



TCM Ming Dao



Traditionelle Chinesische Medizin



Inhaltsverzeichnis

Lehre der TCM

Philosophie

Diagnostik

Indikationen

Therapien

Therapieverlauf

Prävention

Zusammenarbeit mit Schulmedizin

Langes Leben





Lehre der TCM

Zur Geschichte der TCM

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) hat ihren Ursprung in China und hat sich von dort aus über Japan nach Korea und Südostasien ausgebreitet. Mittlerweile wird sie auch in Teilen Europas und Nordamerikas praktiziert (Focks C, Hillenbrand N 1995, Daiker I, Kirschbaum B 2002).

Die traditionelle chinesische Medizin basiert auf einer Jahrtausende langen Entwicklung. Bereits viele Jahrhunderte vor Christi Geburt wurden erste Behandlungen mit nadelähnlichen Instrumenten aus Steinen oder Knochensplittern durchgeführt. Die erste Anwendung in Form von angezündeten Kräutern, die auf schmerzhaft Körperstellen gelegt werden – die sogenannte Moxibustion – scheint noch weiter zurück zu liegen.

Über viele Jahrhunderte hinweg wurden die Erfahrungen in Akupunktur und Moxibustion (Wärmeanwendung an bestimmten Akupunkturpunkten) schriftlich festgehalten und über Generationen hinweg weitergegeben.

Zwischen 500 und 200 vor Christus entstand das älteste, noch heute existierende Buch Huang Di Nei Jing, Klassiker des Gelben Kaisers für Innere Medizin, das die ersten theoretischen Grundlagen der chinesischen Medizin beinhaltet und noch heute als Grundlagenlehrmittel verwendet wird (Schmidt W 1993). Erste Niederschriften dieses Buches gehen bis 2000 vor Christus zurück.

Die traditionelle chinesische Medizin hat sich bis in die heutige Zeit stets weiterentwickelt und macht heute etwa einen Drittel der medizinischen Versorgung in China aus. Nebst eigentlichen TCM-Krankenhäusern gibt es an vielen westlich ausgerichteten Spitälern eine Abteilung für tradi-



onelle chinesische Medizin, was eine enge Zusammenarbeit zwischen den beiden Richtungen ermöglicht.

Entstehung von Krankheiten

Die TCM hat keine grossartig entwickelte Theorie über die Krankheitsentstehung. Die Umwelt und die Umstände sind wichtig, wie es zu einer Erkrankung gekommen ist. Grundsätzlich kann eine Krankheit sich dann manifestieren, wenn krankheitsauslösende Faktoren stärker sind als das Abwehrvermögen des Körpers (Xinnong C 1987).

Wenn man nach dem „Warum“ einer Dysharmonie fragt, redet man in der TCM von drei Kategorien von krankheitsauslösenden Faktoren, den Umgebungsfaktoren, den emotionalen Faktoren und der Lebensweise.

(1) Zu den Umgebungsfaktoren zählt man Wind, Kälte, Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit und Feuer. Solche Klimafaktoren können jedoch nur dann zu einer Krankheit führen, wenn der Körper im Verhältnis zu ihnen zu schwach ist.

Den chinesischen Arzt interessiert es also, welches Dysharmoniemuster vorliegt, damit der Patient für diesen Umweltfaktor empfänglich wurde (Kaptchuk TJ 1990). Der Charakter des krankheitsverursachenden Faktors äussert sich dann meist auch im Charakter der Erkrankung. Der krankheitsverursachende Faktor Wind führt beispielsweise zu wandernden Schmerzen und Zittern der Gliedmassen, also zu Krankheiten, die mit einer Bewegung verbunden sind, wie der Wind selber auch. Feuchtigkeit von aussen verursacht Schwere und Stagnation, was sich am Patienten durch ein Völlegefühl, schweren Gliedern und Aufgedunsenheit zeigt. Der Patient stellt also eine Art Mikrokosmos dar, dessen Veränderungen direkt mit dem Geschehen in der Natur verglichen werden können (Beijing College et al. 1993).

(2) In der TCM werden sieben emotionale Faktoren beschrieben: Freude,



Ärger, Traurigkeit, Kummer, Melancholie sowie Angst und Furcht. Natürlich sind diese emotionalen Faktoren an und für sich nicht krankhaft. Sie manifestieren sich in jedem Individuum und sind für den Menschen nötig, um die innere Harmonie aufrechtzuerhalten. Nur das Übermass oder auch das Fehlen einer Emotion über lange Zeit, sowie das plötzliche, überwältigende Auftreten einer Emotion können zu einem Ungleichgewicht und einer Krankheit führen. Umgekehrt kann sich auch eine innere Dysharmonie in Form von überstarken Emotionen äussern (Beijing College et al. 1993).

(3) Schliesslich gibt es noch die dritte Kategorie, die Lebensweise. Hierzu zählt man in der chinesischen Medizin eine angeborene schwache Konstitution, körperliche Überanstrengung, übermässige sexuelle Aktivität, falsche Ernährung sowie Einflüsse durch Verletzungen, Parasiten oder Vergiftungen.

