



Foto: Sandra Eismann

Mehr als nur Akupunktur: Was ist TCM?

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

in meiner Praxis behandle ich Ihr Anliegen mit Traditioneller Chinesischer Medizin, kurz auch TCM genannt. Zum besseren Verständnis dieser komplexen Therapieform möchte ich Sie mit diesem kleinen Skript gerne näher informieren.

Sandra Eismann

Die TCM ist eine bewährte, ganzheitlich denkende Heilkunst, die bereits vor Jahrtausenden in der Kultur des alten China entstand und sich seitdem fortwährend weiterentwickelt.

Die Traditionelle Chinesische Medizin hat ihre ganz eigenen Ansichten über die Funktionsweise unseres Körpers. Diese Therapieform ist nicht nur reine nüchterne Medizin, sondern auch Philosophie und Religion.

Nicht die Erkrankung wird in den Fokus genommen, sondern immer der ganze Mensch.

Deshalb ist am Beginn einer Behandlung nach den Grundsätzen der TCM eine ausführliche Anamnese unerlässlich, welche durch die Zungen- und Pulsdiagnostik ergänzt wird. So verschaffe ich mir einen Überblick über Ihren Gesamtzustand und kann eine Diagnose stellen.

Eine Diagnose nach den Regeln der TCM wird als „Disharmoniemuster“ bezeichnet. Diese Disharmoniemuster haben exotische Bezeichnungen wie etwa „Eingezwängtes Leber-Qi attackiert die Milz“ oder „Loderndes Magenfeuer“.

Ebenso tragen die chinesischen Arzneimittelrezepturen wundervolle Namen wie „Der freie und entspannte Wanderer“ oder „Jade Windschutzpulver“.

Wie definiert die TCM Gesundheit?

In der TCM bedeutet gesund sein: Alles ist im Gleichgewicht und im harmonischen Fluss. Die Therapeuten im alten China waren besonders auf Erhaltung dieses Gleichgewichts (= Gesundheit) und ein langes Leben bedacht. Die Ärzte wurden nicht für Heilung einer Krankheit bezahlt, sondern für die Gesunderhaltung der Menschen. Wurde die Familie krank, erhielt der Arzt kein Geld. Dieser Grundsatz der Prävention hat auch heute noch absolute Gültigkeit.

„Medizin nach dem Beginn einer Krankheit ist so, als grübe man erst dann einen Brunnen, wenn man durstig ist.“ (chinesisches Sprichwort)

Wenn alles im Gleichgewicht und im harmonischen Fluss ist, dann ist der Mensch gesund.

Alles, was existiert, ist dem Gesetz der Dualität unterworfen. In der chinesischen Medizin wird diese Dualität durch das Konzept von Yin und Yang ausgedrückt.

Yin und Yang sind zentrale Begriffe in der TCM. Yin und Yang verdeutlichen die allgegenwärtige Dualität von allem, was existiert: Schwarz und weiß, Tag und Nacht, Mann und Frau, Einatmen und Ausatmen usw.

Eine Behandlung nach Grundsätzen der TCM strebt danach, Yin und Yang wieder in Balance zu bringen.

Was ist Yin, was ist Yang?

Sehr gut veranschaulichen kann man Yin und Yang mit dem Bild des Berges: Der Berg hat zwei Seiten. Yang ist die Sonnenseite, hier ist es immer schön hell, warm und trocken. Die Schattenseite ist Yin: dunkel, kühl und feucht. YANG ist Wärme, Bewegung und Funktion. YIN ist Kälte, Ruhe und Substanz.

YIN und YANG und unser Körper

Yang wärmt uns und gibt uns den Antrieb und die Energie, um gut durch den Tag zu kommen. Yin kühlt uns und nährt den Körper, beruhigt die Nerven und sorgt für guten Schlaf.

