

Was ist TCM?

Als TCM wird die Traditionelle Chinesische Medizin bezeichnet, eine mehr als 2000 Jahre alte Heilmethode, die die körpereigene Selbstheilungskräfte aktiviert, um so die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Aus traditioneller Sicht versteht man darunter die Regulierung der Lebensenergie, die in China *Qi* 氣 (sprich Tschì) genannt wird. Dieses Qi fließt in einem energetischen Netzwerk von Kanälen, das nicht nur die Akupunkturpunkte, sondern im Inneren auch die Organe miteinander verbindet und beeinflusst.

Herkunft und Entwicklung

Das älteste Lehrbuch der chinesischen Medizin, das „*Huangdi Neijing*“ (des gelben Kaisers Klassiker der Inneren Medizin), ist ca. 300 vor unserer Zeitrechnung geschrieben worden. Es gilt heute noch als eine wichtige Grundlage für das Studium der TCM im Osten wie im Westen. Das *Neijing* beschreibt bereits eine differenzierte Betrachtung der Natur, des menschlichen Wesens, der Ursachen von Krankheit und deren Behandlung.

Die Traditionelle Chinesische Medizin beinhaltet verschiedene Therapiemethoden:

Akupunktur und Moxibustion (chin. *Zhenjiu*, was soviel heißt wie *Stechen und Brennen*); die Akupunktur ist im Westen schon seit langem bekannt.

Kräuterheilkunde (sie macht in China mindestens 60 % der Anwendungen aus); chinesische Kräuter werden auch im Westen zunehmend eingesetzt.

Ernährungstherapie (die Energetik der Speisen);

Tuina und Anmo (Chinesische Massage);

Qigong und Taijiquan (Chinesische Atmungs-therapie und Bewegungsübungen).

Gesundheit und Krankheit

Warum wird ein Mensch krank? In der Chinesischen Medizin bedeutet **Gesundheit** ein **dynamisches Gleichgewicht** mit dem Vermögen, sich an viele innere und äußere Veränderungen anzupassen. Im chinesischen Denken ist die Gesundheit unzertrennlich mit der Vorstellung von Fließen und Wandlungsfähigkeit verbunden. Im Zentrum steht die Erkenntnis, dass alle körperlichen und geistig-seelischen Vorgänge im Menschen mit den natürlichen Abläufen im Kosmos in Verbindung stehen. Die Chinesen sagen: Der Mensch steht zwischen Himmel und Erde!

Das Yin Yang-Symbol

Das alte chinesische Zeichen, in dem das Dunkle und das Helle immerwährend kreisen, sich ergänzen und hervorbringen, symbolisiert das sich ständig verändernde **Gleichgewicht von Yin** 陰 **und Yang** 陽. Dieses Gleichgewicht bestimmt den freien Fluss von **Qi** 氣, der Lebensenergie.

Yin und Yang bilden das dynamische Gegensatzpaar, das alles Leben hervorbringt: Tag und Nacht, Aktivität und Ruhe, Ein- und Ausatmen, Energie und Materie, Leben und Sterben. Aus dieser Vorstellung der **Polarität aller Dinge** entwickelte sich die Chinesische Medizin und ihre Auffassung darüber, wie Krankheit entsteht und Gesundheit erhalten wird. Ein **Ungleichgewicht von Yin und Yang** bewirkt, dass Krankheiten entstehen können. Es sind verschiedene Faktoren, die dieses verursachen kann und die der Akupunkteur erkennen und einschätzen muss:

1. Die Angeborene Konstitution: familiäre Veranlagungen, sog. **Dispositionen** müssen beachtet werden. Das genetische Erbe legt die Grenzen der eigenen Gesundheit fest. Die Frage ist, in welchen Organfunktionen macht sich die geringe Widerstandskraft besonders bemerkbar?

2. Emotionaler und geistiger Zustand: Stress, Kränkungen, Sorgen, Ängste, Nöte, Abneigungen, Ärger, Trauer etc. haben spezielle Wechselbeziehungen mit den Organen. Eine gestörte Organfunktion kann übertriebene Emotionen hervorrufen, ebenso kann auch das Organ durch langanhaltende starke Emotionen negativ beeinflusst werden.

3. Ernährung: Die schlechte Qualität und der niedrige Nährwert vieler Lebensmittel heute ist ebenfalls eine Ursache von Erkrankungen. Die meisten Nahrungsmittel enthalten Spuren von chemischen Substanzen wie Geschmacks-, Farb- und Konservierungsstoffe, sowie Pestizide. Auch unregelmäßiges, hastiges Essen unter Anspannung und zeitlichem Druck sind oft Mitbegründer einer chronischen Erkrankung.

