



Traditionelle Chinesische Medizin

Eine Bereicherung für das moderne Europa

Vielen ist nur ein Teil der fernöstlichen Medizin bekannt, die Akupunktur. Inzwischen bieten aber immer mehr Therapeuten auch umfassende TCM-Behandlungen an; und oft hilft der „chinesische Blick“, Beschwerden früh auf die Spur zu kommen.

Volkssport Tai-Chi Dass viele Menschen gemeinsam auf öffentlichen Plätzen die Figuren ausführen, ist in China ein alltägliches Bild. Normalerweise tragen sie dabei ihre Alltagskleidung, die speziellen weißen Anzüge sind besonderen Gelegenheiten vorbehalten.

EIGENTLICH IST DER BEGRIFF „Traditionelle Chinesische Medizin“ irreführend, denn in der heutigen Form ist sie erst in den 1950er-Jahren entstanden. Damals hat die chinesische Regierung viele Ecken und Kanten einer Heilkunde mit mehr als 2000-jähriger Geschichte abgeschliffen und modernisiert; Dämonenglauben und an Schamanismus erinnernde Praktiken wurden ausgeklammert. Dennoch blieben viele Sichtweisen erhalten, die ganz anders sind als die der westlichen Me-

kann“, sagt Dr. Rainer Nögel, Internist und Vorsitzender der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin (Societas Medicinae Sinensis, SMS). Doch ein großer Teil der Patienten in westlichen Ländern wird heute von Beschwerden geplagt, deren Ursache sich nur schwer mit Röntgenbildern und Laborwerten fassen lässt wie unklare Schmerzen, diffuse Verdauungsbeschwerden oder rätselhafte Hautausschläge. „Durch den Blick auf die Lebensenergie, die man ja durchaus

Die chinesische Medizin legt großen Wert auf den harmonischen Fluss der Lebensenergie „Qi“ und greift schon bei leichten Beschwerden regulierend ein.

dizin – obwohl auch in Europa einst viele Heilkundige ähnlich gedacht haben, jedoch im Zuge der Aufklärung verächtlich gemacht wurden. Diese alten Ansichten finden heute auch über China den Weg zurück in den Westen, um die hiesige Medizin erneut zu bereichern.

Lebensenergie im Fluss

Zentrale Punkte in der chinesischen Medizin sind die Konzepte der Lebensenergie Qi (siehe Lexikon rechts) und der Polaritäten Yin und Yang, die idealerweise in harmonischer Balance zueinander stehen und sich dadurch wie in dem berühmten schwarz-weißen Symbol gegenseitig komplettieren. „Durch diesen Blick wird der Mensch in der TCM eher in seiner funktionellen Lebendigkeit gesehen, während die westliche Medizin sich eher auf das Strukturelle konzentriert, also alles, was man messen und sichtbar machen

selbst spüren kann, ergibt sich ein anderer Begriff von Gesundheit“, sagt Nögel. „Er umfasst zum Beispiel viel stärker das subjektive Wohlbefinden eines Menschen.“

Damit das Qi, das jedes Lebewesen wie ein kleines Kraftwerk aus dem Atem und der Nahrung gewinnt, immer ungehindert fließen kann, wird schon vorbeugend sehr auf ausgleichende Maßnahmen im Alltag geachtet und bei Störungen früh eingegriffen. Nögel: „Schon kleine Abweichungen und leichtes Unwohlsein werden in der chinesischen Medizin ernst genommen und weder bagatellisiert noch in die Psychoecke geschoben.“ Dr. Thomas Rampp, Leiter der TCM-Abteilung an den Kliniken Essen-Mitte, sieht das ähnlich: „Mit der westlichen Herangehensweise kann man viele Symptome am Anfang einer Erkrankung gar nicht richtig fassen, aber der Patient hat ja trotzdem Beschwerden.“ →

LEXIKON CHINESISCHE MEDIZIN

Akupunktur: Siehe Kasten Seite 49.

Elemente: Ein Ordnungsprinzip in der TCM sind die „Elemente“ Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall, die als ineinander übergehende „Wandlungsphasen“ betrachtet werden. Fachleute bevorzugen diesen Begriff, weil das Wort Elemente für Laien von anderen Vorstellungen besetzt ist.