Alle Beschwerden/Krankheiten entstehen aus zwei Gründen:

1. Energieblockaden
2. Energiemangel



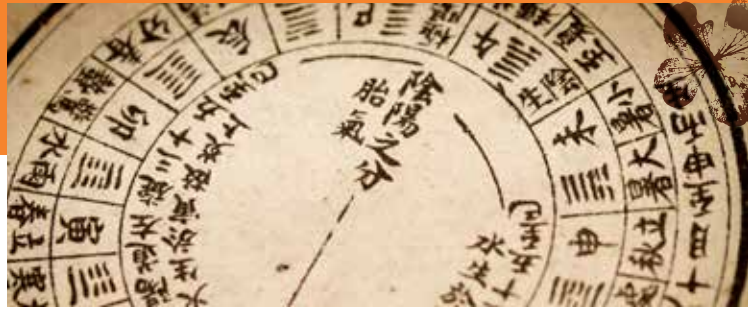


Philosophie

Frieden, Glück und gute Gesundheit – zusammen mit einem langen Leben – ist unser Lebensziel. Die westliche Medizin hat wesentliche Wurzeln im alten Griechenland. In der Neuzeit entwickelte sie sich in Verbindung mit den Naturwissenschaften in die heute stark technologisierte Form. Die Suche nach der Ursache aller Krankheiten treibt die Forschung ständig voran. Organe, Gewebe, Zellen und Chromosomen können immer genauer analysiert werden und liefern uns einen immer grösseren Informationskatalog über den Körper des Menschen. Dieses analytische Denken zeigt sich auch in der Arbeitsweise eines westlich ausgebildeten Arztes. Ausgehend von einem Symptom, das ihm der Patient beschreibt, versucht er mittels verschiedener Untersuchungen die Krankheitsentstehung zu verstehen und die präzise Ursache einer ganz speziellen Krankheit herauszufinden.

Der chinesische Arzt hingegen sieht die Erkrankung eines Menschen in einem viel globaleren Sinn. Er versteht den kranken Menschen als Mikrokosmos im Makrokosmos, der durch eine gestörte Wechselwirkung in sich selber und mit der Natur in ein Ungleichgewicht geraten ist, das in seiner Gesamtheit erst verstanden werden muss. Der chinesische Arzt betrachtet deshalb die gesamte Physiologie und Psychologie des Individuums. Er sammelt alle Informationen und Symptome und bezieht auch generelle Eigenschaften des Patienten in seine Überlegungen mit ein. Der chinesische Arzt gelangt auf diese Weise nicht zu einer präzisen Ursache der Krankheit, sondern zu einem Dysharmoniemuster, welches entsprechend therapeutisch angegangen werden kann. Es wird nun auch verständlich, dass ein chinesischer Arzt bei mehreren Patienten, die alle das gleiche Symptom haben, verschiedene Dysharmoniemuster erkennt und die Patienten auch verschieden behandelt.





Diagnostik

Erstellen einer Diagnose

Während in der westlichen Medizin eine Diagnose meist sehr symptom- und organbezogen gestellt wird und das Gesamtbild der Vorgänge im Körper nur für den psychosomatischen Ansatz in Betracht gezogen wird, macht sich der Arzt der TCM immer ein möglichst umfassendes Bild von seinem Patienten, das weit über die aktuellen Beschwerden hinausgeht und zahlreiche Dimensionen umfasst. In der TCM werden vier traditionelle Untersuchungsmethoden unterschieden. Dazu gehören das Beobachten, das Hören und Riechen (diese beiden Wörter sind im Chinesischen ein Begriff), das Befragen und das Betasten (Maciocia G 1994a, Beijing College et al. 1993, Xinnong C 1987). Beim Beobachten berücksichtigt der chinesische Arzt vier Aspekte. Die generelle Erscheinung gibt Hinweise auf die allgemeine Gesundheit des Patienten. Eine Person mit starker, robuster Erscheinung dürfte im Krankheitsfall eher mit Übermassmuster reagieren, während eine schwache, zerbrechliche Person eher zu Mangelmustern tendiert.

Zudem werden bei der generellen Erscheinung auch die Körperhaltung, der Gesichtsausdruck und die Aufmerksamkeit beurteilt. Anhand der Farbe und der Feuchtigkeit des Gesichtes kann der Zustand von Qi und Blut im Körper beurteilt werden. Eine weisse Gesichtsfarbe ist so ein Hinweis für einen Qi- oder Yangmangel, während eine rote Gesichtsfarbe an ein Übermass an Hitze im Körper denken lässt. Des weiteren gehört zum Beobachten die Beurteilung der Zunge, an welcher zum einen die Beschaffenheit des Zungenkörpers, zum anderen der Zungenbelag beurteilt wird. Eine stark geschwollene Zunge kann so auf eine Feuchtigkeits- oder Schleimansammlung im Körper hindeuten oder eine stark



gerötete, trockenen Zunge kann den Verdacht auf einen Hitzeüberschuss bestätigen. Zuletzt gehört zum Beobachten die Beurteilung von Körperabsonderungen, also von Auswurf, Erbrochenem, Stuhl oder Urin.

Beim Hören und Riechen wird das Klingeln der Atmung und der Stimme, der Charakter des Hustens, der Geruch des Körpers ganz allgemein, sowie der Geruch von Stuhl und Urin beurteilt.

Durch Befragen holt sich der chinesische Arzt zusätzliche wichtige Informationen. Er fragt, nach Hitze- und Kälteempfindungen, was bereits eine grobe Einteilung in Yin- und Yang- Krankheiten zulässt, nach der Neigung zu schwitzen, nach Auftreten von Kopfschmerzen und Schwindelgefühlen, Symptome, die oft mit einer Leberdysharmonie verbunden sind. Er fragt ausserdem nach Schmerzen, wobei hier die genaue Lokalisation und die Schmerzqualität von Bedeutung sind und ob die Schmerzen auf Druck, Wärme oder Kälte weggehen. Nebst der Beschaffenheit, Menge und Farbe von Stuhl und Urin interessieren das Vorhandensein von Durst und Appetit sowie ungewöhnliche Geschmacksempfindungen. Eine grosse Bedeutung hat auch die Frage nach dem Schlaf. In der chinesischen Medizin wird Schlaflosigkeit als die Unfähigkeit betrachtet, das Yang (das Aktive) ins Yin (das Passive) überzuführen. Nebst der Frage nach gynäkologischen Problemen bei den Patientinnen wird ausserdem nach dem Auftreten von früheren Dysharmoniemustern gefragt.