4. Umweltfaktoren: Kälte, Wind, Hitze, Feuchtigkeit oder Trockenheit, auch der Mondstand, können jeweils allein oder in Kombination schädigend auf den Organismus einwirken. Die Wetterfühligkeit ist nur ein Beispiel dafür, wie das Klima unser Wohlbefinden beeinflusst. Ebenfalls hat die Familien-, Wohn- und Arbeitssituation großen Einfluss auf unsere Gesundheit.

5. Traumata: Damit sind nicht nur körperliche Unfälle, sondern auch tiefliegende emotionale Verletzungen gemeint, die sich grundlegend auf die Gesundheit auswirken können.

6. Drogen: Unter diesem Gesichtspunkt wird nicht allein der unmäßige Genuss von Kaffee oder Tee, Tabak, Alkohol, Zucker, Fernsehen und harten Drogen betrachtet. Eine große Rolle spielt auch die Einnahme von Langzeitmedikamenten, die oft genug unerwünschte Nebenwirkungen haben. Die Akupunkturbehandlung setzt sich zum Ziel, dass Drogengenuss oder Medikamentengebrauch allmählich reduziert werden.

Diagnose

Im Zusammenwirken dieser Faktoren entwickelt sich die Krankheit eines Menschen. Deshalb wird ein Behandler nach den Richtlinien der TCM nicht allein nach den Details der akuten Beschwerden fragen, sondern auch **eine komplette Anamnese** erstellen über die vergangenen Krankheiten, über auffällige Familienerkrankungen und über das allgemeine Wohlbefinden. Auch

wird er gegebenenfalls eine körperliche Untersuchung vornehmen. So wird ein vollständiges Bild angestrebt, das die Beschwerden in ihrem Gesamtzusammenhang zeigt. Hinzu kommen die **Puls-** und die **Zungendiagnose**: Die Zunge wird auf Form, Farbe und Bewegung des Zungenkörpers und auf die Beschaffenheit des Belags hin betrachtet. Die Pulse werden über der radialen Arterie **an beiden Handgelenken** gefühlt und dort an jeweils **3 Positionen** beurteilt. Diese sind **12 Organfunktionen** und deren Leitbahnen zugeordnet. Frequenz, Stärke und Ausdrucksform der Pulse geben Aufschluss über den Zustand der Funktionsbereitschaft der inneren Organe. Es gibt **28 verschiedene Pulsqualitäten**, die spezifische Hinweise auf den kranken Zustand des Patienten geben. Puls- und Zungendiagnose ergänzen einander. So gelingt es, zusammen mit dem genauen Befragen des Patienten, ein **exaktes Bild von der individuellen Krankheit** zu bekommen und den Weg der Behandlung festzulegen. Es ist besonders der gekonnte Einsatz dieser beiden Diagnoseformen, an dem man einen traditionellen Behandler erkennen kann!

Die Behandlung

Eine **Akupunkturbehandlung** z. B. besteht aus dem Einsetzen von Stahlnadeln in wenige, ausgewählte Punkte, um das zuvor festgestellte Ungleichgewicht auszugleichen. Die Nadeln sind sehr fein (0,25 mm ist die Normdicke einer Nadel), ihr Einstich wird zumeist als wenig schmerzhaft empfunden. Ein Gefühl der Schwere, des Ziehens oder auch wie elektrischer Strom ist wünschenswert und zeigt dem Akupunkteur, dass die Nadel das Qi im Punkt erreicht hat. Die Anzahl der Nadeln ist variabel und kann zwischen 2 und 15 liegen. Sie werden zwischen 20 und 30 Minuten lang im Körper belassen, bei Kindern 1 - 20 Minuten.

Eine weitere Behandlungsmöglichkeit, die zusammen mit der Akupunktur durchgeführt werden kann, ist die **Moxibustion**. Hierbei wird die Wolle von den Blättern des chinesischen Beifußkrauts (**Artimesiae vulgaris**) auf den Nadeln oder mit Unterlage (Knoblauch, Ingwer) über Akupunkturpunkten verglüht. Diese besonders **heilsame Wärme aktiviert und stärkt die Lebensenergie Qi**.