Fünf-Elemente-Ernährung: Dahinter verbirgt sich ein westliches Konzept, das an chinesische Denkweisen angelehnt, aber deutlich komplizierter ist als die Diätetik der TCM.

Gua Sha: Bei dieser Therapieform wird mit einem Schaber auf der Haut gerieben und so ein starker, die Durchblutung und Entgiftung anregender Reiz gesetzt. Im Gegensatz zu dem ebenfalls genutzten Schröpfen wird aber großflächig statt punktuell gearbeitet.

Meridiane: Leitbahnen der Lebensenergie Qi. Da der Begriff eigentlich die Längengrade auf dem Globus bezeichnet, wird er unter Fachleuten zunehmend seltener benutzt.

Moxibustion (Moxa-Therapie, Moxen): Reizung von Akupunkturpunkten mit punktuell zugeführter Wärme, meist durch glimmende Beifußzigarren.

Qi (gesprochen: Tschì): Die Lebensenergie durchzieht den Körper nicht ungeordnet, sondern konzentriert sich auf oft tief im Inneren liegende Leitbahnen (Meridiane). Gesundheitliche Beschwerden werden als Störungen dieses Flusses angesehen.

Tuina: Chinesischer Name für manuelle Medizin (Massage, Physiotherapie).

Xue: Der Begriff wird häufig mit „Blut“ übersetzt; passender wäre aber „Säfte“, und das zugleich in der stofflichen wie in der energetischen Bedeutung.

HEILENDE KRÄUTER – DIE GRUNDLAGE DER TCM

Um Beschwerden zu lindern, wird in der TCM meist eine individuelle Mischung verschiedener Natursubstanzen verordnet. In China gehören dazu oft auch tierische Produkte; hierzulande konzentriert man sich schon aus artenschutzrechtlichen Gründen auf Pflanzen und Pilze. Heute bekommt man 80 Prozent der chinesischen Kräuter auch in Europa. Die Patienten müssen sie sich mit ihrem Rezept in spezialisierten Apotheken besorgen (Adressen finden Sie unter www.tcm-apo.de), daraus ein „Dekokt“ (einen Heiltee) brauen und je nach Vorgaben des Therapeuten einnehmen, oft mehrmals täglich. „Der Patient muss also relativ viel selbst tun“, sagt Dr. Thomas Rampp, Leiter der TCM-Abteilung an den Kliniken Essen-Mitte. „Nach unserer Erfahrung unterstützt dieses Engagement den Heilungsprozess.“ Aus den Pflanzen hergestellte Pulver oder Tabletten werden bisher kaum eingesetzt, weil es sehr schwer ist, für neue Kräuterarzneien Zulassungen durch die EU-Arzneimittelbehörden zu bekommen.

Anbau chinesischer Kräuter in Bayern

Bevor die chinesischen Kräuter in den Handel kommen, werden sie in Deutschland intensiv auf Verunreinigungen geprüft. „Gar nicht so selten müssen Chargen aus China abgewiesen werden, weil die Qualität nicht den europäischen Standards entspricht“, sagt Dr. Heidi Heuberger, Leiterin der Arbeitsgruppe Heil- und Gewürzpflanzen an der bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft, in der seit 1999 der Anbau chinesischer Kräuter in Deutschland erprobt wird. Inzwischen werden in Bayern neun Arten erfolgreich angebaut, zwei weitere kommen 2013 hinzu. Nach den Ergebnissen von Heuberger's Arbeitsgruppe ist die Qualität der hier produzierten Kräuter auch deshalb oft besser, weil ein anderes Trocknungsverfahren eingesetzt wird und mehr von den pharmakologisch wirksamen Substanzen erhalten bleibt.