An vierter Stelle der Diagnostik in der TCM steht schliesslich das Tasten. Bei dieser Untersuchung spielt das Tasten des Pulses die grösste Rolle, sie stellt allerdings auch sehr grosse Anforderungen an die Fähigkeiten des Arztes. Der Arzt tastet mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger am Handgelenk die Pulse der drei Punkte Cun, Guan und Chi. Die Pulse werden sowohl links wie rechts mit drei verschiedenen Fingerdruckstärken getastet (insgesamt erhält man also neun Werte pro Seite). Jeder Punkt erlaubt Rückschlüsse auf ein bestimmtes Körperorgan. Insgesamt werden 32 verschiedene Pulsqualitäten unterschieden, z.B. leer, voll, schlüpfzig, rau, drahtig oder straff.





Aufgrund all dieser Informationen sucht der chinesische Arzt nach einem gemeinsamen Muster. Jedes der Zeichen und Symptome ist nur im Zusammenhang mit den anderen Zeichen wichtig, für sich allein hat es keine Bedeutung. So können z.B. Kopfschmerzen die Hauptbeschwerden vieler verschiedener Dysharmoniemuster sein, entsprechend verschieden ist dann auch deren Behandlung.

Grundsätze bei der Behandlung eines Patienten

Wir wissen, dass alle Beschwerden aus zwei Gründen entstehen:

1. Energieblockaden
2. Energiemangel.

Das Ziel der TCM ist es, den Patienten als Ganzes zu behandeln, d.h. Blockaden auflösen und Energie verstärken. Der ganze Körper soll reguliert und der physische und psychische Zustand (Seele und Körper) harmonisiert werden. Für eine erfolgreiche Behandlung wird auf die Mobilisierung der Selbstheilungskräfte des Patienten grosses Gewicht gelegt. Gleichzeitig sind das soziale Umfeld und die Umgebung zu beachten. Dazu gehören die Wohnung, das Arbeitsumfeld, Klima, kulturelle Hintergründe, aber auch die Ernährung und die Lebensweise. Hier kommt die Prävention zum Zug. Gerade in der traditionell chinesischen Medizin gilt das Prinzip: Vorbeugen ist besser als heilen.



Therapien

Wir wissen, dass alle Beschwerden aus zwei Gründen entstehen:

1. Energieblockaden 2. Energiemangel

Das Ziel der TCM ist es, den Patienten als Ganzes zu behandeln, d.h. Blockaden auflösen und Energie verstärken. Der ganze Körper soll reguliert und der physische und psychische Zustand (Seele und Körper) harmonisiert werden. Für eine erfolgreiche Behandlung wird auf die Mobilisierung der Selbstheilungskräfte des Patienten grosses Gewicht gelegt. Gleichzeitig sind das soziale Umfeld und die Umgebung zu beachten. Dazu gehören die Wohnung, das Arbeitsumfeld, Klima, kulturelle Hintergründe, aber auch die Ernährung und die Lebensweise. Hier kommt die Prävention zum Zug. Gerade in der traditionell chinesischen Medizin gilt das Prinzip: Vorbeugen ist besser als heilen.

Therapie Methoden zur Vorbeugung und Behandlung

Nach der klinischen Diagnostik wird der Arzt eine für den Patienten individuelle Behandlung festlegen, welche meist aus einer Kombination verschiedener Massnahmen besteht.

Die Behandlung stützt sich auf das Gesamtbild und hat das Ziel, das Gleichgewicht im Körper wieder herzustellen. Die Therapien sollen den Körper anregen, die Selbstheilungskräfte, die jedem Menschen innewohnen, zu mobilisieren (Maciocia G 1994a). Die Aktivierung dieser





Selbstheilungskräfte kann auch einen vorbeugenden Charakter haben.

In der TCM wird davon ausgegangen, dass die meisten Probleme auf der Energieebene (Qi) beginnen (Qi-Blockade und -Mangeln). Eine gute Konstitution, das heisst ein harmonischer Fluss der Lebensenergie, wird durch das Praktizieren von medizinisches Feng Shui (Umgebungsfaktoren), Qi Gong und Tai Chi Chuan (eine besondere Form von Qi Gong) sowie durch Heilungskost (gesunde Ernährung) und einen ausgewogenen Lebensweisen aufgebaut.

Für den emotionalen Faktoren und die Lebensweise gilt es Musiktherapie, Farbtherapie und Aromatherapie. Sie können die Augen, Ohren und Nase (Sinnorgane) positive beeinflussen und die Widerkraft gegen Umgebungs- und Emotionsstörung verstärken.

Zu den häufigen drei therapeutischen Säulen der TCM gehören auch die Akupunktur, die chinesische Arzneimitteltherapie und Tuina, eine spezielle Massage entlang den Meridianen.

Durch die jeweilige Therapie wird das Fliessen des Qi und des Blutes gefördert, die Funktionen der Organe reguliert, Schmerzen beseitigt und die Stimmung beruhigt (Chengnan S 1990).





