

Zusatzinformation zum Artikel „Traditionelle Chinesische Medizin“ von Christoph Stumpe (physiopraxis 1/07)

Chinesische Medizin und ihre Methoden

Chinesische Medizin

Die Wurzeln der Chinesischen Medizin liegen im Taoismus, einer jahrtausend alten Philosophie, die sich in China aus der Beobachtung der Naturgesetze entwickelte. Der Mensch (Mikrokosmos) wird als Teil der Natur (Makrokosmos) wahrgenommen und unterliegt den gleichen Gesetzmäßigkeiten wie die Natur. Daraus sind für die klassische chinesische Medizin wichtige Behandlungsprinzipien wie die Theorie von Yin und Yang und den fünf Wandlungsphasen entstanden. Im Mittelpunkt der chinesischen Medizin steht die Lebensenergie Qi. Sie fließt über die Meridiane und Akupunkturpunkte durch den Körper. Gesundheit ist gewährleistet, wenn die Lebensenergie harmonisch durch den Körper fließt. Krankheit entsteht bei einem Mangel, bei einem Überschuss oder auch bei einer Stagnation der Lebensenergie. Der prägnanteste Unterschied zur westlichen Medizin besteht in der energetischen Betrachtung. Dieser ganzheitliche Therapieansatz ermöglicht ein frühzeitiges Erkennen pathologischer Veränderungen. Noch bevor degenerative Veränderungen physiologisch nachweisbar sind, erkennt die chinesische Medizin anhand von Disharmoniemustern (Syndrome) auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene mögliche Erkrankungen und wird vorbeugend eingesetzt. Der präventive Charakter der Chinesischen Medizin ist für die Zukunft richtungweisend. Die Chinesische Medizin hat sich auch überaus erfolgreich in der Behandlung chronischer und psychosomatischer Erkrankungen, sowie in der Schmerztherapie bewährt.

Methoden

Die Chinesische Medizin umfasst fünf Therapiesäulen (Akupunktur, Phytotherapie, Tuina, Qigong, Ernährungsmedizin), die einem ganzheitlichen Ansatz folgen, und sich gegenseitig ergänzen. Sie basieren alle gemeinsam auf den Grundlagen von Yin und Yang, Qi und den fünf Wandlungsphasen.

Tuina/Akupressur

Die Tuina ist die traditionelle manuelle Therapie der Chinesischen Medizin. Die beiden Grundtechniken Tui (schieben) und Na (greifen) stehen heute als Synonym für diese Therapiemethode. Sie beinhaltet eine Vielzahl von chiropraktischen Manipulationen, Gelenkmobilisationen und Massagetechniken, zu denen auch die Akupressur (An Fa: drücken) zählt. Basierend auf dem energetischen Therapiekonzept der Chinesischen Medizin orientiert sich die Tuina, wie die Akupunktur, an den Prinzipien von Yin und Yang, der Lebensenergie Qi, den Meridiane und Akupunkturpunkten, sowie den fünf Wandlungsphasen. Bei der Tuina werden manuelle Techniken zur Anregung, zum Stärken und zur Ausleitung von Qi eingesetzt. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen resultieren aus einem gestörten Qi Fluss, der durch endogene und exogene pathogene Faktoren entsteht. Klimatische Einflüsse wie Wind, Kälte, Nässe, Trockenheit und Hitze zählen zu den exogenen Faktoren und Emotionen wie Angst, Wut, Sorge, Freude und Traurigkeit zu den endogenen pathogenen Faktoren. Ein Wechselspiel beider pathogener Faktoren, verbunden mit seelischen Disharmonien, führen zu einer Dysbalance im Energiefluss und somit zu körperlichen Symptomen. Gezielte manuelle Stimulation ausgewählter Akupunkturpunkte bewirkt die Harmonisierung der Lebensenergie und löst Bewegungseinschränkungen bzw. lindert Schmerzen. Das Hauptanwendungsgebiet der Tuina ist die Behandlung von leichten und mittelschweren Schmerzzuständen wie Kopfschmerzen, Gesichtsschmerzen, Nacken-, Kreuz- und Schulterschmerzen. Auch psychosomatische Störungen lassen sich ebenfalls positiv beeinflussen, wie zum Beispiel Nervosität, innere Unruhe, Schlafstörungen, Menstruationsstörungen aber auch Übelkeit.

