

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

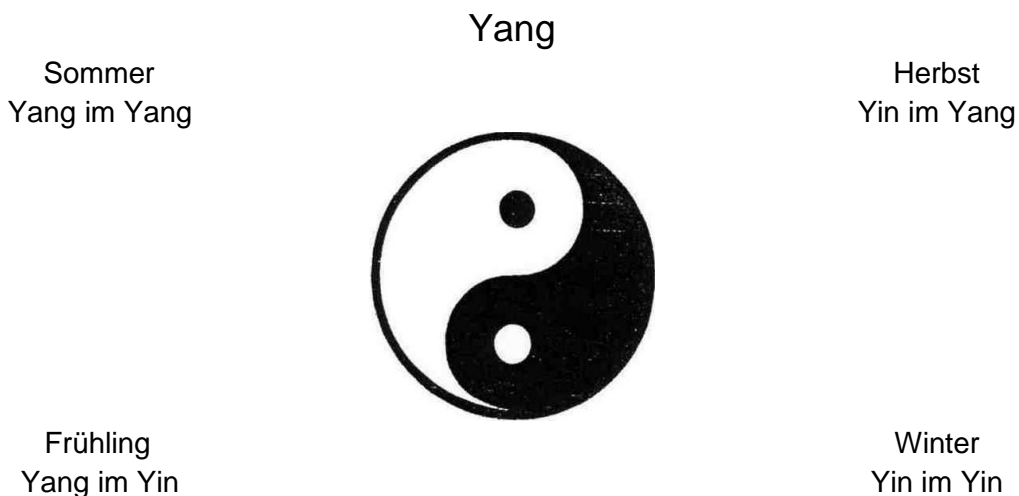
Seit den neunziger Jahren erlebt die TCM in Deutschland einen durchgehenden Aufschwung. Eine viel längere Tradition hat die TCM etwa in den USA, England, Frankreich und den Niederlanden. Interessant ist die Art und Weise, wie sich die Übertragung des Wissens TCM bei uns abspielt. Als erstes kamen nicht diese Grundlagen in unsere Kultur, sondern das gehobene Expertenwissen der Akupunktur und Heilpflanzenkunde. So hält sich bis heute die Anschauung, die TCM sei schwer zu verstehen. Wenn man aber mit den Grundlagen anfängt, ist dieses System leicht nachvollziehbar und erlernbar.

Die TCM entstand über einen sehr langen Zeitraum aus Erfahrung und Beobachtung. Deshalb sind ihre Inhalte auch logisch und in ihrer praktischen Anwendung leicht nachvollziehbar. Man muss sie nicht theoretisch erlernen, sondern man folgt ihren Erfahrungen. Sie ist stets praktisch und lebensnah. Wichtig war den Asiaten immer, dass der Mensch nicht nur ein Teil der Natur, sondern vielmehr ein Ausdruck der Natur ist. So kann Gesundheit nur in Übereinstimmung und Harmonie mit der Umwelt erhalten bleiben, bzw. wiedererlangt werden. Wichtig ist deshalb der ganzheitliche Ansatz. Niemals ist nur ein Teil des Körpers krank. Man beachtet die Psyche, das Umfeld, die Gesamtsymptomatik. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Widersprüche zur Schulmedizin gibt es nur insofern, als diese viele Zusammenhänge noch nicht beobachtet hat, und diese so noch nicht erklären kann. Mit Interesse und Offenheit kann die TCM jeder erlernen.

Die TCM besitzt einen gegliederten, stufenweisen Aufbau. Im Folgenden finden Sie einen Überblick und eine Beschreibung der Lehrinhalte der Ausbildung.

Yin und Yang

Zu dem Thema „Ernährung nach der TCM“ gibt es einen umfangreichen kostenlosen Lehrgang auf meiner Homepage (www.hollmayer.de). Deshalb halte ich dieses Thema hier relativ kurz.



Yin

Yin und Yang sind das Fundament der TCM. Seine Bedeutung ist weit tiefer und umfangreicher als dies im Westen allgemein bekannt ist. Es ist die Basis, auf dem die TCM steht, die Grundlage für das Verständnis dieser Lehre. Yin und Yang beschreiben die grundlegende Dualität der Welt. Sie verhalten sich wie die zwei Seiten einer Münze. Eine Münze mit nur einer Seite gibt es nicht. Es gibt das Tal nur, weil es den Berg gibt. Man spricht von hell, weil das Gegenteil dunkel ist. Der Winter ist das Gegenstück zum Sommer. Yin und Yang sind wie Berg und Tal. Es sind Gegensätze, die aber nicht unabhängig voneinander existieren. Yin und Yang sind deshalb nicht nur Gegenstücke. Sie ermöglichen sich gegenseitig, sie bringen einander hervor, begrenzen sich dann wieder und wandeln sich in das jeweilige Gegenteil.

Das Wesen von Yin und Yang

Die folgenden Zuordnungen sind übergeordnete Eigenschaften. Es handelt sich um wichtige Merkmale, die sich dann in großer Vielfalt in der Welt zeigen:

Yin

ist das Passive, das Ruhende, das weibliche Prinzip, das Bewahrende, das Empfangende, das Kühlende, es ist die Bewegung nach unten und innen, hat sanfte Bewegungen und ist tiefgründig. Yin ist verdichtet, statisch ruhend und greifbar und erzeugt Yang.

Yang

ist das Aktive, das Bewegende, das männliche Prinzip, das Zerstreuende, das Auflösende, das Schöpferische, das Wärmende, es ist die Bewegung nach oben und außen, Yang ist kraftvoll bewegend, ist nicht festgelegt, energetisch fließend, nicht greifbar und erzeugt Yin.

