

Was ist Traditionelle Chinesische Medizin?

TCM – Traditionelle Chinesische Medizin: Was bedeuten diese drei Wörter? Überraschend viel! Schlüsseln wir den Begriff TCM doch einmal ausgehend von den einzelnen Wörtern auf:

- **Traditionell:** Traditionen sind in China sehr wichtig. Und Medizingeschichte ist immer auch Kulturgeschichte. Wer sich in die Chinesische Medizin begibt, kommt aus dem Staunen bald nicht mehr heraus. Sie ist mindestens fünftausend Jahre alt. Ihr berühmtestes Lehrbuch wurde vor viereinhalb Jahrtausenden verfasst ... und wird heute noch gelesen! Es gelang, die traditionelle Überlieferung und Weiterentwicklung bis in unsere Zeit zu bewahren. Wissen und Erfahrungen konnten angehäuft und so gut wie bruchlos weitergegeben werden.

- **Chinesisch:** Natürlich, ganz einfach: eben aus China. Aber da steckt viel mehr dahinter! China heisst auch: eine eigene Kultur und eine alte Philosophie, die auf Beobachtung der universellen Ordnung fusst. Dazu gehört, dass nichts für sich alleine steht, sondern alles in einer Beziehung zueinander funktioniert. Dieses vernetzte Denken, das sowohl Vergangenheit wie auch Zukunft mit einbezieht, ist typisch chinesisch und zeigt sich natürlich auch in der Medizin.

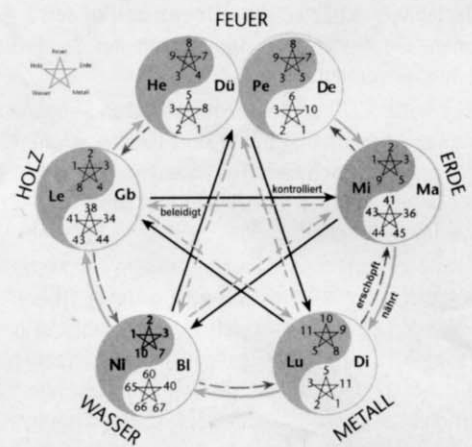
- **Medizin:** Wir denken bei Chinesischer Medizin zuerst an Akupunktur auf den Leitbahnen, den sogenannten Meridianen. Aber die Chinesische Medizin umfasst auch eine Kräuter- und eine Ernährungslehre, die Körperübun-

gen des Qi Gong, eine Massage-technik namens Tuina und Moxibustion, bei der getrockneter Beifuss abgebrannt wird und eine lokale Erwärmung erzeugt.

Traditionelle Medizin ist in China gegliedert wie die überlieferten Staatsformen. So kennt die Kräutertherapie in ihren Mischungen eine Kaiser-Arznei, sie bewirkt den therapeutischen Effekt. Dann folgen Minister-Arzneien und Beamte, welche die Kaiser-Arznei unterstützen, indem sie die Empfänglichkeit des Organismus erhöhen oder Nebenwirkungen dämpfen.

Beim Menschen als Individuum sind Körper, Geist und Seele gleichberechtigt und ihre Funktionen miteinander verbunden. Tages- und Jahreszeiten haben ihren Einfluss auf den Körper, alles kann Yin oder Yang zugeordnet werden, und es existieren ganz verschiedene Formen von Energie, dem sogenannten Qi. Alle diese Gesetzmässigkeiten sind in den fünf Elementen mit je zwei Meridianen enthalten und geordnet. Jedes Element ist sowohl die Mutter des nachfolgenden als auch die Tochter des vorangehenden und die Grossmutter des übernächsten, was die Vernetzung untereinander und somit auch die Behandlungsstrategie aufzeigt. Der Zyklus der Abfolge beginnt mit dem Element Holz, danach folgen Feuer, Erde, Metall und Wasser.

So ist das Holz mit seinen Meridianen Leber und Gallenbase die Tochter von Wasser mit den Meridianen Niere und Blase und gleichzeitig die Mutter von Feuer (Herz und Dünndarm) und die Grossmutter von Erde (Magen und Milz).



Jedes Element hat körperliche und geistig-seelische Aspekte. Zum Beispiel das Element Holz: Es beinhaltet Geburt, Jugend, Frühling, Wachstum, Wind, Hoffnung, Wut, Entscheidungsfreudigkeit, die Fähigkeit, Ideen und Projekte zu entwickeln, nach oben und aussen strebend sowohl im physischen wie im psychischen Sinn. Zum Holz gehört auch die Farbe Grün. Das erschliesst sich assoziativ leicht, wenn wir an den Frühling und an chinesischen Bambus denken. Als Geschmacksrichtung ist das Saure dem Element Holz zugeteilt – was unreif ist, schmeckt sauer.

Somit wird auch klar, dass den körperlichen und den seelisch-geistigen Manifestationen die gleiche Bedeutung zukommt. Wenn wir nun alle Krankheits-symptome «sammeln», können wir herausfinden, wo die primäre Störung liegt. Wenn die Störung ihren Ursprung im Element Holz hat, kann der Patient durchaus auch sekundäre Symptome im Tochter-Element Feuer oder im Enkel-Element Erde aufweisen.