Sind Yin und Yang ausreichend vorhanden und im ausgeglichenen Verhältnis zueinander, dann ist die Basis für Gesundheit gelegt. Mit ausgeglichenem Yin und Yang gehen wir gelassen und optimistisch durch den Tag. Ein Ungleichgewicht im Yin-Yang-Haushalt bekommen wir zum Beispiel durch ständige Müdigkeit, Verstimmungen oder Störungen der Organfunktionen zu spüren.

Neben Yin und Yang werden Ihnen noch zwei andere Begriffe häufig begegnen: Qi und Blut (Xue).

Qi (sprich Tschie)

Qi ist einer der fundamentalen Begriffe in der chinesischen Philosophie und es gibt im Deutschen eigentlich keinen Ausdruck, der die Bedeutung von Qi angemessen ausdrücken könnte. Oft wird es mit „Lebensenergie“ übersetzt. Qi wird dem Yang zugeordnet und erfüllt viele Aufgaben im Körper. Es sorgt zum Beispiel dafür, dass wir uns bewegen können, dass unsere inneren Organe gut arbeiten und der Stoffwechsel regelrecht abläuft. Qi erhält unsere Körpertemperatur aufrecht und leistet einen wichtigen Beitrag zur Immunabwehr.

Blut (Xue, sprich Sschüä)

Das chinesische Verständnis von Blut entspricht nicht genau dem, was die Schulmedizin als Blut versteht. Wohl meint Xue manchmal auch die rote Flüssigkeit, die in unseren Adern fließt, aber seine Merkmale und Funktionen werden etwas anders definiert. Blut gehört zu den Yin-Substanzen. Es kühlt und befeuchtet die Organe und die Schleimhäute. Es hält Muskeln, Sehnen und Bänder geschmeidig und flexibel. Wenn genügend Xue vorhanden ist und sanft und harmonisch fließt, dann können wir gut schlafen und generell in uns ruhen („der Geist schläft auf dem Herzblut“ heißt es bei „den Chinesen“). Auch unser Selbstbewusstsein und Selbstwert hängen mit dem Blut zusammen.

Die fünf Elemente sind ein weiteres wichtiges Konzept im Denken der Chinesischen Medizin.

Die fünf Elemente, auch die fünf Wandlungsphasen genannt, sind eine weiterführende Differenzierung von Yin und Yang. Die Elemente repräsentieren im Denken der TCM die sich stetig wiederholenden Kreisläufe der Natur. Alles, was existiert, kann aufgrund seiner Eigenschaften einem Element zugeordnet werden. Ein Element geht aus dem anderen hervor und in das nächste über und ist vom anderen abhängig.

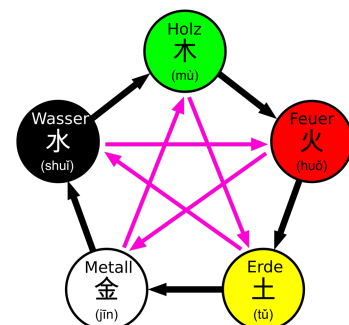
Wasser

Das Element Wasser symbolisiert Anfang und Ende des Lebensflusses, den Winter und die Nacht. Von den Organen ist es die Niere und der Funktionskreis Niere (**zu den Funktionskreisen lesen Sie im Folgenden mehr!**). Sinneszugehörigkeit sind die Ohren und das Hören. Kälte gehört dazu und die Emotion der Angst, der salzige Geschmack, die Farbe schwarz/dunkelblau. Das Wasser bringt das Holz hervor. (Wasser nährt den Baum zum Wachsen).

Holz

Das Element Holz symbolisiert den Frühling, den Morgen, die Kindheit. Von den Organen ist es die Leber und der Funktionskreis Leber, die Sinneszugehörigkeit sind die Augen und das Sehen, seine Emotion ist die Wut. Der Geschmack des Holzes ist sauer. Seine Farbe ist grün. Der klimatische Einfluss ist der Wind. Das Holzelement will sich entfalten und wachsen. Holz nährt das Feuer.