Die Nutzung europäischer Kräuter in der TCM

Ein anderer Weg besteht darin, europäische Arzneipflanzen nach der Denkweise der TCM einzuordnen und zu nutzen. „Anfangs war das aus der Not geboren, denn als ich Mitte der 80er-Jahre mit der TCM anfang, kam man kaum an chinesische Kräuter heran“, sagt der Heilpraktiker Helmut Magel, Mitautor des Lehrbuchs „180 westliche Kräuter in der Chinesischen Medizin“ (Haug, 69,99 Euro). „Ich fand es aber auch deshalb einleuchtend, weil das chinesische System offen ist für solche Wege und wir hier in Europa eine über 2000-jährige Kräutertradition haben.“ Nur der Pool an klassischen Rezepturen für Mischungen, wie es sie für die chinesischen Kräuter gibt, fehle hier noch. Magel: „Dieser Erfahrungsschatz muss sich erst aufbauen.“ Thomas Rampp, der die europäischen Kräuter „hochinteressant“ findet, hält jedoch einige chinesische Pflanzen trotzdem für unersetzlich: „Die sogenannten ‚Blut bewegenden‘ und ‚Blut brechenden‘ Kräuter, die bei Menstruationsschmerzen, Myomen und Endometriose helfen, haben wir einfach nicht.“

Fünf Säulen der TCM

Um das Qi in gleichmäßig kräftigem Fluss zu halten oder eine Störung dieser Strömung wieder zu harmonisieren, nutzt die TCM fünf Säulen: eine achtsam auf die individuellen Bedürfnisse ausgewählte Ernährung, gegebenenfalls ergänzt durch natürliche Arzneien, Bewegungsübungen aus dem Tai-Chi und dem Qigong, Akupunktur und Moxibustion sowie verschiedene Techniken der Physiotherapie und Massage (Tuina, Akupressur, Gua Sha). Auch wenn sich in Deutschland vor allem die Akupunktur etabliert hat: Die eigentliche Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin sind die Ernährung und die Arzneimitteltherapie, vor allem mit Heilkräutern und Pilzen (mehr dazu im Kasten links). „Dabei ist die Ernährung das Entscheidende. Wenn diese ganz andere Impulse setzt als die Heilkräuter, wird deren Wirkung häufig verpuffen.“ Die chinesische Diätetik – die übrigens nichts mit der in Deutschland populären „Fünf-Elemente-Ernährung“ zu tun hat – schaut jedoch nicht auf die Inhaltsstoffe und Nährwerte der verschiedenen Speisen, sondern nach den Eigenschaften, welche die Lebensenergie Qi beeinflussen. Um diese Sichtweise zu verstehen, muss man sich zunächst damit vertraut machen, wie die chinesische Medizin das Zusammenspiel der Kräfte im Körper – und auch im ganzen Universum! – beschreibt.

Funktionskreise des Körpers

Die TCM bedient sich einer bildreichen Sprache, die für Europäer manchmal verwirrend sein kann. Danach gibt es fünf verschiedene Funktionskreise, welche die Namen der Organe Leber, Herz, Milz, Lunge und Niere tragen, aber eben nicht mit den entsprechenden anatomischen Strukturen iden-

Chinesische Kräuterapotheke

Aus Hunderten von Zutaten werden individuelle Mischungen für den Patienten zusammengestellt.

tisch sind. Außerdem gibt es die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, die heute lieber als „Wandlungsphasen“ bezeichnet werden, denn auch hier stimmen die Begriffe nicht mit ihren stofflichen Entsprechungen überein. Durch diesen Begriff soll vielmehr deutlich werden, dass die einzelnen Bereiche nicht nebeneinander existieren, sondern ineinander übergehen. Sie umfassen jeweils eine ganze Sammlung verschiedenster Charakteristika. So ist beispielsweise der Wandlungsphase „Holz“ die Leber zugeordnet, aber auch der Sehsinn, das Gefühl der Wut und der Geschmackseindruck sauer. „Bezieht man den Makrokosmos in die Betrachtungen mit ein, wie nach chinesischer Denkweise üblich, dann gehören auch der Osten, der Morgen und der Frühling dazu und noch vieles mehr“, erläutert Nögel. So fremd diese Ideen zunächst erscheinen mögen: Sie sind in ähnlicher Weise in fast allen Medizinsystemen der Welt zu finden, die den Menschen viel mehr im Austausch mit den Kräften der Natur sehen als es das Westliche tut. Auch in der eu-



kennbar, die zum Erfahrungsschatz der Menschen eines Kulturkreises gehören und oft auch allgemeingültig sind. Sie können dem Therapeuten helfen, „Heilideen“ zu entwickeln und den tieferen Ursachen von Symptomen auf die Spur zu kommen. Ein einfaches