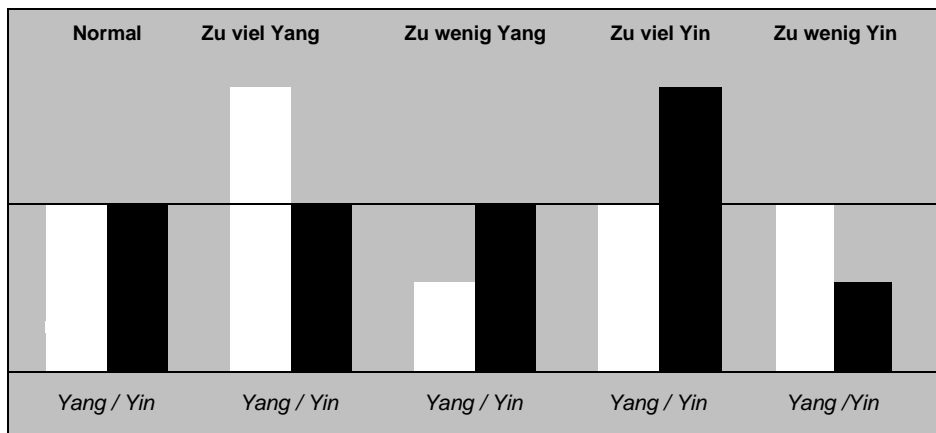
Die „Yin-Yang Pärchen“ machen die Sache anschaulich und greifbar. Hier einige Beispiele:

<u>Yin</u>	<u>Yang</u>
Frau	Mann
Winter	Sommer
Nacht	Tag
Verdichtung	Expansion
Kälte	Hitze
Unten	Oben
Dunkel	Hell
Entspannung	Anspannung
Langsam	Schnell
Innen	Außen

Gesundheit:

Gesundheit ist ein Gleichgewicht und ein harmonischer Austausch von Yin und Yang, von Tag und Nacht, von Winter und Sommer. Der gesunde Wechsel von Anspannung und Entspannung, Schlaf und Wachen, Essen und Verdauen sorgt für ein selbständiges Aufrechterhalten der Körperfunktionen und des Wohlbefindens. **Krankheit:**

Jedes Ungleichgewicht stört langfristig unsere Organfunktionen. Krankheiten sind die Folge. Graphisch dargestellt sieht dies so aus:



Zuviel Yang

Die Bewegung nach außen ist zu stark, das hitzige, verändernde Prinzip erhöht. Deshalb ist die Psyche extrovertiert, leistungsorientiert, sehr aktiv und lebhaft. Körperlich hat man einen zu hohen Stoffwechsel, ständig Hunger und Appetit, man schwitzt leicht, man neigt zu einer zu hohen Spannung und zu Überfunktion.

Zu wenig Yang

Die Bewegung nach außen ist zu schwach, das wärmende, aktive Prinzip erniedrigt. Die Psyche wird introvertiert, wenig selbstbewusst und passiv. Körperlich friert man hier, der Stoffwechsel ist zu niedrig, der Kreislauf ist schwach, die allgemeine Spannung zu niedrig.

Zu viel Yin

Die Bewegung nach innen ist hier zu stark, das bewahrende, festhaltende ruhende Prinzip zu sehr erhöht. Psychisch wird man hier träge, unbeweglich, mag Veränderung nicht. Körperlich führt dies zu einer Tendenz zu Einlagerungen und Übergewicht. Was man isst und trinkt, wird festgehalten. Es herrscht das Prinzip: „Das kann man noch gebrauchen“:

Zu wenig Yin

Die Bewegung nach innen ist hier zu schwach, das ruhende, bewahrende, festhaltende ruhende Prinzip ist hier erniedrigt. Psychisch ist Folge eine fehlende Ruhe und Beständigkeit, es fehlt das „Sitzfleisch“. Körperlich kann der Organismus Säfte und Masse schlecht festhalten. Die Folge sind trockene Haut und trockene Schleimhäute, fehlende Körpersäfte, sowie innere Unruhe und eine Veranlagung zu Untergewicht.

Ernährung nach den Prinzipien von Yin und Yang

Die Ernährungstherapie war und ist einer wichtigsten Pfeiler in der TCM. Es gibt viele Parallelen zu unserer abendländischen Erfahrungsheilkunde. Ernährungstherapie ist preiswert, sicher, hat selten Nebenwirkungen, ist und sehr effektiv in ihrer Anwendung. Einer von vielen Vorteilen ist, dass der Patient den Genesungsprozess aktiv mit steuern kann. Sicher kann man mit Ernährung nicht alle Krankheiten. Aber ohne eine typgerechte ist es schwierig Gesundheit zu erhalten. Ein Mensch der friert, benötigt eine ganz andere Kost als jemand der friert. Jemanden, der zu Einlagerungen neigt, werden andere Lebensmittel bekommen, als jemandem, der zu Trockenheit neigt. Hier ein kurzer Überblick über die verschiedenen Ernährungsprinzipien der TCM:

Zu viel Yang

Da hier der Organismus zu hoch brennt, ein zu hoher Stoffwechsel herrscht, ist es wichtig absenkende und kühlende Lebensmittel zu geben. Wichtig ist hier ein hoher Anteil an Rohkost, da Rohkost eine kühlende Wirkung besitzt. Für die Verdauung von rohen Lebensmitteln verbraucht der Organismus mehr Wärme und Kraft, als er davon „zurückbekommt“. Wichtig sind Vollkornprodukte, da diese schwerverdaulich sind und so den Organismus beruhigen und ausgleichen.

Zu wenig Yang

Da der Organismus hier geschwächt ist, benötigt man leicht verdauliche, wärmende „Kraftnahrung“. Besonders lange gekochte Brühen waren stets das Heilmittel für Kranke und Schwache. Ein warmes Frühstück gibt einen kraftvollen Start in den Tag. Es eignen sich Lebensmittel wie Saaten, Wurzeln oder Knollen, da diese Energien speichern. Vollkornprodukte und Rohkost können hier schnell mehr Schaden als Nutzen bringen!

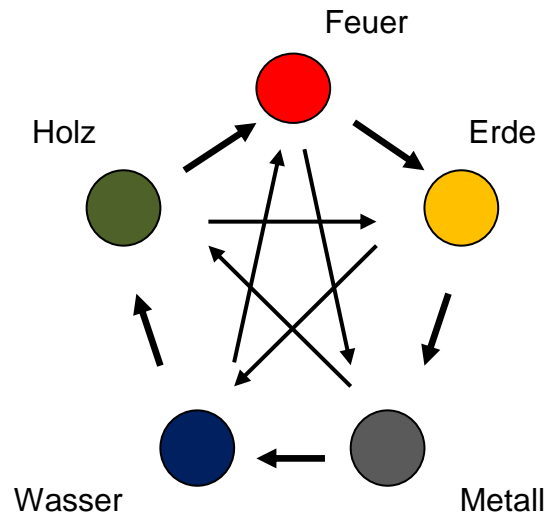
Zu viel Yin

Da der Organismus zu Einlagerungen neigt, benötigt man hier entgiftende und entwässernde Kost. Insbesondere Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Gemüse und Obst, aber auch Vollkornprodukte haben solche Eigenschaften. Wichtig ist ein sehr leichtes Abendessen, damit nachts die Leber ihre Entgiftungsarbeit leisten kann.

Zu wenig Yin

Da hier die Säfte fehlen, benötigt man „befeuchtende“ aufbauende Kost. Saftiges Gemüse und Obst wie Tomaten, Kürbisse, Melonen usw. geben ihre Säfte an den Körper ab. Auch aufbauende Nahrungsmittel wie Nüsse, Oliven, Butter, Eier oder Joghurt stabilisieren den Organismus.

