

TCM - TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Text von Dr. med. Gerhard Hubmann

Die **Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)** ist ein jahrtausendealtes und bewährtes Medizinsystem, dessen Entwicklungsgeschichte von der Kultur und Philosophie des chinesischen Volkes bestimmt ist. In China wird diese Art der Medizin seit ca. 3000 Jahren ausgeübt. TCM ist sowohl für akute als auch für chronische Erkrankungen geeignet. Das Medizinsystem besteht aus folgenden Teilverfahren:

- Chinesische Arzneimitteltherapie
- Akupunktur und Moxibustion
- TUINA-Massage und Schröpfen
- Qi-Gong und Tai-Chi
- Chinesische Diätetik

Worauf beruht TCM? Die Traditionelle Chinesische Medizin beruht auf einer besonderen Philosophie, nach der ein energetisches Potential durch den Körper fließt - die Chinesen nennen es "Qi" (sprich: Tschì). Es durchdringt den Körper, wie Flüsse und Seen eine Landschaft durchströmen. Die Bahnen, auf denen dieses Qi fließt, werden Leitbahnen oder Meridiane genannt. Diese Leitbahnen befinden sich zum großen Teil unmittelbar unter der Haut. Sie spielen bei der Akupunktur eine wichtige Rolle.

Krankheit wird von den Chinesen als Fehlverteilung von Energie definiert. Schmerzen werden demnach dadurch hervorgerufen, dass der Fluss des Qi unterbrochen oder gestört ist. Die TCM-Behandlung bringt das Qi in Ihrem Körper wieder ins Gleichgewicht.

Die YIN-YANG Polarität und das 5-Elemente System

Eine der Grundlagen traditioneller chinesischer Weltsicht ist es auch, polare Gegensätzlichkeit in der Natur zu erkennen und diese als Yin oder Yang zu klassifizieren. Yin und Yang sind die Oberbegriffe für gegensätzliche, einander ergänzende, räumlich und zeitlich abwechselnde Erscheinungen und Funktionen. Im Idealfall sollen sie ausgewogen miteinander existieren, einander wechselseitig beleben und gemeinsam betrachtet eine lebendige, zusammengehörige Einheit ergeben. Yang ist dabei das strukturverändernde Prinzip, das Aktivität, Spannung etc. hervorbringt. Yin ist das strukturbewahrende Prinzip, welches als Passivität, Entspannung etc. verwirklicht wird.

Ist das Gleichgewicht zwischen den beiden gestört, so wird dadurch die optimale Entwicklung des Systems behindert, was sich beim System Mensch als Krankheit oder psychische Störung manifestieren kann. Um dieses Ungleichgewicht zu beheben, sollte möglichst versucht werden, den schwächeren Pol zu stärken und erst in zweiter Linie den dominierenden Pol abzuschwächen. Erfahrungsgemäß können aber bei ausgeprägten Balancestörungen die Widerstände gegen eine direkte Änderung sehr groß werden, daher ist eine indirekte Vorgehensweise oft der bessere Weg. Dabei erweisen sich die Kreisläufe der Ermöglichung und der Begrenzung (=Hemmung) im altchinesischen 5-Elemente System als wertvoll.

Als praktische Denkmuster lässt sich folgender Zusammenhang aufzeigen: Es gibt das Holz - Aus dem Holz wird das Feuer - Aus dem Feuer wird die Erde, die Asche - Aus der Erde setzt sich das Metall ab, die Erde gebiert sozusagen das Metall - Und das Metall wird, wenn man es erhitzt, einerseits wieder flüssig, andererseits entspringt aus dem Metall (also aus dem mineralreichen Erdreich) Wasser - Das Wasser wiederum wäscht das Metall (z.B. Gold) aus, und es ernährt wiederum das Holz, wobei Holz für alle Pflanzen dieser Welt steht.

Diese 5 Elemente bringen einander zyklisch hervor (Kreislauf der Ermöglichung), bzw. bedingen einander:

- Ohne Feuer keine Erde (Asche)
- Ohne Erde kein Gestein (Metall)
- Ohne Gestein kein Wasser (Quelle)
- Ohne Wasser kein Holz
- Ohne Holz kein Feuer

Als Ausdruck des Gleichgewichts in der Natur gibt es als polare Ergänzung zum Kreislauf der Ermöglichung einen Kreislauf der natürlichen Begrenzung

- Feuer schmilzt Metall
- Metall schneidet Holz
- Holz verbraucht Erde
- Erde nimmt Wasser auf
- Wasser löscht Feuer

Das 5-Elemente System in der Natur und beim Menschen

In der Natur	Feuer	Erde	Metall	Wasser	Holz
Beim Menschen	Verbindungs- funktionen	Vorsorge- funktionen	Unterscheidungs- funktionen	Trennungs- funktionen	Verwirklichungs- funktionen
YANG	Aktiv zuwenden	vorsorgen	kritisch unterscheiden	persönlicher Wille	handeln
YIN	empfindsam sein	vertrauen	großzügig sein	persönliches Wissen	nachgeben

Das 5-Elemente System und die Organtypen

Prinzipiell sind in jedem Menschen alle 5 Elemente in einem teils angeborenen, teils erworbenen Mischungsverhältnis angelegt. Die chinesische Medizin unterscheidet 5 Hauptfunktionsweisen, die den Yin-Meridianen Herz, Leber, Milz, Lunge und Niere, sowie den Yang-Meridianen Galle, 3-facher Erwärmer, Magen, Dickdarm, Blase zugeordnet sind.