Qi und Xue, das sind die Lebenskraft und der Lebenssaft. Beide müssen im rechten Maß im Körper vorhanden sein und ungehindert zirkulieren können, damit der Mensch sich wohl fühlt.





Feuer

Die Jahreszeit des Feuers ist der Hochsommer, die Tageszeit ist der Mittag. Der Funktionskreis Herz wird dem Feuer zugeordnet. Seine Emotion ist die Freude. Der Geschmack des Feuers ist das Bittere, seine Farbe ist rot. Feuermenschen sind sehr kommunikativ, denn die Sinnesleistung des Feuers ist die Sprache (mit dem Sinnesorgan Zunge). Das Feuer ist begeistert von seiner Sache und reißt andere mit. Das Element Feuer verbrennt alles und daraus entsteht das Element Erde.

Erde

Im Spätsommer und am Nachmittag befinden wir uns in der Wandlungsphase Erde. Die Emotion der Erde ist die Sorge. Das Organ Milz und der Funktionskreis Milz gehört zum Erdelement. Die Sinnesleistung des Denkens und des Intellekts wird ihm zugeordnet. Studieren, Grübeln und zu viel denken schwächt die Erde. Die Erde ist „unsere Mitte“. Der klimatische Faktor ist die Nässe, der Geschmack ist die Süße und die Farbe ist Gelb-Orange. Die Erde bringt das Metall hervor.

Metall

In dieser Wandlungsphase angekommen befinden wir uns im Herbst, auch im Sinne von „Herbst des Lebens“. Der Abend ist die Tageszeit. Da das Sinnesorgan des Metalls die Nase mit der Sinnesleistung Riechen ist, finden wir hier Eigenschaften wie „instinktiv das Richtige tun“, „den richtigen Riecher haben“. Die Lunge und der Funktionskreis Lunge stellt den organischen Aspekt des Metalls dar. Hier ordnen wir auch unser Immunsystem ein. Die Emotionen Trauer und Kummer schwächen das Element Metall. Der klimatische Faktor ist die Trockenheit. Weiß, Grau und Silber sind die Farben des Metalls. Am kalten Metall bilden sich durch Kondensation Wassertröpfchen. Das Metall bringt das Wasser hervor. Der Kreis der fünf Elemente schließt sich.

Die Organtheorie der TCM ist eng verbunden mit den fünf Elementen. Jedes Organ ist einem Element zugeordnet und repräsentiert dessen Eigenschaften.

Der Begriff „Organ“ hat in der TCM eine etwas andere Bedeutung als in der westlichen Medizin. Die TCM stellt deshalb dem Organnamen den Begriff „Funktionskreis“ voraus, um Missverständnisse zu vermeiden. Der Begriff „Funktionskreis“ wird Ihnen während Ihrer Therapie mit TCM häufig begegnen. Dem Funktionskreis werden alle biologischen Funktionen und krankhaften Entgleisungen zugeordnet. Es gibt 12 Funktionskreise, die nach den 12 Hauptorganen benannt sind.

Ein Beispiel: Eine „chinesische“ Nierenschwäche kann zu chronischen Schmerzen der Lendenwirbelsäule führen, auch wenn ein „westlicher“ Arzt die Nieren für gesund erklärt. Denn die TCM ordnet die Lendenwirbelsäule dem Funktionskreis Niere zu und geht davon aus, dass Schmerzen im unteren Rücken ein Hinweis auf eine Schwachstelle im entsprechenden Funktionskreis sind.

Nach den 12 Funktionskreisen sind auch die Hauptmeridiane benannt. **Meridiane** sind die Energieleitbahnen im Körper, auf denen das Qi zirkuliert und wo an festgelegten Stellen die **Akupunkturpunkte** liegen. Über Akupunkturpunkte kann man sowohl den Fluss von Qi und Blut und als auch die Funktion der Organe beeinflussen. Es gibt 361 klassische Akupunkturpunkte, dazu kommen noch zahlreiche Sonderakupunkturpunkte, die beispielsweise bei Ohr- und Schädelakupunktur Anwendung finden.