Therapieverlauf

Reaktionen während der Behandlung

Bei der Behandlung mit verschiedenen Therapien kann es vorkommen, dass die Symptome am Anfang schlimmer werden. Das ist eine normale Reaktion. Soll das Blut und das Qi ungehindert fließen können, müssen Blut und Qi erst aktiviert werden. In dieser Phase werden, z.B. bei Arthrose oder Kopfschmerz, die Schmerzen oft stärker, die Gelenke schwellen an und der Patient kann sogar Fieber bekommen. Die Therapie kann unter regelmässiger ärztlicher Kontrolle meist fortgesetzt werden.

Wenn dann Blut und Qi aktiviert sind und wieder ungehindert fließen können, lassen die Beschwerden nach und der gewünschte Therapieeffekt tritt ein. Die Behandlung der chronischen Krankheiten ist jedoch auch in der TCM langwierig und schwierig. Der Krankheitsverlauf ist oft durch Rückfälle geprägt. Der Patient muss aktiv bei der Behandlung mithelfen, gleichzeitig die anderen entsprechenden Hilfsbehandlungen auf sich nehmen.



Prävention

Prävention

Die besondere Stärke der TCM liegt in ihrer Vieldimensionalität. Neben den wirksamen und doch sanften Therapien spielt auch die Prävention und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Patienten eine grosse Rolle. In der TCM wird davon ausgegangen, dass die meisten Probleme auf der Energieebene (Qi) beginnen. Ziel aller prophylaktischen Massnahmen ist es, die Abwehrkräfte zu stärken und so das Eindringen von äusseren pathogenen Faktoren zu verhindern. Der Versuch, die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen, liegt den Chinesen sehr am Herzen, die ganze Lebensweise ist darauf ausgerichtet. Nur Vitaminpräparate zu schlucken liegt diesem Gesundheitsverständnis fern. Der Mensch soll vielmehr versuchen, sich der Natur anzupassen und sich in ihre Veränderungen einzufügen. Neben gesunder Ernährung und einem ausgewogenen Lebensstil spielt für die Prävention die Akupressur eine wichtige Rolle.

Diese Methode kann im Alltag von jedem praktiziert werden und wird in China auch häufig von Schulkindern angewendet, beispielsweise um sich besser konzentrieren zu können. Bei der Akupressur werden die Akupunkturpunkte während mehreren Sekunden bis Minuten mit der Fingerspitze stark gedrückt. Dadurch kann besonders bei oberflächlich gelegenen Punkten eine ähnliche Wirkung wie bei der Akupunkturbehandlung erzielt werden.

Eine gute Konstitution, das heisst ein harmonischer Fluss der Lebensenergie, wird durch das Praktizieren von Qi Gong und Tai Chi Chuan aufgebaut. Diese zwei Trainings- oder Meditationsformen sind in China weit verbreitet und finden auch bei uns immer grössere Beliebtheit. Mit



diesen beiden Trainingsmethoden kann man die Qi-Strömung durch Erwärmen des Meridians beleben, Wind vertreiben, Kälte beseitigen und die Funktionsfähigkeit der Glieder und Gelenke verbessern.

Vorbeugen

Welche Methoden zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten hat die TCM zu bieten?

Nach der klinischen Diagnostik wird der Arzt eine für den Patienten individuelle Behandlung festlegen, welche meist aus einer Kombination verschiedener Massnahmen besteht.

Die Behandlung stützt sich auf das Gesamtbild und hat das Ziel, das Gleichgewicht im Körper wieder herzustellen. Die Therapien sollen den Körper anregen, die Selbstheilungskräfte, die jedem Menschen innewohnen, zu mobilisieren (Maciocia G 1994a). Die Aktivierung dieser Selbstheilungskräfte kann auch einen vorbeugenden Charakter haben.

In der TCM wird davon ausgegangen, dass die meisten Probleme auf der Energieebene (Qi) beginnen (Qi-Blockade und -Mangel). Eine gute Konstitution, das heisst ein harmonischer Fluss der Lebensenergie, wird durch das Praktizieren von medizinisches Feng Shui (Umgebungsfaktoren), Qi Gong und Tai Chi Chuan (eine besondere Form von Qi Gong) sowie durch Heilungskost (gesunde Ernährung) und einen ausgewogenen Lebensweisen aufgebaut.

Für den emotionalen Faktoren und die Lebensweise gilt es Musiktherapie, Farbtherapie und Aromatherapie. Sie können die Augen, Ohren und Nase (Sinnorgane) positive beeinflussen und die Widerkraft gegen Umgebungs- und Emotionsstörung verstärken.

Zu den häufigen drei therapeutischen Säulen der TCM gehören auch die Akupunktur, die chinesische Arzneimitteltherapie und Tuina, eine spezielle Massage entlang den Meridianen.



Durch die jeweilige Therapie wird das Fließen des Qi und des Blutes gefördert, die Funktionen der Organe reguliert, Schmerzen beseitigt und die Stimmung beruhigt (Chengnan S 1990).