Die Fünf Elemente



Die fünf Elemente bilden das Kernstück der TCM. Sie sind der Schlüssel zu einem genauen, umfangreichen Verständnis von unserem Organismus. Im Osten Asiens ist man der Überzeugung, dass der Mensch aus der Natur heraus entstanden ist. Deshalb macht es Sinn, zuerst die äußere Welt der Erscheinung zu betrachten. Insbesondere der Verlauf der Jahreszeiten, die verschiedenen Lebensabschnitte sowie die Wachstumsphasen im Jahresrhythmus erklären die Bedeutung der fünf Wandlungsphasen.

Holzelement

Im Frühling haben Pflanzen ein sehr starkes, kaum zu kontrollierendes Wachstum in alle Richtungen. Ein Grashalm hat hier die Kraft, selbst durch Hindernisse zu wachsen. Diese „grüne Phase“ entspricht dem kraftvollen, aber leicht verletzlichen Lebensabschnitt der Jugend. Das Holz entspricht dem Aufbruch alter Strukturen, der eher unkontrollierten Veränderung. Im gesunden Zustand ist das Holz einfühlsam, emotional, verträumt, tolerant, anpassungsfähig. Steht es unter Druck entstehen gestaute Emotionen, Zorn, Gefühllosigkeit und ein cholerisches Verhalten.

Feuerelement

Aus der grünen Wachstumsphase des Frühlings entsteht die volle Blüte, die dem Hochsommer entspricht. Der Jugend folgt die Zeit der größten körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, der Zeit großer Aktivität und Entfaltung. Das Feuerelement entspricht der Freude an der geistigen und körperlichen Arbeit, der Lust an der Verantwortung und Führung. Im gesunden Zustand erkennt man es am Lachen, an der Freude, an der Fähigkeit schnell und tatkräftig Entscheidungen zu treffen. Brennt das Feuer zu hoch, überfordert es leicht sich selbst und andere. Aus der Freude wird Stress und Hysterie.

Erdelement

Aus der Blüte entsteht die Frucht, was einem Wandel von Aktivität in eine materielle Form entspricht. Dies ist die Zeit des Spätsommers, dem Wandel der Bewegung von außen nach innen. Im Lebenslauf entspricht dies der Zeit der Reifens und Formens, der Zeit der Familie. Das Erdelement entspricht dem mütterlichen bzw. väterlichen Prinzip der Mitte, des materiellen Bewahrens und Verteilens. Es ist gemütlich, hat Verständnis und nimmt sich Zeit für Familie und Freunde. Wenn es stagniert entstehen Gier und Sorge, Trägheit und eine Überbetonung von materiellen und familiären Werten.

Metallelement

Aus der Frucht konzentriert sich im Herbst der Same. Dieser enthält den wesentlichen Anteil des Pflanzenwachstums, die konzentrierte Form. Im positiven Sinne entspricht dies der Weisheit des Alters, der Zeit nach der aktiven Lebensphase. Das Metallelement entspricht der Konzentration auf das Wesentliche, der Logik, des klaren Verstandes sowie der (staatlichen) Struktur und Kontrolle. Es ermöglicht Ordnung und ein klares Denken. Wenn es einseitig wird, entstehen Gefühlskälte und eine zu militärische Kontrolle und zwanghaftes Verhalten. Die Emotion des Herbstes ist die Trauer.

Wasserelement

Der Same wird in einer Zeit des Überganges und der Transformation neues Leben hervorbringen. Diese Umwandlung vom Ende einer Pflanze hin zum neuen Leben entspricht dem Winter. Es enthält sowohl das Ende des Lebens wie auch den Neubeginn, bzw. die Geburt. Das Wasserelement entspricht dem tiefgründigen, spirituellem Anteil unserer Persönlichkeit. Es ist die Intuition, das innere Wissen, aus der wir unsere tiefste Sicherheit und Lebenskraft schöpfen. Bei Einseitigkeit entstehen Aberglaube und ein ängstliches, unsicheres Verhalten.

Übersicht über die fünf Elemente

	<u>Holz</u>	<u>Feuer</u>	<u>Erde</u>	<u>Metall</u>	<u>Wasser</u>
Jahreszeit:	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Tageszeit:	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend	Nacht
Entwicklung:	Grüne Phase	Blüte	Frucht	Samen	Wandel
Geist:	Aufbruch	Aktivität	Formgebung	Weisheit	Wissen
Lebensabschnitt	Jugend	Blüte, Erwachsene	Reife, Wandel	Alter, Weisheit	Tod, Geburt
Farbe :	Grün	rot	gelb	weiß, grau	Blau
Klima :	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Organe:	Leber / Galle	Herz / Dünndarm	Milz/Magen Pankreas	Lunge / Dickdarm	Niere / Blase
Sinnesorgan:	Augen	Zunge, Stimme	Mund, Geschmack	Haut, Nase	Ohren
Emotionen	Einfühlsam Zorn	Freude Euphorie	Sorge Gier	Logik Trauer	Intuition Angst

Die fünf Elemente im Bezug zu unserem Organismus

Jedes Element erfüllt in unserem Organismus ganz spezielle Aufgaben. Es ist eines der wirklich großen Leistungen der alten asiatischen Meister, diese Zusammenhänge über viele Jahrhunderte genau zu erforscht zu haben. Jedes Element wird „regiert“ von einem Hauptorgan und einem dazugehörigem Begleitorgan. Entsprechend der Kernfunktionen „kontrollieren“ sie bestimmte Körperbereiche.

Hier ein Überblick über die Zuständigkeiten der fünf Elemente:

Übersicht über die fünf Elemente

Erde

Pankreas, Milz, Magen

Stoffwechsel, Appetit, Durst, Verdauung, Geschmackssinn, Muskelkraft,
Blutzucker, Bindegewebe, Gelenke, Knie, Hüfte, Schilddrüse

Metall

Lunge, Dickdarm

Atemwege, Atmung, Geruchssinn, Abwehrkraft, Oberfläche, Haut, Schwitzen

Wasser

Niere, Blase

Entwicklung, Erbanlagen, Lebenskraft, Willenskraft, Wärmehaushalt, Knochen,
Zähne, Blase, Urin, Ohren, Haupthaar, Libido, Fruchtbarkeit, Knöchel, Knie,
LWS

Holz

Leber, Galle

Fettverdauung, Blutfluß, Geschlechtsorgane, Menstruation, Muskeln, periphere
Nerven, Fluß des Qi, Sehnen, Nägel, Augen, Nacken, Schläfen,
Hypochondrium