Wenn jemand viel Stress erleidet (Element Holz), kann es zu Verdauungsstörungen kommen (Enkel-Element Erde). In diesem

Fall behandeln wir primär das Element Holz = Leber-Meridian und sekundär das Element Erde = Milz-Magen-Meridian.

Gelingt es uns, die Elemente wieder ins Gleichgewicht zu bringen, bessern sich alle Symptome, und zwar die körperlichen wie die geistigen oder psychischen. Somit sind wir im wahrsten Sinne des Wortes ganzheitlich.

Zwar getraue ich mich fast nicht mehr, das Wort «ganzheitlich» in den Mund zu nehmen, es wird ja geradezu inflationär benutzt. Aber gerade hier liegt eine der Stärken der Traditionellen Chinesischen Medizin. In unserer modernen westlichen Medizin zerlegen wir den Menschen immer weiter in seine «Einzelteile». Wir haben einen Chirurgen für die Hand, aber einen anderen für den Fuss; wir gehen zum Herzspezialisten, der aber leider nichts von unserem Magenproblem versteht. Natürlich sind auch wir TCM-Therapeuten versucht, nur symptomatisch zu behandeln. Eine Nadel ins Ohr gegen Rauchen, Essen, Trinken. Aber vielleicht steckt mehr dahinter, das behandlungsbedürftig wäre?

Zwei Beispiele: Sie sind depressiv verstimmt, irgendwie lustlos, Ihr Kreuz schmerzt häufig, Sie haben Haarausfall und immer abends haben Sie kalte Füße. Sehen Sie einen Zusammenhang? Wo gehen Sie zuerst hin? Zum Psychiater, zum Orthopäden oder zum Dermatologen?

Oder Sie haben immer am Wochenende Kopfweg, gerade dann, wenn Sie eigentlich entspannen könnten. Sie wundern sich, denn unter der Woche haben Sie doch den ganzen Ärger und Stress gehabt und mussten sich x-mal zusammennemen, um nicht zu explodieren. Sie tun sich schwer mit der Entscheidung, eine Idee

zu realisieren. Wenn dann noch der Föhnwind bläst, ist Ihnen gar nicht mehr wohl.

Wie gehen Sie die Lösung Ihrer Probleme an? Eine neurologische Abklärung wegen des Kopfwegs? Eine neue Stelle wegen des Ärgers? Umziehen in ein föhnarmes Gebiet? Oder denken Sie an die Traditionelle Chinesische Medizin? Die alle Aspekte

Ihres Leidens mit einbezieht und einordnen kann?

Es ist nicht so, dass die TCM die Medizin schlechthin wäre, sondern wir wollen zeigen, dass sie für viele Krankheiten eine gute Behandlungsform darstellen kann und die Probleme des Menschen in ihrer Gesamtheit erfasst und angeht.

Christina Aubert

«Ich habe kaum mehr Verspannungen»

Renzo Blumenthal, 30, ist Biobauer in Vella, Graubünden, und Mister Schweiz des Jahres 2005. Neben der landwirtschaftlichen Ausbildung, die er als eidg. dipl. Meisterlandwirt abschloss, absolvierte Blumenthal auch die Handels- und Tourismus-Verwaltungsschule HTV. Auch als Sportler war er erfolgreich: Er spielte als Profi beim FC St. Gallen. Diese Karriere musste er aber wegen einer Verletzung abbrechen.

Schon lange fragte ich mich, was das ist, Akupunktur, und wie sich das anfühlt. Da ich unter Verspannungen der Rückenmuskulatur litt und weil meine Freundin und auch einige Verwandte mir diesen Rat gaben, probierte ich es aus. Ich suchte eine Praxis für Chinesische Medizin in Ilanz auf. Da wurde ich «genadelt», und zwar zu meiner Überraschung am ganzen Körper, auch an den Füßen, wo mir doch der Rücken weh tat ... Bereits die Untersuchung hatte mich erstaunt, es gab viele seltsame Fragen zu beantworten, bis hin zur Verdauungstätigkeit, und meine Zunge wurde eingehend begutachtet.

Dann lag ich da während 20 Minuten und hörte Entspannungsmusik. Zuerst wurden die schmerzenden Stellen intensiv massiert, dann kamen die Nadeln. Einige spürte ich etwas mehr, andere weniger, wirklich schmerzhaft war es nie.

Der Erfolg war gut, ich kann jetzt viel besser einschlafen und habe kaum mehr Verspannungen. Wenn sie doch ab und zu kommen, sind sie viel weniger inten-



Renzo Blumenthal

siv. Allerdings habe ich das Gefühl, durch die tägliche Belastung bei der Arbeit lasse die Wirkung der Behandlung eher wieder nach. Ich werde mich also erneut anmelden, eine einzige Sitzung reicht offenbar nicht.

Früher, als ich noch viel Fussball spielte, gaben sich die Masseure grosse Mühe mit meinem Rücken, die Verspannungen und Schmerzen kamen aber jeweils schnell wieder. Die Behandlung mit Akupunktur wirkt viel länger nach. Jetzt will ich wissen, ob sich das Problem so ganz beseitigen lässt. Jedenfalls empfehle ich die Akupunktur Leuten mit ähnlichen Schmerzproblemen bereits weiter, jetzt, da ich diese Therapieform kenne.