die Kategorien „feucht – trocken“ sowie „kalt – heiß“. Mit diesen Eigenschaften können sowohl körperliche Symptome beschrieben werden als auch die Wirkung von Nahrungsmitteln und Heilkräutern. Erkrankungen, die „feuchte Hitze“ mit sich bringen (zum Beispiel Entzündungen), lassen sich ausgleichen, indem man vermehrt Dinge zu sich nimmt, die als kühlend und trocknend angesehen werden. Das hat nichts mit der Serviertemperatur zu tun, sondern ist eine dem Nahrungsmittel innewohnende Eigenschaft. Allerdings machen heiße Zubereitungsmethoden ein Lebensmittel tendenziell „wärmer“ und umgekehrt.

Die Bedeutung der Ernährung

Aus Sicht der TCM macht die Ernährung bei der Gewinnung der Lebensenergie etwa zwei Drittel aus. Dabei ist es einfacher, das Qi der Nahrungsmittel für sich nutzbar zu machen, wenn diese leicht verdaulich sind – das heißt, sie sollten möglichst zerkleinert →

Die bildreiche Sprache der TCM und ihr Denken in „Funktionskreisen“ ist für Europäer häufig ungewohnt.

ropäischen Tradition haben die Menschen beispielsweise einen Zusammenhang zwischen der Leber und der Wut gesehen – nicht umsonst fragt man: „Welche Laus ist dir denn über die Leber gelaufen“, wenn jemand ärgerlich („sauer“!) zu sein scheint.

Es geht bei den Funktionskreisen jedoch nicht um poetische Umschreibungen um ihrer selbst willen. Durch das Konzept werden Zusammenhänge er-

Beispiel: Wenn im Frühling nicht nur die Natur, sondern auch der menschliche Stoffwechsel aus der Winterträgheit erwacht, kann die Leber mit der Entgiftung des Körpers überfordert sein. Dadurch ausgelöste Beschwerden verschwinden, wenn der Leberstoffwechsel die nötige Unterstützung bekommt.

Eine weitere Ebene bildet die Einordnung verschiedenster Phänomene in

Nahrungsmittel werden nach dem gleichen System beurteilt wie die Heilkräuter und nehmen in der Therapie häufig einen ähnlich großen Stellenwert ein.

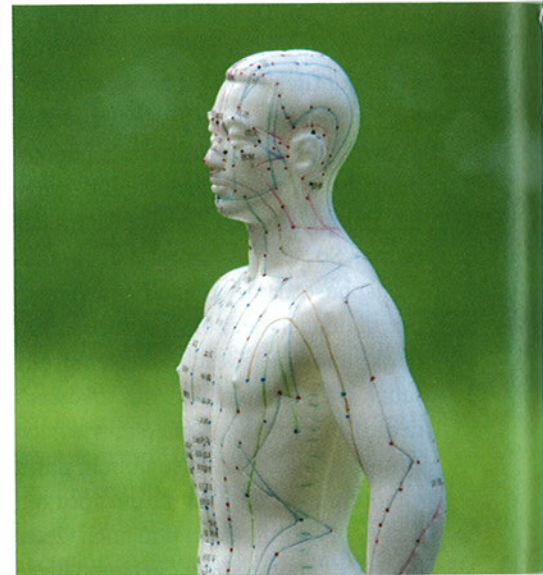
und gegart sein. In der TCM geht man davon aus, dass die Verdauung von roher pflanzlicher Nahrung sowie kalten Speisen und Getränken viel Qi verbraucht, unter Umständen zu viel. Deshalb sind chinesische Ärzte, die im Rahmen des regelmäßigen Austauschprogramms der Kliniken Essen-Mitte dort praktizieren, immer wieder überrascht, dass die Menschen in Deutschland gerade im Winter so gerne Orangen und Mandarinen essen – gelten diese in der TCM doch als kühlend. „Aber auch im Sommer sehen sie unsere Liebe zu Eiscreme eher skeptisch“, schmunzelt Rampp. Neben dem Temperaturverhalten werden die Nahrungsmittel zudem durch ihre Wirkrichtung innerhalb des Körpers beschrieben (auf- oder absteigend, nach außen oder nach innen) sowie durch ihren Geschmack (sauer, bitter, süß, salzig, scharf). Als gesund gilt, täglich alle Geschmacksrichtungen zu genießen, um jeden der zugehörigen Funktionskreise zu bedienen.

