

Traditionelle Chinesische Medizin

Regina Sagmeister

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hat eine mehrere Jahrtausende alte Tradition. Es handelt sich hierbei um eine Synthese verschiedener naturphilosophischer Schulen im alten China. Besonders das Konzept von Yin und Yang, der Lebensenergie Qi und des Wu Xings (5 Wandlungsphasen) ist von Bedeutung. Die Chinesen verstehen den Menschen als energetisches Gefüge. Die Lebenskraft Qi fließt in den Meridianen, welche die Organe und den gesamten Organismus mit Energie versorgen. Bei genauerer Betrachtungsweise kann man alle Naturphänomene, alle psychischen und physischen Lebensvorgänge im Menschen und der Natur interpretieren. Dies bietet uns ein hervorragendes Konzept für Diagnose und Therapie.



Yin Yang

Yin und Yang stehen stellvertretend für die Urkräfte Feuer und Wasser und sollten im Körper ausgeglichen sein. Yin und Yang stellen grundsätzlich sich ergänzende, jedoch auch gegensätzliche Eigenschaften dar. Sie sind voneinander abhängig und permanent im Wandel. Sind Yin und Yang nicht im Gleichgewicht entstehen Krankheiten. Die Trennung von Yin und Yang bedeutet Tod. Zuordnungen für Yin und Yang sind z.B.

Yin

Wasser
hell
Frau
Ruhe
Kälte
Substanzen des Körpers

Yang

Feuer
dunkel
Mann
Aktivität
Wärme
Energie

5 Elemente (Wu Xing)

Das 5 Elementesystem ist ein Konzept, dem alle Naturphänomene und Menschenphänomene zugeordnet werden können. Es bildet zusammen mit dem Yin Yang Konzept die Basis der Chinesischen Medizin. Die 5 Elemente sind Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Aus diesem Zuordnungssystem leiten sich die energetischen Stärken und



Schwächen im menschlichen Körper ab. Das 5 Elementesystem ist kein statisches Model. Es ist permanent im Wandel und im Energiefluss. Die Elemente sind voneinander abhängig und regulieren sich gegenseitig. Jedes Element ist gleich gewichtig.

Holz

Frühling, Wind

Leber und Gallenblase, Wut und Zorn, die Leber sorgt für den sanften, harmonischen Qi-Fluß im Körper, die Leber öffnet sich im Auge, die Kraft des Elementes zeigt sich in den Fingernägeln,

Geschmack: sauer

Organzeit: Gallenblase 23-1 h, Leber 1-3h

Mögliche Störungen: Kopfschmerz, Migräne, Schwindel, Tics, Muskelverspannungen, Menstruationsstörungen, Sehntrockenheit, Sehstörungen, ständige Wutanfälle, sich über die Mücke an der Wand aufregen, sämtliche Krankheiten der Leber und der Gallenblase.



Feuer

Sommer, Hitze

Herz und Dünndarm, Freude, die Kraft des Elementes

zeigt sich im Gesicht, dem Feuer werden alle geistig intellektuellen Fähigkeiten zugeordnet, das Nervensystem, Gehirn, Trennung Wichtiges von Unwichtigem, verteilt das Qi.

Geschmack: bitter

Organzeit: Herz 11-13h, Dünndarm 13-15h

Mögliche Störung: Konzentrationsstörungen, Stottern, Geisteskrankheiten, Schwindel, RR, Schlafstörungen, sämtliche Herz- und Dünndarmerkrankungen.

火

Geschmack: scharf

Organzeit: Lunge 3-5h, Dickdarm 5-7h

Mögliche Störungen: Husten, Asthma, Hauterkrankungen z.B. Neurodermitis, Psoriasis, Akne, Depression, andere Lungen- und Dickdarmerkrankungen.

Wasser

Winter, Kälte

Niere und Blase, Speicherung der Lebensenergie,

Knochen, Zähne, Haupthaar,

Ohr, Hören, Gleichgewichtssinn, Angst und Furcht,

Geschmack: salzig

Organzeit: Blase 15-17h, Niere 17-19h

Mögliche Störungen: Müdigkeit, Antriebsarmut, innere Kälte, Neurasthenie, herabgesetzte Belastbarkeit, Angst und Furcht, Knochenerkrankungen, Zahnerkrankungen, Haarausfall, Wechseljahresbeschwerden, sämtliche Nieren und Blasenerkrankungen.

水

Erde

Spätsommer, Feuchtigkeit,

Milz, Magen, Pankreas, Gleichgewicht von Yin und

Yang, Grübeln, Sorge, Nachdenken, Mitgefühl, Bindegewebe, Verdauung, Pankreasfunktion.

Geschmack: süß

Organzeit: Magen 7-9h, Milz/Pankreas 9-11h

Mögliche Störungen: Diabetes, Bindegewebschwäche, Gastritis, Verdauungsschwäche, zu viel Grübeln.

土

Diagnostik in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Chinesische Medizin diagnostiziert die Patienten nach den 8 Leitkriterien. Sie versucht herauszufinden, ob im Körper ein Hitze- oder Kältezustand vorherrscht, ob eine Fülle oder Leere vorhanden ist, ob die Erkrankung sich im Inneren oder Äußeren abspielt oder ob das Yin Yang Gleichgewicht gestört ist. Es wird eine Zungen- und eine Pulsdiagnose ausgeführt. Durch Sehen, Hören, Riechen und Fühlen erhält der Behandler weitere wichtige Informationen.