Ernährungstherapie

Bei uns im Westen haben die Ernährungswissenschaften in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen. Das Wissen und das Verständnis über den Einfluss der Nahrung auf unseren Körper und die Entstehung oder den Verlauf von Stoffwechselkrankheiten wird ständig grösser. Leider sind die verschiedenen Theorien und daraus abgeleiteten Therapieempfehlungen für den Laien oft verwirrend und widersprüchlich. Ausserdem wird bei uns das Wort 'Diät' meist mit Übergewicht und Gewichtsabnahme in Verbindung gebracht. Gerade das Fasten wird jedoch von der chinesischen Medizin als ungesund angesehen. Die TCM geht davon aus, dass durch die aufgenommene Nahrung die nachgeburtliche Essenz (Jing) aufgebaut wird, welche die vorgeburtliche Essenz bewahren soll. Durch Fasten wird diese Essenz geschwächt und das Qi von Milz und Magen wird geschwächt.

Die TCM versteht den Einfluss der Ernährung nicht auf biochemischer Ebene, sondern vertritt die Meinung, dass Arznei und Nahrung den gleichen Ursprung haben. Die Nahrungsmittel sind sozusagen milde Arzneimittel. So gibt es in der chinesischen Diätetik nicht grundsätzlich gute und schlechte Nahrungsmittel, sondern die Nahrungsmittel haben je energetischem Zustand einen günstigen oder ungünstigen Einfluss auf eine bestimmte Erkrankung und sollten deshalb vom Patienten bevorzugt oder gemieden werden (Daiker I, Kirschbaum B 2002, Jingfeng C 1996).

Durch jahrtausendelange Erfahrung wurden die verschiedenen Nahrungsmittel und ihre Wirkung untersucht und dokumentiert. Damit eine Diät Empfehlung abgegeben werden kann, muss der Arzt zuerst die Diagnose gemäss der traditionellen chinesischen Medizin kennen. Dabei ist vor allem die Unterteilung der Krankheiten in Hitze-Krank-





heiten (Yang-Überschuss oder Yin-Mangel) und Kälte-Krankheiten (Yin-Überschuss oder Yang-Mangel) wichtig. Den einzelnen Nahrungsmitteln werden wie den Arzneien der chinesischen Medizin energetische Eigenschaften zugeschrieben. So unterscheidet man Nahrungsmittel, die heiss, wärmend, neutral, kühlend oder kalt sind. Je nach Geschmacksrichtung der einzelnen Nahrungsmittel (süss, salzig, sauer, bitter und scharf) können verschiedenen Organe oder Funktionskreise unterstützt werden; so wirken beispielsweise bittere Speisen unterstützend auf Herz und Dünndarm (vgl. Tabelle: Die Wandlungsphasen und ihre Zuordnung in Bezug auf den Kosmos, die Erde und den Menschen) (Jingfeng C 1996, Flaws B, Wolfe HL 1992). Nicht zu vergessen ist jedoch auch die Zubereitung der Speise, das heisst nebst der energetischen Eigenschaft des Nahrungsmittel ist es auch wichtig, ob etwas roh oder gekocht gegessen wird. Wenn ein Patient nun beispielsweise an einer Hitze-Feuchte-Arthralgie leidet, sind für ihn hitzeerzeugende Nahrungsmittel sicherlich nicht geeignet, sie können den Krankheitsverlauf sogar verschlechtern. Hingegen würde er von kühlenden Nahrungsmitteln profitieren, die zusätzlich helfen, den Körper von der übermässigen Feuchtigkeit zu befreien.

Durch die Auswahl geeigneter Nahrungsmittel kann so eine Behandlung wesentlich unterstützt und der Krankheitsverlauf verbessert werden.. Heisse Nahrungsmittel - meistens Gewürze - sind vor allem für Patienten mit Yang-Mangel geeignet. Sie helfen, das Yang im Körper wieder aufzubauen und das Abwehr-Qi zu stärken. Heisse Nahrungsmittel haben zudem die Tendenz, die Körperflüssigkeiten auszutrocknen. Dieser Effekt kann besonders bei Krankheiten mit zuviel Feuchtigkeit, wie dies bei der Feuchtigkeits-Arthralgie der Fall ist, erwünscht sein. Man muss jedoch darauf achten, dass durch zu starke Austrocknung nicht das Yin geschädigt wird. Wärmende Nahrungsmittel stärken ebenfalls die Yang-Energie, sind aber in ihrer Wirkung etwas sanfter. Sie wirken auch weniger trocknend. Neutrale Nahrungsmittel sind ideal, um das Qi aufzubauen und die Mitte zu stärken, sie wirken regulierend auf den



ganzen Körper und sollten auch bei Gesunden einen wichtigen Platz im Menüplan einnehmen. Kühle Nahrungsmittel wirken befeuchtend auf den Körper indem sie das Yin und somit die Bildung von Körpersäften unterstützen. Diese Nahrungsmittel sind sehr gut geeignet für Patienten, die an einer Trockenheitsarthralgie leiden. Kalte Nahrungsmittel sind vor allem für Patienten mit Yang-Überschuss ideal. Dazu gehören auch Hitze-Arthralgien mit Entzündungen der Gelenke und Fieber. Diese Nahrungsmittel wirken kühlend und können die Hitzebildung im Körper verhindern.

Wenn sie im Übermass genossen werden – was bei uns im Westen häufig der Fall ist – kann es jedoch zu einem Qi- und Yang-Mangel kommen. Nebst dem energetischen Charakter der Nahrungsmittel ist auch die Geschmacksrichtung von grosser Bedeutung. Mit der Wahl der Nahrungsmittel nach den Kriterien süss, sauer, salzig, bitter und scharf kann direkt auf die einzelnen Organsysteme Einfluss genommen werden (Flaws B, Wolfe HL 1992).