Die chinesischen Speisen sind durch die jahrhundertelange Erfahrung fest in diesem System eingeordnet, während über die in Europa typischen Nahrungsmittel immer noch viel diskutiert wird. Die modernen Zubereitungsverfahren und die vielen industriell verarbeiteten Lebensmittel erschweren die Zuordnung zusätzlich. Doch oft ist die „richtige“ Zuordnung innerhalb des Systems gar nicht so wichtig, solange Therapeut und Patient gemeinsam herausfinden, welche Nahrungsmittel individuell verstärkend oder harmonisierend auf die vorliegende Disharmonie wirken.

Diagnose und Therapie

Neben den modernen Untersuchungsmethoden der westlichen Medizin versuchen TCM-Therapeuten, durch Hören, Schauen, Fühlen und mitunter auch Riechen möglichst viele Eindrücke von ihren Patienten zu sammeln. Wichtige Hinweise bekommen sie durch die Betrachtung der Zunge, das Erfühlen des Pulses sowie durch Beschreibungen von Körperfunktionen wie Appetit, Durst, Sättigung und Stuhlgang. Ziel ist es, das „Muster der Disharmonien“ zu entdecken. Dabei können sich für einen TCM-Therapeuten hinter der gleichen schulmedizinischen Diagnose durchaus verschiedene Disharmoniemuster verbergen, die dann natürlich auch unterschiedliche Behandlungswege und Verhaltensempfehlungen erfordern. Doch ob die Therapie Ernährungsumstellungen, Heiltees, ein Bewegungsprogramm oder Akupunktur umfasst – immer geht es darum, aus der Balance geratene Polaritäten zu harmonisieren und dafür zu sorgen, dass das Qi gleichmäßig und kräftig fließen kann.

Wer sich in Deutschland nach den Grundsätzen der TCM behandeln lassen möchte, muss diese Behandlung meist selbst bezahlen; die Krankenkassen übernehmen die Kosten für ambulante Behandlungen nur in wenigen Ausnahmefällen. Den passenden Therapeuten findet man zum Beispiel unter den Mitgliedern der „Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin“ (www.agtcm.de oder Tel. 0 86 51/69 09 19). Auch die Internationale Gesellschaft für Chinesische



Modell der Qi-Leitungsbahnen

Sie liegen meist in der Tiefe des Körpers und bewegen sich nur an den eingezeichneten Akupunkturpunkten in der Nähe der Haut.

Medizin bietet eine Suche nach Ärzten und anderen Therapeuten mit umfassenden TCM-Kenntnissen an (www.tcm.edu oder unter Tel. 0 89/38 88 80 31). „Wir setzen mit unserer Ausbildung Standards. Die derzeit höchste Stufe ist das CPC-Diplom, das einem Studium in China mit zusätzlicher klinischer Ausbildung entspricht – wie bei einem Facharzt“, sagt der SMS-Vorsitzende Rainer Nögel. Als offizielle Zusatzbezeichnung gibt es diesen Titel jedoch noch nicht. „Das wird wohl auch noch zehn Jahre dauern“, meint Nögel. „Immerhin ist geplant, ab Herbst dieses Jahres in München einen Studiengang TCM einzurichten – der erste Schritt in die universitäre Ausbildung der TCM-Ärzte ist damit getan.“/ks

AKUPUNKTUR: ALLES NUR PLACEBO?

Trotz der Erfolge der feinen Nadeln wird ihre Wirksamkeit immer noch vielfach in Frage gestellt – vor allem seit vor einigen Jahren in großen Studien im Auftrag der Krankenkassen nicht nur beim Nadeln nach allen Regeln der Kunst Wirkungen auftraten, sondern auch bei verschiedenen Formen der „Scheinakupunktur“. Ist diese Skepsis berechtigt?