Der Einsatz von chinesischen Kräutern ist besonders bei einer großen Schwäche und Leere vorteilhaft. In ihrer Anwendung sind die chinesischen Arzneimittel sehr einfach: Rinde, Wurzel, Früchte, Zweige, Samen etc. werden ohne komplizierte, moderne technische Verfahren verarbeitet. Die Vorteile in der Behandlung mit ihnen liegen in:

1) Ihrer zuverlässigen Wirkung:

Die meisten der chinesischen Arzneimittel bzw. Rezepturen werden schon

seit vielen hundert Jahren, manche sogar seit über 2000 Jahren verwendet. In ihrer praktischen Anwendung haben die chinesischen Ärzte vergangener Zeiten also reichlich Erfahrungen gesammelt über die Heilwirkung der einzelnen Drogen, über ihre Dosierung, das Zusammenwirken und ihre Modifikation in Rezepturen, mögliche Reaktionen der Patienten nach der Arzneieinnahme und vieles mehr. Und während dieser medizinischen Praxis wurden Tausende der chinesischen Arzneien bzw. Rezepturen immer wieder erprobt. Das „Gute“ und „Wirksame“ ist so erhalten geblieben und das „Schlechte“ und „Schädliche“ wurde ausgesondert. Dieser Erfahrungshintergrund schafft ein zuverlässiges Handeln mit den chinesischen Drogen. Wenn wir heute die chinesischen Arzneimittel oder Rezepturen *lege artis* anwenden, werden sie ebenfalls zuverlässig wirken, und das nicht nur bei akuten Krankheitsfällen, sondern auch bei schwierigen, komplizierten und chronischen Krankheiten.

2) Die Anwendung der chinesischen Arzneimittel ist sehr sicher:

Chinesische Arzneimittel sind meistens sanfte, natürliche Pflanzen, ohne oder mit sehr geringer Toxizität. Solange nach den Regeln verwendet, werden keine Neben- oder toxische Wirkungen und auch keine Arzneimittelresistenz hervorgerufen. Deshalb sind sie so gut geeignet für eine langfristige Anwendung. Dies ist ein besonderer Vorteil, den die westliche Medizin nicht hat. Da die durch Nebenwirkungen bedingten Erkrankungen westlicher Medikamente immer häufiger werden, bekommen die natürlichen Arzneimittel wie eben die chinesischen Drogen immer mehr Interesse und Zuspruch. Da die importierten chinesischen Arzneimittel mittlerweile strengen Einfuhrbestimmungen und regelmäßigen Qualitätskontrollen unterliegen, ist auch die Gefahr einer Umweltbelastung der chinesischen Kräuter, wie es früher durch die Presse ging, nicht mehr gegeben.

Tuina ist neben der Aku-Moxa-Therapie, der Pharmakologie, der Diätetik und dem Taiji/Qigong eine der fünf großen Behandlungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie integriert als dessen Teilbereich die manultherapeutischen Verfahren in das Behandlungskonzept. Tui bezeichnet „Schieben“, Na bedeutet „Greifen“ und ist danach eine spezielle Therapieform, bei der man durch massierende und mobilisierende Handgriffe Krankheiten verschiedener Fachrichtungen behandeln kann. Insbesondere Erkrankungen der Traumatologie, Orthopädie und Pädiatrie, aber auch der Allgemeinmedizin, Neurologie und Gynäkologie lassen sich mit Tuina gut behandeln.

Zur Lebenspflege und –bewahrung kommen Tiji- und Qigong-Übungen sowie eine Ernährungsberatung zu Anwendung.

Die Möglichkeiten der TCM am Beispiel der Akupunktur

Die Akupunktur ist im Westen besonders durch die Behandlung von extrem schmerzhaften Zuständen wie Arthritis, Migräne und Neuralgien sowie durch

Operationen mit Akupunkturanalgesie bekannt geworden. Ihre Möglichkeiten sind jedoch viel umfassender. Sie reichen von akuten, infektiösen Krankheiten bis hin zu chronischen Organerkrankungen. Eine Auflistung der vielen Krankheitsbilder, die durch Akupunktur geheilt werden können, wäre jedoch irreführend, da die traditionelle Akupunktur den ganzen Menschen behandelt und nicht nur eine schulmedizinisch definierte Krankheit. Auch wenn zwei Patienten mit der gleichen Krankheit zur Behandlung kommen, werden sie, wenn die Ursachen verschieden sind, unterschiedlich behandelt. Die traditionelle Akupunktur versucht, Ursachen und Muster, die hinter der Krankheit liegen, zu erfassen und zu lösen.

Natürlich kann dort, wo ein Organ irreparabel geschädigt ist, auch die chinesische Medizin keine Heilung mehr erzielen! Sie kann hier jedoch lindernd eingreifen und evt. Medikamente mit starken Nebenwirkungen reduzieren helfen.

Prävention

Die **Feinheit und Präzision der chinesischen Diagnostik** ermöglicht es, das gestörte Gleichgewicht bereits zu erkennen, wenn der Patient noch keine Beschwerden hat. Deshalb liegt die Stärke der TCM auch in der Prävention. Diese Möglichkeit der Vorsorge sollte der Patient durch regelmäßige „Check up's“ (zum Beispiel alle 4 Wochen oder jeweils zu den Übergängen der Jahreszeiten) ausnutzen.

Welche Krankheitsbilder lassen sich mit traditioneller Akupunktur behandeln?