Süsse Nahrungsmittel unterstützen die Wandlungsphase Erde und somit die Funktionskreise von Magen und Milz. Sie wirken allgemein eher befeuchtend und harmonisierend und werden gerne bei Leerezuständen eingesetzt. Saure Nahrungsmittel unterstützen die Wandlungsphase Holz und wirken somit auf die Funktionskreise Leber und Gallenblase. Sie bewahren im Allgemeinen die Feuchtigkeit im Körper und sind - besonders wenn sie gleichzeitig kühlend wirken - ideal, wenn der Körper durch eine Hitze-Krankheit viel Flüssigkeit verliert. Salzige Nahrungsmittel gehören zur Wandlungsphase des Wassers und sind assoziiert mit den Funktionskreisen Niere und Blase. In kleiner Menge eingenommen, bewahren sie ebenfalls die Feuchtigkeit im Körper, in grösseren Mengen können sie jedoch auch austrocknend wirken. Bittere Nahrungsmittel werden der Wandlungsphase Feuer und somit den Funktionskreisen Herz und Dünndarm zugeordnet. Sie wirken harntreibend, austrocknend und absenkend und sind deshalb für Patienten mit Übermass an Feuchtigkeit und Flüssigkeit geeignet.





Im Übermass eingenommen, beispielsweise in Form von Tee oder Kaffee, kann der bittere Geschmack jedoch zu einem Yin-Mangel führen. Besonders das Yang des Herzens gerät dadurch ins Übergewicht und führt zu Schlafstörungen. Scharfe Nahrungsmittel gehören zur Wandlungsphase Metall und unterstützen deshalb die Funktionskreise Lunge und Dickdarm. Meist sind scharfe Nahrungsmittel gleichzeitig warm oder heiss und helfen, Stagnationen zu lösen und die Körperoberfläche zu öffnen. Dadurch können pathogene Faktoren, die in den Körper eingedrungen sind, abgeleitet werden (Jingfeng C 1996).

Einteilung der Nahrungsmittel

Wärmende Nahrungsmittel:

Fenchel, Knoblauch, Ingwer, Chillies, Frühlingszwiebeln, Paprika, Pfeffer, Gewürznelken, Sternanis, Kardamon, Zimt, Hühnerfleisch, Schaf- und Rindfleisch, Schweineleber und Rindsnieren, Sardellen, Garnelen, Langusten und schwarzen Tee.

Kühlende Nahrungsmittel:

Gerste, Rundkorn-Reis, Hirse, grünen Tee, Sesamöl, Tofu, Birnen, Äpfel, Mango, Mandarinen, Kiwi, Bananen, Kürbisse, Wasser- und Honigmelonen, Rettich, Sellerie, Spinat, Tomaten, Gurken, Champignons, Löwenzahn, Pferdefleisch, Kaninchen (auch Kaninchen-Leber) Trocknende Nahrungsmittel Coicis Samen, gelbe und schwarze Sojabohnen, Sojamilch, Knoblauch, Ingwer, Rettich, Löwenzahn, chin. Lauch, Austernpilze, alle Bohnenarten, Birnen, Kirschen, Weintrauben, Rindsnieren, gekochtes (nicht gebratenes) Fleisch, Karpfen



Befeuchtende Nahrungsmittel:

Weizen, Hirse, Sojabohnen, Sojamilch, Tofu, Erdnüsse und Pinienkerne, Spinat, Aubergine, Tomaten, Birnen, Mandarinen, Bananen, Feigen, Kiwi, Pfirsiche, Melonen, Trauben, Kokosmilch, Eigelb, Schweinefleisch.

Qi Gong

Ist eine sehr alte und bewährte Trainingsmethode, die von den Chinesen gerne in den frühen Morgenstunden in den Parks praktiziert wird. Es handelt sich dabei um meditative Bewegungsübungen, die das Ziel haben, durch Haltung, Bewegung und Atmung die Lebensenergie Qi in den Körper einfließen zu lassen und die innere Harmonie, der Ausgleich von Yin und Yang wieder herzustellen. Qi Gong ist eine Atemtherapie, Bewegung, Meditation und Heilgymnastik in einem, um 'Gelassenheit und einen Nichtsein Zustand' zu erreichen (Daiker I, Kirschbaum B 2002).

Qi Gong wird in China erstmals im 11. Jahrhundert v. Chr. beschrieben. Später entstanden eigentliche Qi Gong Schulen, wo die verschiedenen Bewegungs- und Meditationsübungen gelehrt wurden. Beim Qi Gong spielen Vorstellungskraft, Atmung und Körperposition eine zentrale Rolle.

Der Kern dieser Therapieform ist es, das Qi im ganzen Körper in den richtigen Rhythmus und ins freie Fließen zu bringen und dadurch Blockaden zu lösen, den inneren Selbstheilungsprozess zu aktivieren sowie Emotionen und Empfindungen in Einklang zu bringen. Mit der Zeit lernt man den Qi-Fluss im Körper bewusst zu steuern. Die Vorstellung besteht darin, ein einziges Bild hervorzurufen, das alle anderen ersetzt. Wir alle kennen das Prinzip vom Brennpunkt in der Optik. Wenn das



Licht zerstreut wird, hat es keine Kraft. Wenn man aber das Licht auf einen einzigen Punkt konzentriert, kann es sehr viel bewirken. So ähnlich wirkt die Vorstellungskraft. Die Gedanken sollen sich vom Vorhandensein zur Leere und wieder zum Vorhandensein, das heisst vom Formlosen zur Form und wieder zurück zum Formlosen bewegen. Alles muss ins Stadium der Zirkulation eintreten, wo es keinen Anfang und kein Ende gibt (Bölts J 1994). Die Atmung ist eng mit der Vorstellung verknüpft. Beim Einatmen öffnen sich alle Poren im Körper, um die kosmische Energie und Wirkungskraft einzusaugen und auf einen Punkt etwa 5 cm unterhalb des Bauchnabels zu konzentrieren.