Studiendesign wenig geeignet

In der medizinischen Forschung wird versucht zu ermitteln, wie groß die „eigentliche“ Wirkung einer Therapie über den Placebo-Effekt hinaus ist. „Das geht bei Untersuchung von Arzneiwirkungen gut, aber bei vielen anderen Therapieformen gibt es keine guten Placebos“, sagt Dr. Dominik Irnich, der die Schmerzambulanz an der Münchner Uniklinik leitet und zudem das Fortbildungszentrum der Deutschen Ärztegesellschaft für Akupunktur (DÄGfA). „So ist es sehr individuell, welche Punkte genadelt werden, aber in der Forschung braucht man ein standardisiertes Verfahren.“ Für die Studien wurden daher Basisschemata für verschiedene Beschwerden entwickelt. Irnich: „Das war ein Kompromiss, entspricht aber eben nicht der Vorgehensweise bei einer echten Behandlung.“

Wirkt „Scheinakupunktur“ genauso gut?

Bei den erforschten Beschwerden wurden nur die festgelegten Basispunkte genadelt und bei den Kontrollpatienten „falsche“ Stellen. Inzwischen weiß man aber, dass schon die Stiche an sich bereits deutliche Effekte auslösen. Die Akupunkturpunkte sind ohnehin schon in der chinesischen Originalliteratur keineswegs so absolut festgelegt wie die Studienschemata glauben lassen. In vielen Fällen müsse man eher in „reaktiven Segmenten“ denken, stellte Iven Tao fest, Mitarbeiter der TCM-Abteilung an den Kliniken Essen-Mitte. Weil das laut Irnich aber nicht bei allen Beschwerden zutrifft, sollte seiner Ansicht nach differenzierter geforscht werden. „Zur Akupunktur an sich gibt es aber inzwischen bessere Studien, die deutlich zeigen: Das Nadeln wirkt.“



Vitalpilze

Wichtige Heilmittel in der TCM

In Asien sind Vitalpilze seit Jahrtausenden ein fester Bestandteil der Volksmedizin, und der Reishi gilt heute in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als eines der zehn wirkungsstärksten Naturheilmittel überhaupt. Die Liste der Beschwerden, die mit diesem Pilz behandelt werden, ist lang, doch auch die Anwendungsgebiete von Maitake (Bild), Shiitake, Cordyceps und Hericium – um nur einige der wichtigsten Vitalpilze zu nennen – stehen ihm nicht nach.

Die Stärke der heilkräftigen Pilze liegt darin, Ungleichgewichte zu harmonisieren – und genau das ist das Ziel jeder TCM-Behandlung. Die Pilze enthalten sogenannte Adaptogene, die entscheidend dazu beitragen können, den Patienten in einen Zustand der Ausgeglichenheit (Homöostase) zurückzuführen. Außerdem steigern sie die Fähigkeit des menschlichen Organismus, mit Belastungssituationen wie Krankheiten oder Stress besser zurechtzukommen und sie zu überwinden. Gar nicht erst krank zu werden – das ist dank der unnachahmlichen Komposition von Wirkstoffen und sekundären Inhaltsstoffen in Vitalpilzen ein erreichbares Ziel.

Die Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V. berät Sie kompetent.

Ergänzend zur Schulmedizin haben sich Vitalpilze präventiv und therapeutisch bewährt. Insbesondere bei nicht akuten, dafür aber dauerhaft gesundheitlichen Einschränkungen, besteht mit der Mykotherapie oftmals die Chance, wirksam und zugleich schonend zu helfen – auch in Kombination mit anderen naturheilkundlichen Verfahren oder pharmazeutischen Mitteln, deren Dosierung nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt in vielen Fällen sogar reduziert werden kann, sobald die Vitalpilze wirken.

Vitalpilze sind immer wieder Gegenstand von aktuellen Studien, und man darf gespannt sein, welche weiteren Erkenntnisse künftige Untersuchungen zur Wirksamkeit der Pilze hervorbringen. Fest steht jedoch, dass die sanften und zugleich so kraftvollen Vitalpilze nicht nur in der TCM ihren hohen Nutzen für die Gesundheit des Menschen unter Beweis stellen.

Kostenfreie Beratungshotline: 0800 00 77 889
Weitere Informationen unter www.vitalpilze.de