Feuer

Herz, Dünndarm

Bewußtsein, Sinnesorgane, Blutgefäße, Kreislauf, Sprache, Lachen, Schweiß,
Schlaf, Träume, Handgelenk

Beispiel Metallelement

Am Beispiel des Metallelementes möchte ich Ihnen diese Zusammenhänge kurz darstellen. Das Hauptorgan ist hier die Lunge, das dazugehörige Organ ist der Dickdarm. Die Aufgaben des Metallelementes umfassen die tiefe Atmung, die Atemwege, den lymphatischen Rachenring, die Haut, die Schweissporen, die Oberfläche, die Immunabwehr sowie der letzte Abschnitt der Verdauung. Die Lunge öffnet sich in die Nase, weswegen der zugehörige Sinn der Geruchssinn ist. Bei einer oberflächlichen Atmung treten nacheinander viele Beschwerden auf. Man neigt zu einer schlechten Abwehrkraft, zu Allergien, Asthma und Hautkrankheiten. Auch unsere westliche Naturheilkunde kennt den Zusammenhang zwischen einer gestörten Verdauung (Darmflora) und Hautkrankheiten. Selten sind bei Hautkrankheiten die Ursachen in der Haut selbst zu suchen. Man sollte den Dickdarm beachten und für eine tiefe Atmung sorgen. Da sowohl im Dickdarm als auch im Rachenring sehr viele lymphatische Anteile vorhanden sind, kann man diese Zusammenhänge auch leicht schulmedizinisch erklären. Passend hierzu verschlimmern sich Erkrankungen der Lunge im Herbst. Vom Metallelement ausgehende Krankheiten betreffen nun andere Organe bzw. Elemente und verursachen dort Beschwerden. So verursacht eine Schwäche des Metalles z.B. kalte Extremitäten mit Kälteempfindlichkeit, eine Blasenschwäche, Kreislaufschwäche sowie eine deutlich verminderte körperliche Leistungsfähigkeit.

Jedes Element neigt zu bestimmten Krankheitsmustern, die sich dann auf andere Elemente auswirken. Diese Muster bezeichnet man in der TCM als Syndrome. Hier ein Ausschnitt meines Skriptes zu diesem Syndrom „Qi Schwäche (Kraftlosigkeit) der Lunge“:

Lungen Qi Schwäche

Bezug	Leitsymptome	Nebensymptome
Psyche	Trauer	Introvertiert, im Gestern, kühl
Lunge / Stimme	Kurzatmig,	oberflächliche Atmung, Asthma, kraftlose Stimme,
Atemwege	Heller Auswurf	kalte Nase, Husten ohne Kraft, Heuschnupfen
Geruchssinn	Eingeschränkt	Sehr empfindlich
Abwehr	Schlechte Abwehr	Schnupfen, Zugempfindlich
Haut	Ohne Glanz	Kalte, empfindliche Haut, Allergien
Schweiß	Kaltes Schwitzen	Schwitzige, kalte Hände
Meridianverlauf	Lu 1, Lu 7	Daumen
Zunge	Blass, weißer Belag	Risse im Lu Bereich
Puls	Leer	Evtl. oberflächlich und gespannt (Gegenreaktion!)
Modalitäten	Schlechter durch: Kälte, Zug, Herbst,	Besser durch: Wärme, Frühling, Yang Einflüsse

Jede Krankheit hat Auswirkungen auf andere Organe. Nach den fünf Elementen ergeben sich folgende Symptome in anderen Organen:

Auswirkungen auf andere Organe / Elemente

Niere :

Nieren Yang Mangel	Frieren, Schwache Blase	Glanzlose Haare, schlechte Zähne, Hörprobleme
--------------------	------------------------------------	---

Herz:

Herz Qi Schwäche	Schwacher Kreislauf	Schwindel, Herzklopfen, Konzentrationsschwäche
------------------	----------------------------	--

Milz:

Milz Qi Schwäche	Verdauungsschwäche, Müdigkeit, Kraftlosigkeit	Bindegewebsschwäche, Feuchtigkeit, Schweregefühl
------------------	--	--

Weniger stark betroffene Organe

Leber:

Leber Xue Stagnation	Verspannungen mit dumpfen Schmerzen	Dunkle Mensesblutung, Myome
----------------------	--	-----------------------------

Die Akupunktur (*Akupressur / Moxatherapie*)

Die TCM umfasst viele Teilgebiete. Als erstes kam die Akupunktur zu uns in den Westen. Tief beeindruckt von den Heilerfolgen dieser Technik kamen also nicht zuerst die Grundlagen der TCM in unseren Kulturraum, sondern das Expertenwissen. So kommt es, dass bis heute die Akupunktur mystifiziert wird. Dabei ist sie aus Beobachtung und Erfahrung über einen langen Zeitraum entstanden. Die Grundlagen sind sehr leicht nachzuvollziehen. Bei bestimmten Krankheiten sind ganz bestimmte Bereiche oder Punkte schmerzempfindlich. Ganz intuitiv lutschen Babys am Daumen (und nicht an anderen Fingern!) um die Verdauung anzuregen. Wir massieren uns selbst den Nacken bei Kopfschmerzen. Jedes Organ hat ganz bestimmte Einflussbereiche. Kalte Füße können eine Blasenentzündung verursachen, Herzprobleme zeigen sich durch eine Ausstrahlung in den kleinen Finger. So kommt es, dass bei jedem Patienten andere Punkte schmerzhaft reagieren. Da man diese Punkte ganz spezifischen Organfunktionen zurechnet, kann man die Akupressur auch für eine sehr genaue Diagnose einsetzen. Wenn man diese Reflexpunkte behandelt, gehen Beschwerden des entsprechenden Organs zurück. Durch die Gesundung dieses Organes verschwindet die Empfindlichkeit des zugehörigen Akupunkturpunktes. Sehr vereinfacht kann man sagen:

Man sucht die Punkte, die weh tun und behandelt diese so lange bis sie nicht mehr weh tun.

Es gibt Bereiche, wo die Akupunktur besonders auffällig wirkt. So kennen wir ihren Einsatz besonders bei Beschwerden des Bewegungsapparates und bei Spannungszuständen wie hohem Blutdruck oder Kopfschmerzen. Zumindest begleitend kann man die Aku/Moxatherapie aber bei allen Krankheiten sehr wirksam einsetzen.