Ein Funktionskreis ist ein funktioneller Komplex, dem anatomische Strukturen, biologische Funktionen und deren Entgleisungen, Yin und Yang sowie die fünf Wandlungsphasen zugeordnet werden.

Nun stellen Sie sich bitte vor, all diese Einzelkomponenten unseres gesamten Körpers – Qi, Blut, die Funktionskreise, die Organe, die Elemente, Yin und Yang usw.- sind alle miteinander verbunden und voneinander abhängig und beeinflussen sich gegenseitig. Idealerweise sind sie wie ein Mobile im vollkommenen Gleichgewicht.

Wenn nun an einer Stelle ein Störfaktor das Gleichgewicht durcheinander bringt, kann der Körper eine zeitlang Ausgleich schaffen. Wirken die Störfaktoren aber zu lange oder zu intensiv ein, oder ist der Körper bereits zu sehr geschwächt, dann gerät das ganze System ins Ungleichgewicht.

Man verspürt Symptome und eine Krankheit kann sich manifestieren.

Die TCM spricht von „Pathogenen Faktoren“, die das Gleichgewicht in unserem Körper stören.

Pathogen bedeutet krankmachend. Unterschieden werden **die äußeren und die inneren pathogenen Faktoren**.

Äußere pathogene Faktoren sind alles, was von außen auf uns einwirkt, vor allem die klimatischen Faktoren Kälte, Trockenheit, Hitze, Feuchtigkeit, Sommerhitze und Wind.

Die inneren pathogenen Faktoren entsprechen einem Zuviel oder Zuwenig der **Emotionen** Zorn, Freude, Grübeln, Kummer, Trauer, Angst und Schreck. Den Gefühlen wird in der TCM eine viel wichtigere Bedeutung in der Entstehung von Krankheiten zugesprochen als in der westlichen Medizin. Die TCM bezeichnet ein Organ erst dann als gesund, wenn die zugehörige Emotion ausgeglichen ist.

Mehr als nur Akupunktur:

Therapieverfahren der TCM

*Die traditionelle chinesische Medizin bietet viele therapeutische Möglichkeiten. Die fünf Säulen der TCM umfassen neben **Akupunktur** und **Moxibustion** die **Arzneimitteltherapie**, **manuelle Therapien in Form von Massageanwendungen**, **Ernährungsberatung** sowie **Bewegungs- und Entspannungstherapien**.*

Gua Sha Fa ist eine Massagetechnik und stimuliert die Akupunkturpunkte durch das Ziehen eines Schabers über die eingeölte Haut. Es fördert Durchblutung und Lymphfluss, aktiviert den Stoffwechsel, löst Verspannungen und wirkt schmerzlindernd. Zudem wird die Entgiftung über die Haut angeregt und das Qi in Fluss gebracht.

Schröpfen ist eine sehr alte Technik und wurde traditionell auch im alten Europa angewandt. Mit einem kugelförmigen Glas wird auf der Haut ein Unterdruck erzeugt. Schröpfen ist eine unspezifische Reiztherapie. Es induziert eigenregulatorische Prozesse, stärkt bzw. reguliert das Immunsystem und fördert die Entgiftung über die Haut. Bindegewebe und Muskulatur werden gelockert und besser durchblutet. Dabei ist ein entspannender und schmerzlindernder Effekt zu verzeichnen, daher wende ich die Schröpfkopftherapie meist in der Schmerztherapie an.

Tuina ist die chinesische Manualtherapie, welche massierende und mobilisierende Techniken beinhaltet. Tuina-Techniken zeigen eine starke, energetische und regulierende Wirkung auf den Qi- und Blut-Fluss. Tuina behandelt sowohl Muskeln, Faszien, Sehnen, Bänder als auch Gelenke und die Meridiane.

