oder die Verwendung anderer Gewürze eine energetische Korrektur vorgenommen werden.

Ziel der Behandlung

Ziel der Behandlung ist aus der Sichtweise der chinesischen Medizin die Bereitstellung von ausreichendem Qi (Energie) sowie Stärkung bzw. Behebung von Disharmonien der einzelnen Organe.

Ursachen / Hintergrund & Einsatz

Die chinesische Diätetik ist vor ca. 3000 Jahren im Rahmen der Entwicklung der Chinesischen Medizin entstanden. Sie wurde - und wird noch heute - sowohl zur Gesunderhaltung als auch gezielt bei verschiedenen Krankheitsbildern therapeutisch eingesetzt. Sie ist eng mit der chinesischen Kräuterheilkunde verwoben und kann häufig mit dieser und/oder der Akupunktur kombiniert werden, um deren Wirkweisen zu unterstützen.

Ebenso wie chinesische Arzneimittel werden auch Lebensmittel durch Geschmacksrichtungen (scharf, süß, neutral, sauer, bitter, salzig) und Temperaturverhalten (kalt, kühl, neutral, warm, heiß) qualifiziert. Des Weiteren wird Arznei- und Lebensmitteln ein Bezug zu bestimmten Funktionskreisen bzw. Leitbahnen sowie eine Wirktenz (emporhebend, an der „Oberfläche“ wirkend, absenkend, in der Tiefe wirkend) zugeordnet.

Je nach den jeweiligen krankheitsauslösenden Faktoren werden für die Therapie entsprechende Lebensmittel ausgewählt, die möglichst frisch und unbelastet in der Regel mit einfachen Methoden schonend zubereitet werden, z.B. Breie, Suppen, Gedünstetes, im Ofen gebacken.

Im Vergleich zur westlichen Ernährungstherapie, die auf der Analyse der in den einzelnen Nahrungsmitteln enthaltenen Nährstoffe basiert und sich im Wesentlichen auf die Darstellung quantitativer Zusammenhänge beschränkt, beschreibt die chinesische Diätetik qualitative Wirkungen von Nahrungsmitteln und ihre regulativen und funktionellen Aspekte. Beide Ansätze können einander ergänzen.

Als wichtig gilt auch das regelmäßige Essen zu festgelegten Zeiten, in Ruhe und ohne Ablenkung. Verzehrt werden vorzugsweise der Jahreszeit entsprechende Nahrungsmittel.