Qigong

Qi Gong ist der Name für prophylaktische und therapeutische Methoden, in denen mit spezifischen Körper-, Atem- und Meditationsübungen die Lebensenergie angeregt wird. Der Übende leitet mit dem Atem Qi durch seinen Körper und löst dadurch Blockaden. Tägliche Übungspraxis stärkt die Konstitution und beugt Krankheiten vor. Qigong reguliert die Atmung, das Nervensystem, den Kreislauf und den Stoffwechsel, es stärkt das Immunsystem, fördert die Konzentration, die

Erinnerungskraft und die Lernfähigkeit. Geeignet ist es für jedes Lebensalter. Kinder werden durch Qi Gong ruhiger und selbstbewusster, älteren Menschen gibt es mehr Spannkraft und Vitalität.

In Deutschland findet die Anwendung des Qigong meist in Gruppen statt. Für die therapeutische Anwendung bietet sich insbesondere Qigong in der Einzeltherapie an. Individuell abgestimmte Qigong Sitzungen in Verbindung mit Akupunktur sind sehr wirkungsvoll bei chronischen Krankheiten wie Burn Out Syndrom, Migräne, chronischen LWS- Beschwerden und Herzerkrankungen. Im Focus der Qigong Einzelsitzungen steht die Regulierung des individuellen energetischen Ungleichgewichtes des Patienten. Eine fundierte Ausbildung in der Energiediagnostik und Therapie ist hierfür Voraussetzung.

Chinesische Ernährungsmedizin

In der chinesischen Ernährungsmedizin lassen sich viele Störungsmuster durch die aufgenommene Nahrung beeinflussen. Jedes einzelne Nahrungsmittel ist durch seine charakteristischen Eigenschaften einer Kategorie zugeordnet, zum Beispiel wärmend, kühlend oder befeuchtend, die Auskunft gibt über die zu erwartende Wirkung in unserem Körper. Durch individuelle Gestaltung des Speiseplans lassen sich so viele Störungen direkt beeinflussen. Eine Störung des Milz-Pankreas-Systems ist gekennzeichnet durch Symptome wie Müdigkeit, Bindegewebsschwäche, Ödemneigung, Konzentrationsschwäche und Grübeln. Gelenkserkrankungen können ihre Ursache in einer Schwäche der Milz haben. Der Therapieerfolg mit Akupunktur und Tuina wird durch eine die Milz stärkende Ernährung gesichert. Bei Erkrankungen, die durch ein Übermaß an Kälte hervorgerufen werden, ist es für den Therapieerfolg notwendig kühlende Nahrungsmittel zu meiden und wärmende Speisen zuzuführen. Eine Moxatherapie beispielsweise, die durch Abbrennen von Beifuss auf speziell ausgesuchten Akupunkturpunkten dem Körper Wärme zu führt, ist nur bedingt erfolgreich, wenn der Patient weiterhin kalte Nahrungsmittel zu sich nimmt. Im Gegensatz zur westlichen Ernährung steht bei der Ernährung nach den fünf Elementen die Energetik und Thermik der Nahrungsmittel im Mittelpunkt.

Akupunktur

Der Begriff Akupunktur setzt sich zusammen aus acus = Nadel, spitz und pungere = stechen. In der Akupunktur wird das Fließen der Lebensenergie Qi entlang der Meridiane durch die Nadel bewirkt. Gestaute Lebensenergie Qi wird durch die gezielte Stimulation der Akupunkturpunkte in Bewegung gebracht. Die Akupunkturpunkte stehen mit einzelnen Organen und Organbereichen in Beziehung, wodurch die Selbstheilung angeregt wird. Eine qualitativ hochwertige Akupunktur nach den Regeln der Kunst diagnostiziert und therapiert gestörte Energiemuster im Sinne der klassischen chinesischen Medizin. Sie berücksichtigt die Ursachen und reduziert sich nicht auf das symptomatische Akupunktieren von Beschwerden.