Beim Ausatmen versuchen wir die Krankheitsenergie und das giftige Qi durch alle Poren aus dem Körper hinauszubefördern, hinauf bis zur Himmelsgrenze und hinunter bis zur Erdenmitte. Diese Meditationsübungen können im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Beim Stehen wird versucht, eine gerade Linie durch den Punkt zwischen den Augen, der Nasenspitze und den Bauchnabel zu ziehen. Beide Füße stehen parallel nebeneinander, aber etwas weiter als schulterbreit. Die Knie werden nie ganz durchgestreckt, sondern sind leicht gebeugt. Der Kopf wird aufrecht gehalten, das Gesicht, die Schultern und die Brust sind entspannt. Mit leicht geschlossenen Augen schaltet man alle negativen Gedanken ab und lauscht dann auf sein Inneres. Die Hände werden nach oben bis zur Bauchhöhe angehoben und mit Daumen nach oben im Abstand von 20 cm vom Bauch gehalten, als ob man eine Kugel zwischen den Händen hält. Man konzentriert sich nun auf den Raum zwischen den Händen. Im Sitzen hält man den Rücken entspannt gerade und sitzt meist im Schneidersitz. Der idealste Sitz wäre der doppelte Schneidersitz, das heisst, beide Beine müssten überkreuzt werden. Diese Position bewirkt eine normale Zirkulation der inneren Wirkungskräfte und schützt den Körper gleichzeitig vor krankem Qi. Allerdings verlangt diese Position viel Übung und eine gute Gelenkbeweglichkeit (Bölts J 1994).





Während der Durchführung der Übung soll man sich nicht bewegen, da Bewegung das Qi in der Milz stört. Die Zungenspitze berührt die Mitte des oberen Gaumen, weil dadurch das Qi im Herzen beruhigt wird. Die Augenlider werden halb geschlossen, dadurch wird das Qi in der Leber harmonisiert. Die beiden Ohren werden verschlossen und dadurch das Nieren-Qi eingehüllt. Durch Verschliessen des Mundes und reinem, feinem Atmen durch die Nase kann sich das Lungen-Qi sammeln. Um eine optimale Wirkung zu erzielen, sollte man die Übung jeden Tag während etwa 30 Minuten machen, sodass die Wirkungskraft pausenlos strömt. Qi Gong-Übungen werden in China für verschiedene Zwecke eingesetzt. Mit etwas Übung entsteht nach einigen Minuten im Raum zwischen den Händen ein Gefühl von 'Wärme', 'Kälte' 'Kribbeln', 'Zusammenziehen' oder 'Auseinanderstossen'. Dieses Gefühl entspricht der eigenen Lebensenergie, welche Schmerzen vermindern und die Gesundheit erhalten kann. Nebst der Anwendung im Theater, Tanz oder als Vorbereitung für Kampfsport wird Qi Gong hauptsächlich zur Gesundheitsförderung praktiziert. Hauptziele sind dabei die Stärkung des Körpers und des Kreislaufes, die Verbesserung der Organfunktionen, Ausgleich von Emotionen und Verbesserung der Konzentration. Die Übungen werden langsam und ohne grossen Kraftaufwand ausgeführt und können gemäss der TCM bei täglicher Anwendung zu einem gesunden, langen und erfüllten Leben verhelfen.



Tai Chi Chuan

Zwei andere Methoden sind Tai Chi Chuan (Schattenboxen) und Donggong (körperliche und dynamische Übungen zur Kräftigung von Muskeln und Knochen). Tai Chi Chuan ist eine weiterentwickelte Übung aus dem Qi Gong. Tai Chi bedeutet 'Ursprung von Allem' und meint den Ausgleich zwischen Yin und Yang. Chi bedeutet Faust und verdeutlicht, dass sich Tai Chi auf die Kunst der Selbstverteidigung mit blossen Händen nach dem Yin-Yang-Prinzip bezieht (Daiker I, Kirschbaum B 2002, Bölts J 1994). Auch im Tai Chi Chuan ist wie im Qi Gong die Vereinigung von Körper, Atem und Geist von grösster Bedeutung. Im Tai Chi Chuan werden langsame fließende Bewegungen ausgeführt, die eine harmonische Verbindung zwischen dem muskulären Spannungswechsel der verschiedenen Gliedmassen herstellt. Die körperlichen Bewegungen strahlen die gleiche Ruhe aus wie 'langsam am Himmel vorbeiziehende Wolken' oder 'ein träge dahin fließender Fluss'. Jede Bewegungs- oder Richtungsänderung erfolgt aus der Konzentration auf das Zentrum im Beckenbereich, das heisst, alle Bewegungsimpulse entwickeln sich aus der Mitte des Körpers. Die Atmung wird bei Fortgeschrittenen in die Bewegung miteinbezogen: Ist die Bewegung vorwärts, wird ausgeatmet, beim Zurückziehen wird eingeatmet. Während den Übungen nimmt man ständig wahr, was im Körper vor sich geht und wie sich Empfindungen entwickeln. Diese innere Bewegung steht mit der äusseren Bewegung im Einklang. Die volle Aufmerksamkeit auf den Körper beherrscht und vertieft die Einheit von Körper, Seele und Geist.