Moxibustion ist eine Wärmebehandlung der Akupunkturpunkte. Sie bringt das Qi zum Fließen, stärkt die Organfunktionen und regt die Selbstheilungskräfte an. Schmerzen können gelindert werden. Eine Behandlung mit Moxa bringt Yin und Yang ins Gleichgewicht und harmonisiert so das Allgemeinbefinden. Außerdem stärkt es Xue (das Blut).



Die Haupttherapieformen der TCM sind Massagetechniken, Kräutertherapie und Akupunktur/Moxibustion.

Foto: Sandra Eismann

Kräutertherapie: Die Therapie mit chinesischen Arzneikräutern kann allein oder auch begleitend zur Akupunktur eingesetzt werden. Die Heilkräuter werden meist als Tee verabreicht.

Bei der **Akupunktur** werden hauchdünne Nadeln an bestimmten Punkten, den sogenannten Akupunkturpunkten, am Körper eingestochen und verbleiben dort zwischen 10 und 30 Minuten. Dabei liegt der Patient auf einer Liege. Akupunktur wird meist als entspannend und wohltuend empfunden. Bei sehr schmerzempfindlichen Personen oder Personen, die Angst vor Nadeln haben, kann man die Akupunkturpunkte mittels Akupressur durch Fingerdruck oder Akupressurpflaster behandeln.

Zu einer erfolgreichen Behandlung mit Methoden aus der traditionellen chinesischen Medizin gehören auch immer

- *maßvolle, ausgewogene, typgerechte Ernährung*
- *maßvolle, ausgeglichene Lebensführung*
- *maßvolle, regelmäßige Bewegung*

Nachwort



Wer kennt das nicht? Seit Jahren hat sich auf dem Dachboden oder im Keller lauter altes Zeug und Gerümpel angesammelt, das keiner mehr braucht. Es ist kein Platz mehr, nichts hat eine Ordnung und alles ist muffig und verstaubt. Nun lässt es sich nicht mehr vermeiden: Großputz ist angesagt. Bald stellt man fest: Anstatt mehr Ordnung ergibt sich ein noch größeres Chaos. Kaum vorstellbar, hier jemals wieder den Überblick zu gewinnen. Erschöpfung macht sich breit, Tränen fließen, wehmütig muss mancher Gegenstand losgelassen und entsorgt werden.

*Wer neu anfangen will,
soll es sofort tun,
denn eine
überwundene Schwierigkeit
vermeidet
hundert neue.*

Konfuzius

Lohnt sich diese ganze Mühe überhaupt? Wäre es nicht bequemer, einfach alles so zu belassen wie es war und die Augen zu verschließen, um den ganzen Müll nicht sehen zu müssen?

Aber irgendwann ist der größte Dreck beseitigt. Oh, wieviel Platz hier auf einmal ist! Alles ist wieder so schön sauber. Die Dinge sind funktionell und übersichtlich in neuen Regalen einsortiert. Es läuft wieder rund. Was für ein tolles Gefühl.

Dieses Bild vom Großputz im überfüllten Keller oder Dachboden ist ein schöner Vergleich mit dem Verlauf einer Therapie nach den Regeln der Traditionellen Chinesischen Medizin. Der Körper soll sich neu ordnen und sein Gleichgewicht wieder finden. Das kann gerade zu Therapiebeginn etwas unbequem sein und Zeit in Anspruch nehmen, vor allem, wenn die Substanzen aufgefüllt werden müssen - einen Qi-Mangel zu beheben dauert zum Beispiel mehrere Monate! Es gilt zu bedenken, dass die Entstehung eines Mangels meist ein Prozess ist, der über viele Jahre abläuft. Der Organismus braucht seine individuelle Zeit zur Regeneration. Geduld ist hier eine lohnende Investition für einen dauerhaften Erfolg.

Ich wünsche Ihnen viel Geduld, Freude und Erfolg mit Ihrer TCM-Therapie!

Ihre Sandra Eismann