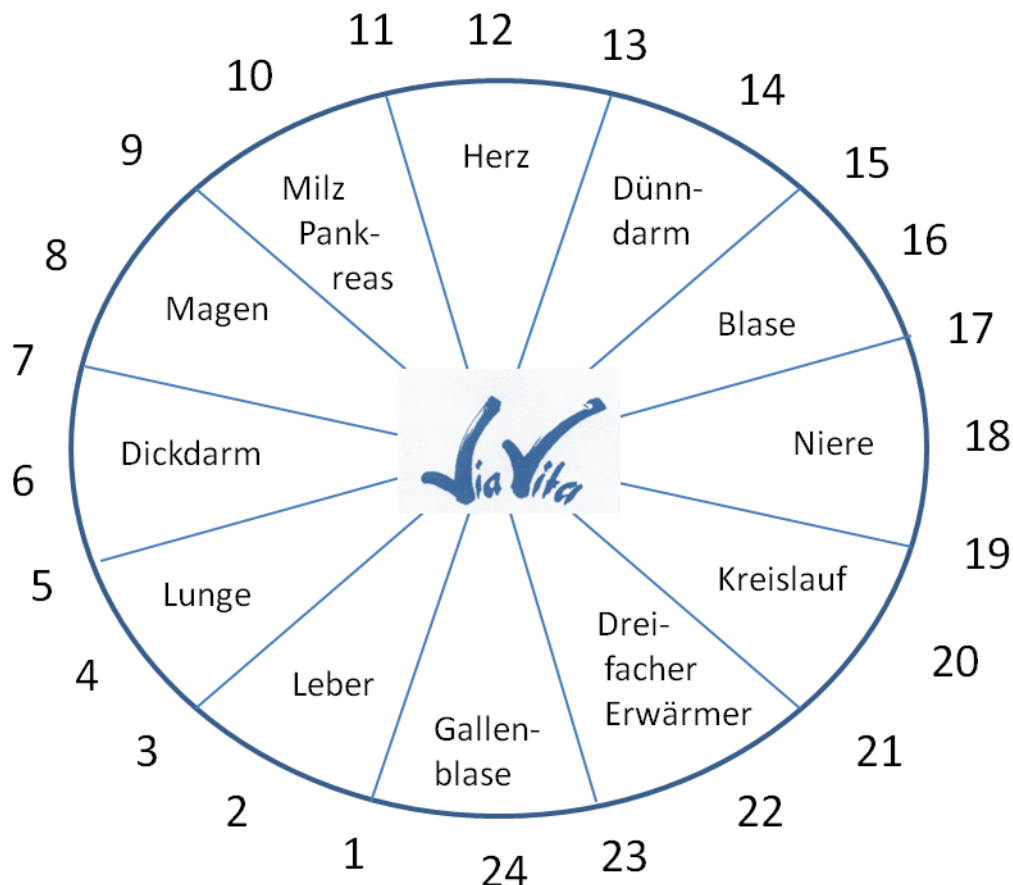
Die theoretischen Grundlagen

Die Vitalen Substanzen

Unsere Physiker sprechen davon, dass unser Körper aus Spannung und Energie besteht. So gesehen ist das alte Wissen der Asiaten sehr modern. Ähnlich wie bei den alten Griechen spricht man in der TCM vom ständigen Fluss der Energien. Auch Körpersäfte und Körpergewebe sind so gesehen eine Form von Energie. Mit einer Ursprungsenergie (einer grundlegenden Lebenskraft) verbindet sich die Energie aus Nahrung und Atmung, die dann die Organe in spezifische Arten von Energie umwandeln. Man spricht z.B. davon, dass das Qi des Magens nach unten gehen soll. Tut es dies nicht, spricht man von „rebellischem Qi des Magens“. Man bekommt Aufstoßen, Brechreiz und Sodbrennen. Jedem der 12 Organe werden bestimmte Energieleitbahnen zugerechnet. Diese Meridiane versorgen unseren Körper mit Kraft und Spannung. An bestimmten Stellen wird diese Energie gespeichert oder umgewandelt. Dies sind die Akupunkturpunkte, die eben dann eine ganz spezielle Aufgabe besitzen.

Die Organuhr

Jedes dieser 12 Organe hat eine zwei Stunden andauernde Zeit der „Hauptaktivität“. Diesen 24 Stunden dauernden Zyklus bezeichnet man als Organuhr. Hier einige praktische Beispiele: Morgens gegen drei Uhr werden häufig Menschen wach, die zu Lungenkrankheiten wie Asthma neigen. Die morgendliche Übelkeit trifft Menschen in der Magenzeit zwischen 7 und 9 Uhr. Die meisten Polizeieinsätze wegen „Zornausbrüchen“ finden in der Gallezeit zwischen 23.00 und 1.00 statt.



Das Meridiansystem und Systeme der Akupunktur

Den Verlauf der Meridiane muss man zunächst erlernen. Später versteht man den Sinn und die Zusammenhänge dieser Energiebahnen. Leider ist es im Westen immer noch weit verbreitet, sozusagen einen Punkt nach dem anderen zu beschreiben und die Wirkung „auswendig zu lernen“. Dies ergibt bei 365 Punkten wenig Sinn und entspricht auch nicht der Tradition. Aus Erfahrung kennt man verschiedene Punktgruppen, die gemeinsame Wirkungsmuster haben. Das Erfahren dieser Systeme erleichtert das theoretische Erlernen der Akupunktur. Man weiß dann wirklich, welche Punkte man wo einsetzen soll. Man spricht von „Zustimmungspunkten“ auf dem Rücken, die bestimmte Organe beeinflussen. Ihr Gegenstück sind die „Alarmpunkte“, welche sich auf der Vorderseite des Rumpfes befinden. Es gibt eine ganze Reihe von Systemen der Akupunktur. Als Beispiel für ein leicht zu erlernendes System gebe ich hier eine Seite meines Skriptes zu den sogenannten „60 antiken Punkten“.

Yang – Meridiane:

Metallpunkte:

Stark zerstreugend, auflösend, unmittelbare Wirkung, entspannend, öffnet die KapillargefäÙe, wärmt, bei akuten Krankheiten. Zieht das Qi und das Xue von innen nach auÙen. Sie wirken „scharf“ (Sie liegen bei den Yang Meridianen ganz aussen!)

Beispiele:

akuter Infekt, akute Trauer → Di1
akute Blasenentzündung, akuter Schwindel → Bl67
akute Kopfschmerzen, akute Nackenschmerzen → 3E1

Wasserpunkte

Kühlend, bei entzündlichen, akuten Krankheiten, in den entsprechenden Organen, kühlt die Schleimhäute. (Die zweiten Punkte wirken immer kühlend!)