Der Gesundheitsaspekt des Tai Chi Chuan hat besonders in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen. Da es ein sorgfältig ausgearbeitetes heilgymnastisches System ist und von Jung und Alt ausgeführt werden kann, hat es bei täglicher Anwendung eine erhebliche Wirkung auf die Gesundheit. Allein schon die Sensibilisierung des eigenen Körpers und der eigenen Bewegungsweise verhilft zu einer besseren und verfeinerten Körperempfindung. Die Wirkung des Tai Chi



Chuan unterstützt das Herz-Kreislauf-System. Die gleichmäßige Verteilung des Körpergewichtes auf Ferse, gebeugte Knie und Fussballen ist gut geeignet, um die Muskulatur der Beine und des Rückens zu kräftigen und den stützenden Bandapparat zu entlasten. Die Fortbewegungsweise geschieht im Tai Chi Chuan über ständig wechselnde sanfte Druck- und Gleitbewegungen, wodurch eine Verbesserung in der Versorgung des Gelenkknorpels zu erwarten ist. Tai Chi Chuan wird als Therapie bei chronischen Erkrankungen eingesetzt, wie beispielsweise Arthrose, Weichteilrheumatismus und allgemeiner Schwäche. Auch hier zeigt die präventive Wirkung sehr gute Erfolge. Tai Chi Chuan kann jeder erlernen, egal ob jung oder alt, gesund oder krank, sportlich oder unsportlich. Wichtig ist das Tai Chi Chuan, es umfasst so viele philosophische Begriffe, dass man ein Leben lang lernen kann. Man sollte es zum Lebensinhalt machen, regelmässig am Morgen zwischen 5 und 7 Uhr in einem ruhigen Raum oder im Freien etwa 30 Minuten. So weist Tai Chi Chuan den Weg, der zur Harmonie von Körper, Geist und Seele führt.





Zusammenarbeit mit Schulmedizin

In der Schweiz hat die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) schon im letzten Jahrhundert Fuss gefasst. Sie bewährt sich in der Zusammenarbeit mit der Schulmedizin und wirkt in vielen Fällen, vor allem auch bei chronischen Krankheiten, komplementär und erfolgreich. Die Traditionelle Chinesische Medizin ist in RehaClinic Zurzach seit dem Jahr 1995 in den Rehabilitationsprozess integriert. Medizinische Fachleute haben festgestellt, dass gewisse Patienten mit zusätzlicher Betreuung von TCM in der Rehabilitationsmedizin noch bessere Resultate erzielen. Bestärkt durch die jahrzehntelange positive klinische Erfahrung hat sich «TCM Gelber Kaiser» zusammen mit der Schwesterfirma «TCM Ming Dao» entschieden, dieses Wissen weiter zu entwickeln und zu vertiefen.

Das auf den Säulen von Behandlung, Prävention und Forschung aufgebaute Konzept der Traditionellen Chinesischen Medizin <TCM Ming Dao> ist einmalig und auf den ganzheitlichen Ansatz der Chinesischen Medizin und der Chinesischen Lebensphilosophie ausgerichtet. Im Forschungsbereich arbeitet TCM Ming Dao eng mit der Forschungsabteilung von RehaClinic Zurzach sowie der Universität von Nanjing in China zusammen. <TCM Ming Dao> gilt als <Collaborating Centre> der bekannten Universität für TCM in Ninjiang, die ihrerseits als <Collaborating Centre> für TCM der Weltgesundheitsorganisation WHO wirkt. Alle praktizierenden TCM-Ärzte stammen aus China und sind Spezialisten auf ihrem Fachgebiet, mit Spezialkenntnissen auf verschiedensten Gebieten der Behandlung und Prävention.



Schulmedizinische Behandlungen

Ärztevisite nach Schulmedizin
Medikamententherapie
Physiotherapie
Medizinische Trainingstherapie (MTT)
Massagetherapie
Thermotherapie (Wickel, Parafango)
Progressive Muskelrelaxation
Autogenes Training
Ergotherapie
Klinische Psychologie
Neuropsychologie
Logopädie
Wärmetherapie

TCM-Behandlungen

Ärztevisite nach TCM
Phytotherapie (Heilkräuter)
Akupunktur / Ohrakupunktur
TCM Einzelübungen
Tui Na/An Mo Akupressur/
Schröpfen
Kräuterbad / Fusskräuterbad
Tai Chi
Qi Gong
Musiktherapie
Farbtherapie
Feng Shui
Ernährungstherapie
Ernährung nach 5 Elementen



Vital mit 100. Wie geht das?

Um ein langes Leben führen zu können, ist die Selbstverantwortung für seine eigene Gesundheit eine wichtige Kompetenz. Gesundheitskultur oder Gesundheitsmanagement beinhaltet die Gestaltung der Lebensgewohnheiten, den Umgang mit der Umgebung, mit Mitmenschen und mit sich selbst. Diese Faktoren haben einen starken Einfluss auf die Entstehung von Krankheiten, auf die Heilwirkung, die physische und psychische Genesung und die Krankheitsvorbeugung. Nur ein gesunder Lebensstil, verbunden mit medizinischen Kenntnissen, kann ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist ermöglichen und das Ziel eines langen und gesunden Lebens erreicht werden.

Lebensgewohnheiten

- Schlaf
- Ernährung
- Klimatische Verhältnisse
- Sexualität
- Emotionen
- Bewegung

Massnahmen nach Genesung und Selbstkontrolle

- Selbstbeurteilung
- Tägliche Übungen
- Kontrolle