Metall

Herbst, Trockenheit

Lunge und Dickdarm, schickt das Qi zur Niere, Außenabwehr, Körperoberfläche, Haut, Trauer.

金

Zungendiagnose

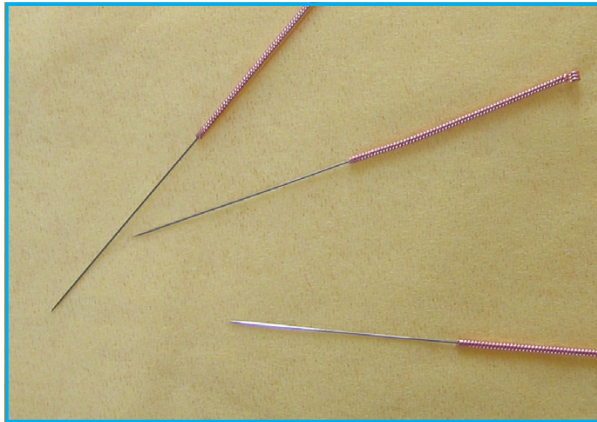
Die Betrachtung der Zungenareale gibt im Zusammenhang mit der Befragung und der Pulsdiagnose wichtige Hinweise auf Störungen in den Organsystemen. Auf der Zunge sind die verschiedenen Organe energetisch wie auf einer Landkarte abgebildet. Die Zunge wird nach folgenden Kriterien betrachtet: Zungenkörperfarbe (z.B. rot, blass, blau...), Form des Zungenkörpers (z.B. dünn, geschwollen, steif...) und dem Zungenbelag (z.B. weiß, gelb oder auch kein Zungenbelag).



Pulsologie

Neben der Zungendiagnose ist die Pulsdiagnose ein wichtiges Instrument der TCM. An beiden Handgelenken fühlt der Behandler beim Patienten den Puls. Es wird auf die Stärke, die Füllung, die Spannung, und die Organpositionen geachtet. Ein erfahrener Behandler/in kann so, wie beim Zungenbefund, Störungen, Stärken und Schwächen erfühlen und diese in Zusammenhang mit der Befragung bringen.

Die praktischen Methoden der TCM umfassen traditionellerweise die Chinesische Heilkräutertherapie, die in China besonders verbreitet ist, die Akupunktur, die Akupressur, die Moxibustion, Qi Gong (Bewegungs-, Atem und Energieübungen), Tuina Massage, Feng Shui, Ernährungsberatung nach den 5 Elementen und das Schröpfen.



Akupunktur

Unsere Lebenskraft Qi fließt in den Meridianen. Der Körper wird von 12 Hauptmeridianen, 8 außerordentlichen Gefäßen, 12 Sondermeridianen, 12 tendinomuskulären Regionen, 12 cutanen Regionen, 15 Netzgefäßen und sonstigen kleinen Abzweigungen energetisch versorgt. Mit Hilfe der Akupunktur wird das Qi zum Problem gelenkt. Durch Reizung der Akupunkturpunkte können wir tonisieren, sedieren, Fülle ableiten, Energie verankern, Stasen durchgängig machen, Wind eliminieren, mit der Feuernadel auch wärmen oder Feuchtigkeit ableiten.

Die Akupunktur wird bei vielseitigen Störungen eingesetzt. z.B. bei Migräne, Menstruationsschmerzen, gynäkologischen Beschwerden, orthopädischen Beschwerden wie Arthrose, Muskuläre Verspannungszustände, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, nervöse Spannungszustände usw.

Heilkräutermedizin

Die Chinesische Heilkräutertherapie hat in China eine große Tradition. Die Traditionelle Chinesische Medizin versorgt die Patienten üblicherweise neben einer Ernährungsberatung, Qi Gong und der Akupunktur auch auf jeden Fall mit einer Kräutertherapie. Die Rezepturen sind bewährt und es gibt für alle Beschwerden ein Kraut bzw. ein Decoct. Die Kräutermischungen sind für den westlichen Gaumen gewöhnungsbedürftig, aber sehr wirkungsvoll. Für Menschen, die Bitterstoff empfindlich sind, gibt es die Kräuter auch in Tablettenform, als Tropfen oder in sonstigen Darreichungsformen.



Regina Sagmeister
Heilpraktikerin

Schwerpunkt Traditionelle Chinesische Medizin, Akupunktur, Chinesische Heilkräutertherapie, Qi Gong, Ernährungsberatung
Tätigkeit in eigener Praxis seit 1997
Dozententätigkeit in eigener Schule und an der Freien Heilpraktikerschule Freiburg

Praxis: Stephanienstr. 44, 79100 Freiburg
Tel: 0761/709153

www.tcm-freiburg.de

Moxibustion

Moxibustion ist eine Wärmeanwendung auf Akupunkturpunkten und wird häufig bei Energiemangelzuständen in Verbindung mit Kälte angewandt. Mithilfe des Moxakrautes (Chinesisches Beifußkraut) wird verschiedensten Akupunkturpunkten Wärme zugeführt. Eine bekannte Methode ist die Feuernadel. Man setzt auf die Akupunkturnadel Beifußkraut, sticht die Nadel in den Akupunkturpunkt und zündet das Kraut an. So wird dieser Punkt gewärmt und auf diese Weise ein Kältezustand der sich im Meridian oder im Körper befindet behoben. Eine modernere Methode bieten aufklebbare Moxahütchen, die ebenfalls angezündet werden, bei der jedoch der Akupunkturpunkt nicht gestochen wird.