Beispiele:

Sodbrennen, Heißhunger, Durst → Ma44
Gallenblasenentzündung, Zorn, rote Augen → Ga 43
Bronchitis, fiebrige Erkältung, Colitis → Di2
Rasender Puls, schneller Puls, Morbus Chron → Dü 2

Holzpunkte

Wirken vor allem entspannend auf Muskeln und Geist, bewegen das Qi, beruhigen die Psyche (Zorn!), bewegen auch das Blut

Beispiele:

Augenschmerzen, seitliche Kopfschmerzen, Muskelverhärtungen → Ga41
Magenkrampf, Knieschmerzen, Kopfschmerzen → Ma43
Dickdarmkrämpfe, Atembeklemmung → Di3
Hoher Blutdruck, Beklemmungsgefühl, Bauchschmerzen → Dü3

Feuerpunkte:

Transformieren Hitze (ohne den Körper insgesamt zu kühlen), haben eine starke Wirkung auf die Schleimhäute, insbesondere bei chronischen Entzündungen.

Beispiele:

Gelenkentzündungen, starke lokale Wirkung → Ma41
Magenschleimhautentzündung → Ma41
Den überdrehten Geist (Shen) klären → Dü 5

Erdepunkte:

Bauen Säfte auf, was bei den Yang Organen besonders wichtig ist. Dadurch wird auch das Qi tonisiert. Das Organ kann seine Funktion ausüben

Beispiele:

Zu wenig Verdauungssäfte, Verstopfung, Knieschmerzen → Ma36
Sehnenscheidenentzündungen, trockene Augen → Ga34
Rückenschmerzen, Osteoporose, klimakterische Beschwerden → Bl54
Trockene Atemwege, trockene Haut → Di 11
Konzentrationsschwäche, Unruhe → Dü8

Punktbeschreibung

Hier ein Beispiel, wie in der TCM die Wirkung eines Akupunkturpunktes beschrieben wird (nach Giovanni Macciocia):

Ma 36

Name: Zusanli = Drei Entfernungen am Fuß

Punktkategorie:	Wirkungsrichtung:	Indikationen, Symptomatik:
Meer Punkt Erde Punkt Punkt des Meeres der Nahrung	Unterstützt Magen und Milz Stärkt Qi und Xue Stärkt Ursprungsqi Reguliert Nähr und Abwehrqi Vertreibt Wind und Feuchte Beseitigt Ödeme	Übelkeit, Brechreiz Appetit und Durst Blutmangel Kurzatmigkeit, Abwehrschwäche Verdauungsproblem Knie und Bein Ödeme Schwellungen

Nach dieser Einteilung erfolgt noch ein ausführlicher Kommentar zum Verständnis des Punktes. Hierfür liest man in entsprechenden Akupunkturbüchern nach.

Ohrakupunktur

Die Ohrakupunktur entstand in Frankreich, nicht in China. Sie wird heute aber vielfach als Teil der TCM verstanden. Sie arbeitet ähnlich wie andere Reflexmethoden, etwa die Fußreflexzonen-therapie. Die Ohrakupunktur ist sehr wirksam. Selten braucht man wirklich Nadeln. Die Stimulierung kann man sogar mit dem Druck eines Streichholzes erreichen. Für Dauerreize kann man durch das Einkleben spezieller Druckpflaster sorgen. Wichtig für den erfolgreichen Einsatz ist ein ganzheitliches Verständnis dieser Therapieform.

Die Technik der Akupunktur

Die technischen Grundlagen sind nicht schwer zu erlernen. Wir werden überwiegend mit sogenannten Führungsröllchen arbeiten, die einen weitgehend schmerzfreien Einstich ermöglichen. Wichtig ist, dass verschiedene Patienten verschieden starke Reize benötigen. Man spricht von einem sedierenden Reiz, den man bei Stauungszuständen einsetzt. Ein tonisierender Reiz wird bei Mangelzuständen eingesetzt.

Das Erlernen der Techniken wird im Präsenzunterricht stattfinden.

Die Wärmebehandlung / Moxatherapie

Gerade bei geschwächten Patienten, bei Kindern und alten Menschen zeigt die Anwendung von Wärme auf die entsprechenden Akupunkturpunkte eine hervorragende Wirkung. Zum Einsatz kommen spezielle Moxazigarren, aber auch Rotlichtlampen und andere Wärmequellen. Wer die Grundlagen der TCM verstanden hat, wird diese Methode mit großer Freude, mit Erfolg und ohne großen Aufwand anwenden können.

Der dreifache Erwärmer

Den Rumpf des Körpers kann man grob in drei Bereiche einteilen: Der obere Bereich umfasst die Brust oder den Bereich oberhalb des Zwerchfells. Der mittlere Bereich umfasst den Oberbauch und damit vor allem die großen Verdauungsdrüsen. Der untere Bereich umfasst den Unterbauch / Unterleib und damit den Darmbereich, die Harnwege, die Blase sowie die Geschlechtsorgane.

Gesundheit besteht, wenn die Energien zwischen diesen drei „Energiezentralen“ harmonisch zirkulieren. Die Lehre des dreifachen Erwärmers ist ein Teil der Akupunkturausbildung.

Die Pharmakologie

Eine viel größere Rolle als die Akupunktur spielt in Asien auch heute noch die Behandlung mit Heilpflanzen und Lebensmitteln. Wichtig ist vor einer Therapie eine genaue Diagnosestellung. Zum Einsatz kommen die verschiedensten Teile von Pflanzen. Besonders die Wurzeln haben oft die größte Kraft. Aber auch mineralische Bestandteile wie etwa Gips oder tierische Heilmittel wie Regenwürmer oder Austernschalen gehören zur chinesischen Apotheke. Man kann auf tierische Mittel verzichten, wenn man dies wünscht. Um so wichtiger ist dann die Kombination mit einer Ernährungstherapie.