Speicher-Organ YIN-Organ	Leber	Herz (Kreislauf)	Milz-Pankreas	Lunge
Arbeits-Organ YANG-Organ	Gallenblase	Dünndarm (3E)	Magen	Dickdarm
Elemente	Holz	Feuer	Erde	Metall

Wenn wir z.B. von einem "Lebertyp" sprechen, dem das Element Holz zugeordnet ist, zeichnet sich dieser Mensch durch spezifische Fähigkeiten aus, die aber unter bestimmten Bedingungen in Richtung "Fülle" oder "Leere" (=Schwäche) aus dem Gleichgewicht geraten können. Jedes Element, entsprechend jedem Organtyp, hat seine spezifischen Schwächen, an denen pathologische Faktoren eine günstige Angriffsfläche vorfinden und die Prädilektionsstellen für Erkrankungen darstellen. Die 5-Elemente und ihre innere Harmonisierung

Jedes Element wirkt auf das Nächstfolgende im Sinne einer Ermöglichung (=Förderung) und auf das Übernächste im Sinne einer Kontrolle (=Hemmung).

Förderung: HOLZ ---> FEUER ---> ERDE ---> METALL ---> WASSER --> HOLZ
Kontrolle: HOLZ ==> ERDE ==> WASSER ==> FEUER ==> METALL ==> HOLZ

Anwendungsgebiete

Bereits 1979 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Behandlung mit Traditioneller Chinesischer Medizin empfohlen. Folgende Krankheiten können auch mit Methoden der TCM behandelt werden:

Atemwege Erkältungskrankheiten (Schnupfen, Husten) | Allergischer Heuschnupfen | Asthma | akute und chronische Bronchitis | akute und chronische Nasen-Nebenhöhlen-Entzündung

Bewegungsapparat Alle akuten und chronischen Schmerzzustände des Bewegungsapparates wie z.B.: Gelenkentzündung | Gelenkrheumatismus | Weichteilrheumatismus | Achilles-Sehnenschmerzen | Muskelschmerzen | Ischias | Hexenschuss | Hüftschmerz | Knieschmerz | Schulter-Arm-Syndrom | Rückenbeschwerden

Haut Ekzeme | Nesselsucht | Neurodermitis | Hautallergien

Herz/Kreislaufsystem Nicht akute Herz-Kreislaufkrankungen (z.B. Bluthochdruck) | Venenkrankheiten | chronische Erkrankungen der Herzgefäße | Herzrasen | leichte Formen der Herzschwäche

Magen-Darmtrakt Magenentzündung | Funktionelle Störungen im Magen-Darm-Bereich (Reizmagen, Reizdarm) | Magensenkung | Leber- und Gallenfunktionsstörungen | Krämpfe der Speiseröhre | Durchfallerkrankungen | Dickdarmentzündung | Verstopfung | Übelkeit, Brechreiz | Appetitlosigkeit, Völlegefühl

Nervensystem Kopfschmerzen | Migräne | Gesichtsnervenlähmung | Lähmung nach Schlaganfall | Nervenschmerzen | Erschöpfungszustände | Schlafstörungen | Drehschwindel mit Übelkeit und Erbrechen Urogenitaltrakt Blasenschwäche | gutartige Prostatavergrößerung | chronische Nierenentzündung | anormale Regelblutung | schmerzhafte Menstruation

Sonstige Anwendungsgebiete Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes mellitus) | Suchtkrankheiten: Entwöhnung von Rauchen oder Alkohol | Prüfungsangst | Zahnschmerzen | Abnehmen bei Übergewicht

Spezielle Behandlungs-Indikationen mit guten Erfolgen Bettnässen | Wechseljahresbeschwerden | Hörsturz | Tinnitus

GEGENANZEIGEN: folgende Krankheiten sind für eine Behandlung mit TCM nicht geeignet:
Bandscheibenvorfall mit Lähmungen | Erkrankungen mit chirurgischer Indikation (z.B. Blinddarm-Entzündung, Darmverschluss etc.) | Cortisoneinnahme länger als 3 Monate | Viele Erbkrankheiten | Geisteskrankheiten (Schizophrenie, Neurosen etc.) | Mangelerscheinungen (Vitaminmangel, Eisenmangel etc.) | Multiple Sklerose | Schwangerschaft | Skoliosen | Tumorerkrankungen | Wirbelgleiten | Akute Herz- und Kreislauferkrankungen