Das Ziel der Akupunktur ist es, den ganzen Menschen zu behandeln und nicht nur eine lokale Krankheit. Jede Störung hat eine individuelle Entwicklung und stellt sich als persönliche Leidensgeschichte des Patienten dar. Auch wenn wichtige Symptome wie z.B. Kopfschmerzen gleich sind, so sind sowohl die Ursachen als auch die Schmerzdarstellung unterschiedlich. Deshalb muss auch die Therapie individuell angepasst sein.

Welche Krankheiten kann Akupunktur behandeln?

Im Allgemeinen hat sich gezeigt, dass Störungen wie Schlaflosigkeit, Stresserscheinungen, Energielosigkeit, Schmerzzustände, hormonelle Störungen, viele Suchterkrankungen, funktionelle Erkrankungen, Allergien, Alterserscheinungen, Autoimmunerkrankungen sowie Kinderkrankheiten sehr gut auf die Akupunktur ansprechen. Die Weltgesundheitsorganisation (**WHO**) hat eine Liste von Erkrankungen veröffentlicht, die erfolgreich mit der Akupunktur behandelt werden können; hier einige Beispiele: Erkältungen, Bronchitis, Asthma, Sinusitis, Kopfschmerzen, Migräne, Trigeminusneuralgie, Arthritis, Tennisellbogen, Ischialgie, Lumbago, HWS-Syndrom, Magenschleimhautentzündung, Kolitis, Verstopfung, Durchfall, Konjunktivitis, Tinnitus, Katarakt, u.v.m.

Wer kann eine Akupunkturbehandlung erhalten?

Es gibt keine Altersbegrenzung nach oben oder unten für Patienten. Auch Babys und Kinder können behandelt werden, wobei es oft ausreicht, die Punkte nur zu massieren. Selbst Schwangere können bei erforderlicher Vorsicht ohne Nebenwirkungen genadelt werden.

Wie viele Behandlungen braucht man?

Normalerweise gilt: je älter die Erkrankung, desto länger muss der Patient behandelt werden. Häufig kann die Behandlungsdauer nach der 6-8. Behandlung genauer eingeschätzt werden, da dann die individuelle Reaktionsbereitschaft deutlicher zu erkennen ist.

Mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen?

Eine fachgerecht durchgeführte Akupunktur hat eigentlich keine Nebenwirkungen! Im Verlauf der Behandlung kann es manchmal zur Aktivierung chronischer Prozesse kommen, da die Selbstheilungskräfte stärker werden. Solche positiven Reaktionen sind dem Therapeuten mitzuteilen, damit er seine Behandlung darauf abstimmen kann. Grundsätzlich ist der Heilungsverlauf von innen nach außen, so dass verstärkte Ausscheidungen über die Haut, über Stuhl, Urin oder Schweiß möglich sind. Meist tritt nach der Akupunktur eine wohlige Entspannung auf, manchmal ein vermehrtes Schlafbedürfnis. 2 Stunden vor und nach jeder Akupunkturbehandlung sind üppige Mahlzeiten, Alkoholenuss, sexuelle Aktivitäten sowie körperliche Anstrengungen zu vermeiden.

Vita Udo Lorenzen (Heilpraktiker, Medizinhistoriker M.A., Dipl. Sozialpädagoge):

Seit 1988 Heilpraktiker mit eigener Praxis in Kiel; 1983 Ausbildung an der Academy of Chinese Acupuncture in Colombo/Sri Lanka; seit 1991 Studium klassischer chinesischer Texte, u. a. am sinologischen Institut der Universität Kiel; seit 1992 Leiter des Ausbildungszentrums Nord für Klassische Akupunktur und TCM (www.abz-nord.de); seit 1994 Studienreisen nach China mit Fortbildungen an der University of TCM in Chengdu; seit 2002 reguläres Studium in Geschichte der Medizin, Pädagogik (Schwerpunkt Wirtschaftspädagogik) und Sinologie an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU), 2006 Abschluss zum Medizinhistoriker M.A. (Magister Artium).

Publikationen: *Mikrokosmische Landschaften – übergeordnete Konzepte in der chinesischen Medizin, Band 1* (2006) und *Band 2* (2007); *Terminologische Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin* (1998); *Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin*, 5 Bände (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) 1992-2007 (im Autorenteam mit Andreas Noll). Autor vieler Fachartikel über traditionelle Akupunktur in deutschen und ausländi-

schen Fachzeitschriften; seit 1990 Dozent zu vielen Themen der chinesischen Medizin im In- und Ausland. Seit 2007 Promotion an der CAU.

Udo Lorenzen

D-24106 Kiel, Projensdorfer Str. 14

Tel.: 0431 - 33 03 01

Mail: u.lorenzen@ki.comcity.de

Internet: www.abz-nord.de