Das Bestimmen der Wirkung

Wir beurteilen heute die Wirkung von Heilpflanzen meist nach deren Inhaltsstoffen. Wir denken zum Beispiel, dass Vitamin C die Abwehrkräfte fördert. Was man übersieht, ist, dass Vitamin C (Ascorbinsäure) eine kühlende Wirkung im Körper hat. So kann es leicht sein, dass eine Zitrone eine Erkältung noch verschlimmert. In der TCM sind folgende Aspekte für die Wirkrichtung entscheidend:

Geschmack

Bei Lebensmittel und noch mehr bei Heilpflanzen spielt der Geschmack eine entscheidende Rolle. Scharf und Bitter etwa haben eine entgiftende, trocknende Wirkung. Scharf wärmt den Organismus, bittere Heilpflanzen dagegen haben eine absenkende, kühlende Wirkung. Je mehr ein Geschmack im Vordergrund steht, desto eindeutiger ist die Wirkung. Hier eine kurze Übersicht über die Wirkung der Geschmäcker:

Geschmack	Wirkung auf das Yang	Wirkung auf das Yin	Gewürze
Scharf	Wärmt stark, treibt nach außen, erhöht den Stoffwechsel	Bringt Säfte in Bewegung, trocknet, verbraucht Masse	Ingwer, Zimt, Chili, Pfeffer, Anis, Fenchel
Süß	Kräftigt, belebt und wärmt	Befeuchtet Haut und Schleimhaut, baut Säfte auf, wirkt schleimend, einlagernd	Honig, Sirup, Süßholz, Anis, Agave
Sauer	Kühlt und zieht zusammen	Schließt die Poren und hält damit die Säfte fest, reinigt die Schleimhaut	Zitronen, Hagebutten, Melisse
Bitter	Kühlt stark, senkt ab, zieht nach unten und innen	Regt die Entgiftung an, entwässert, leitet aus	Enzian, Wermut, Löwenzahn

Die Temperatur

Heilmittel können wärmen wie etwa Zimt und Ingwer. Andere wirken kühlend wie etwa Löwenzahn oder Fieberklee. Man unterscheidet grob fünf verschiedenen Temperaturverhalten: heiß, warm, neutral, kühl und kalt.

Die Wirkrichtung

Abführmittel wie etwa die Faulbaumrinde habe eine nach unten gerichtete Wirkung. Ginseng oder Fenchel schicken ihre Kraft eher nach oben. Saure Mittel wie die Melisse ziehen nach innen, während Pfeffer nach außen treibt. So kann man Energien lenken und bestimmte Wirkungen verstärken oder abschwächen.

Die Zubereitungsform

Durch das Säubern, Zerkleinern, Aussortieren entstehen konzentrierte Heilmittel, die dann eine stärkere Wirkung haben. Man kann Heilmittel in Alkohol einlegen. Dies ergibt die in Asien so beliebten „Tonika“. Auch Öle, Honig, Säuren finden Verwendung und verändern so die Heilwirkung in die gewünschte Richtung. Am wichtigste ist die klassische „Suppe“, bei der die Heilpflanzen lange gekocht und dann getrunken werden.

Materia medica

Die Heilmittel sind in bestimmte Gruppen eingeteilt. Je nach Diagnose gibt es Mittel, die aufbauend wirken. Heilmittel können Kraft, Wärme, Säfte / Blut oder Substanz aufbauend wirken. Andere Gruppen sind geeignet Stagnationen von Blut oder Verspannungen zu lösen. Es gibt einige Gruppen für akute Krankheiten sowie Abführmittel usw. Hier ein Beispiel zur Wirkweise von Heilpflanzen:

Zimtrinde (Cortex Cinnamomi)

Energie: Heiß, Geschmack, süß und scharf

Gruppenzugehörigkeit: Heilmittel, die das innere wärmen (bei innere Kälte).

Wirkrichtung:

Wärmen und tonisieren der Niere

Eliminieren von innerer Kälte

Lindern von Schmerz

Vertreiben von Kälte aus den Energiebahnen

Fördern von der Zirkulation von Qi und Blut

Symptomatik:

Kalte Extremitäten, Frieren, Schwäche des LWS Bereichs, Schwäche in den Knien, Durchfall, Hautbeulen, Abwehrschwäche, Ohnmachtneigung, Nervosität, Schmerzen

Rezepturen:

Da gerade chronische Krankheiten meist mehrere Organe treffen, ist es wichtig eine ausgewogene Mischung von Arzneimitteln zusammenzufügen. Wer die einzelnen Mittel kennt, kann später auch erst einfache, dann kompliziertere Rezepturen erstellen. Diese Rezepturen sind hochwirksam und werden zunehmend und sehr neugierig von der westlichen Medizin erforscht.

Westliche Heilpflanzen/ Heilmittel

Wer in Heilpflanzenbüchern des Mittelalters liest, wird erstaunliche Parallelen zur TCM finden. Heilmittel werden zu allererst als „wärmend oder kühlend“, als „trocknend oder schleimend“ gekennzeichnet. Auch hat man viel mehr Wurzeln eingesetzt, da diese meist eine stärkere Wirkung haben. Wer die Prinzipien der Wirkweise verstanden hat, kann ohne weiteres westliche Heilpflanzen bei einer „chinesischen“ Diagnose einsetzen. Wir werden erst die Wirkung der asiatischen Heilpflanzen kennen lernen. Danach nehmen die westlichen Heilpflanzen einen großen Raum ein.

Die Kunst der Diagnostik

Vor jeder Therapie sollte eine möglichst genaue Erforschung der Ursachen von Krankheiten stattfinden. Da die Vorfahren der TCM weder Blutwerte, Röntgenbilder, noch Ultraschall usw. kannten, suchten sie nach Wegen, wie man sozusagen in den Körper hineinschauen kann. So entstanden sehr erstaunliche Verfahren, mit denen man Anhand äußerer Kennzeichen innere Zustände erkennen kann. In Asien ist es nicht „sehr schick“, nach der Verdauung und Ähnlichem zu fragen. So erwartet man auch heute noch, dass der Therapeut dem Patienten Krankheiten „ansieht“.

Die Befragung

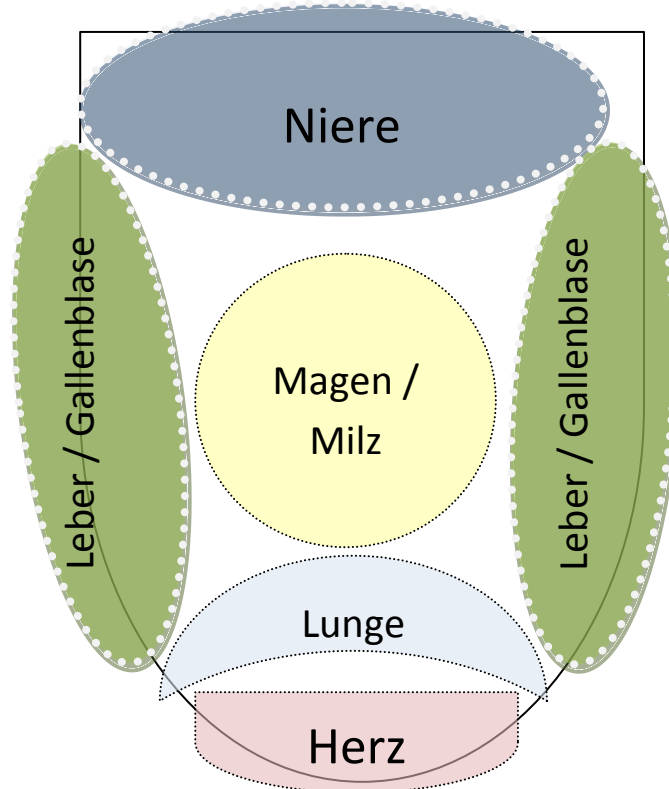
Ganz anders ist dies hier im Westen. Man erwartet oder erhofft, dass der Therapeut mit einem spricht und, noch besser, Zusammenhänge erklärt. So steht im Zentrum einer „westlichen“ Diagnosestellung nach der TCM eine ausführliche Befragung. Sie umfasst Yin und Yang, die Funktionen der fünf Elemente, die Krankheitsgeschichte sowie die psychischen Hintergründe. Hierzu gibt es vorgefertigte, ausführliche Befragungsbögen für das Gespräch mit dem Patienten.

Die Pulsdiagnose

Auch im Westen gibt bzw. gab es eine Art de Pulsdiagnostik. Eine weit größere Bedeutung als bei uns im Westen hat die Pulsdiagnostik in der TCM. Man misst an sechs verschiedenen Pulsstellen den Zustand der entsprechenden Organe. Ein Puls kann kräftig sein oder schwach, er kann schnell oder langsam sein. Bei Fieber hat ein Puls seine größte Kraft an der Oberfläche, im Schlaf ist der Puls eher tief. Bei Anspannungen spürt man einen Puls, der sich wie eine angespannte Gitarrenseite anfühlt. Neigt dagegen jemand zu Einlagerungen, so fühlt sich der Puls „feucht“ an, wie wenn man auf einen Regenwurm drückt. Man spricht insgesamt von 18 verschiedenen Pulsqualitäten. Diese Technik wird theoretisch online erklärt, dann praktisch in den Präsenzseminaren geübt. Es ist immer eine tiefe Erfahrung, die mit viel Spaß verbunden ist!!

Die Zungendiagnostik

Am Zungenkörper und am Zungenbelag spiegeln Yin und Yang, die fünf Elemente sowie deren Zuordnungen. Ganz einfach gesagt, deutet eine rote Zunge auf innere Hitze, eine blasse Zunge auf Kälte, ein dicker Belag auf Schlackenstoffe, ein fehlender Belag auf einen allgemeinen Säftemangel. Hier eine „Zungenkarte nach den Zuteilungen der fünf Elemente:



Das Erlernen der Zungendiagnostik erfordert im Wesentlichen das Betrachten und Vergleichen „vieler Zungen“. Dann wird sie mehr und mehr zu einem wichtigem Mittel der Diagnostik.

Diagnostik über Akupressurpunkte

Akupunkturpunkte sind schmerzempfindlich, wenn innere Organe in ihrer Funktion gestört sind. Jedem Organ entsprechen ganz bestimmte Punkte. So kommt es, dass bei verschiedenen Menschen verschiedene Punkte druckempfindlich sind. Erstaunlich ist, dass diese Punkte bereits schmerzhaft sind, bevor Erkrankungen am Blutbild erkennbar werden. Auch hier werden theoretische Grundkenntnisse online vermittelt. Das Auffinden und die diagnostisch / therapeutische Bedeutung wird dann im Präsenzkurs erlernt. Bitte keine Furcht, diese Übungen kann jeder erlernen. Dies ist bisher stets gut gelungen. Diese Art der Diagnostik ist sehr aussagekräftig. Der große Vorteil darin liegt in seiner Objektivität. Und man benutzt die gleichen Punkte direkt für die Therapie.

Inspektion

Das Äußere ist das Spiegelbild des Inneren. So haben alle Kulturen das Gesicht, die Farbe, den Allgemeinzustand, die Körperhaltung von Patienten zur Diagnostik benutzt.

Bei allen Abschnitten der Ausbildung wird auf entsprechende sichtbare Symptome und deren Zusammenhänge eingegangen. Hier einige Beispiele:

Yin und Yang:

- ✓ Ein blasses Gesicht deutet auf Kälte und Schwäche, ein rotes Gesicht auf Hitze
- ✓ Eine gebeugte Haltung deutet auf einen Mangel an Yang
- ✓ Weit geöffnete Augen auf einen Überschuss an Yang

Fünf Elemente / Akupunktur:

- ✓ Ein runder Kopf zeigt ein ausgeprägtes Erdelement
- ✓ „Magenfalten“ auf Schleimhautprobleme,
- ✓ einseitige Beschwerden auf Druck im Gallenmeridian
- ✓ Stirnfalten auf Schlafstörungen
- ✓ X Beine auf einen Mangel an Kraft

Was kann man nach der Ausbildung

Die Diagnose ermöglicht einem, nach den Regeln der TCM Zusammenhänge zu erkennen. Die therapeutischen Verfahren richten sich nach der Diagnose. Da wir von Anfang an diagnostische Übungen durchführen, ermöglicht eine Ausbildung, Diagnosen zumindest bei den Kernkrankheiten sicher zu stellen. Die westliche Medizin sieht die Ursache einer Krankheit meist an dem Organ, wo sich Symptome zeigen. Da bei chronischen Krankheiten aber der Organismus insgesamt gestört ist, hat man bei der ursächlichen Therapie von chronischen Krankheiten nur sehr wenige Erfolge. Die TCM richtet ihre Therapie nach den Grundprinzipien von Yin und Yang bzw. nach den fünf Elementen. Hier ein Beispiel:

Verstopfung kann viele verschiedene Ursachen haben:

- ✓ Bei einem trägen Darm benötigt man Ballaststoffe. Bei großer Trockenheit benötigt man saftige Mittel, die den Darm „befeuchten“.
- ✓ Bei einer zu starken Spannung muss man entkrampfende Therapien anwenden (z.B. Akupressur)
- ✓ Wenn der Organismus so schwach ist, dass die Verdauung „stehen bleibt“, helfen Kraftbrühen.

Man gibt bei einer Verstopfung also nicht einfach Abführmittel, sondern richtet sich nach der Ursache.

Wer etwas Geduld mitbringt, erlernt Diagnose und Therapie durch praktische Anwendung. Der Vorteil der TCM ist, dass verschiedenste Therapieformen zur Verfügung stehen, die man ohne Probleme miteinander kombinieren kann. Bereits die Ernährungslehre eröffnet einen großen Schatz an therapeutischen Möglichkeiten. Mit jedem Abschnitt kommen weitere Methoden der Anwendung hinzu. So macht wie immer Übung den Meister. Mit jedem Therapieerfolg steigt die Freude darüber, den richtigen Weg gewählt zu haben. Die TCM ist ein großartiges Geschenk an die ganze Welt, an dem inzwischen jeder teilhaben kann.