

# Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) – Eine alte Medizin in neuem Gewand

## Was ist TCM?

Als TCM wird heute die Traditionelle Chinesische Medizin bezeichnet, die einen Hintergrund von mehr als 2000 Jahren alter Heiltradition aufweist. Es kann aber nicht oft genug betont werden, dass die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), so wie sie heute dargestellt wird, ein relativ neues Produkt der Volksrepublik China ist. Um 1950 wurde die Vereinheitlichung und Vereinfachung der vielen traditionellen Schulen angestrebt, um eine stabile Gesundheitsfürsorge für die Bevölkerung zu gewährleisten. Die Führungsspitze Chinas traf eine selektive Auswahl hinsichtlich der klassischen Texte sowie der führenden Koryphäen und Praktiker der alten Medizin. Alle Richtungen, Schulen und Familientraditionen, die von diesem standardisierten Modell zu sehr abwichen, wurden nicht erfasst, ihre Verfechter wurden in der Kulturrevolution sogar verfolgt und eingesperrt. Eine solche Medizin, weil analytisch angehaucht, ließ sich auch besser kommerzialisieren, und seitdem strömen hunderttausende Therapeuten nach China, um dort Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) zu lernen.<sup>1</sup>

Der Anspruch der alten und neuen traditionellen chinesische Medizin ist der Gleiche: Beide streben danach, die körpereigene Selbstheilungskräfte zu aktivieren, um so die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.

## Herkunft und Entwicklung

Das älteste Lehrbuch der chinesischen Medizin, das *Huang Di Nei Jing* (des gelben Kaisers innerer Klassiker), ist ca. 200 v. Chr. von vielen anonymen Autoren kompiliert worden. Es gilt heute noch als eine wichtige Grundlage für das Studium der TCM im Osten wie im Westen. Das *Nei Jing* stellt den Menschen zwischen Himmel und Erde und beschreibt eine differenzierte Naturphilosophie, die den menschlichen Körper ebenso umfasst wie die Ursachen von Krankheit und deren Behandlung. Alles, was im Makrokosmos wirksam ist, findet seine Resonanz im Mikrokosmos Mensch. Himmel-Mensch-Erde ist ein grundlegendes Paradigma in der chinesischen Medizin.

---

<sup>1</sup> Siehe bei **Paul Unschuld**: *Medicine in China – A History of Ideas*, Berkely 1985, S. 229-230.

# Die 5 Säulen der TCM:

## 1). Akupunktur und Moxibustion:

Akupunktur und Moxibustion sind mehr als 3000 Jahre alte Heilmethoden, die durch das Setzen von Nadeln und das Abbrennen von Beifusskraut auf spezifische Punkte körpereigene Selbstheilungskräfte aktiviert, um so die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Aus traditioneller Sicht versteht man darunter die Regulierung der Lebensenergie, die in China *Qi* 氣 (sprich Tschì) genannt wird. Dieses Qi fließt in einem energetischen Netzwerk von 12 Kanälen (Auch Meridiane oder Leitbahnen), das nicht nur die darauf liegenden Akupunkturpunkte, sondern im Inneren auch die Organe miteinander verbindet und beeinflusst. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat eine Liste von Erkrankungen veröffentlicht, die erfolgreich mit Akupunktur und Moxibustion behandelt werden können, hier einige Beispiele: Erkältungen, Bronchitis, Asthma, Sinusitis, Kopfschmerzen, Migräne, Trigeminusneuralgie, Arthritis, Tennisellbogen, Ischialgie, Lumbago, HWS-Syndrom, Magenschleimhautentzündung, Kolitis, Verstopfung, Durchfall, Konjunktivitis, Tinnitus, Katarakt, u.v.m. Im Grunde lässt sich beinahe jede Krankheit, selbst Multiple Sklerose und andere Autoimmunerkrankungen, positiv beeinflussen. Die Akupunktur ist auch durch Operationen mit Akupunktur-Analgesie im Westen bekannt geworden. Ihre Möglichkeiten sind jedoch viel umfassender. Eine Auflistung der vielen Krankheitsbilder, die durch Akupunktur geheilt werden können, wäre jedoch irreführend, da die traditionelle Akupunktur den kranken Menschen behandelt und nicht eine schulmedizinisch definierte Krankheit. Auch wenn zwei Patienten mit der gleichen (westlichen) Krankheit zur Behandlung kommen, werden sie, wenn die Ursachen verschieden sind, unterschiedlich behandelt. Die traditionelle Akupunktur versucht, Ursachen und Muster, die hinter der Krankheit liegen, zu erfassen und zu lösen. Sie sucht ihre Wurzel zu erkennen und belässt es nicht nur bei der Behandlung ihrer Zweige (Symptome).

## 2). Chinesische Arzneimitteltherapie:

Unter den Therapiemethoden in der TCM ist die chinesische Pharmakologie die in China am häufigsten angewendete. Über 70% der Patienten werden hier mit chinesischen Arzneimitteln behandelt. Die chinesischen Drogen sind Produkte aus überwiegend pflanzlicher, mineralischer oder tierischer Herkunft und werden entweder im Ganzen oder in ihren einzelnen Bestandteilen verwendet. Sie können einzeln eingesetzt werden, aber meistens werden sie in Form einer Rezeptur

kombiniert verwendet, um synergetisch die Heilkraft der einzelnen Drogen zu optimieren. Der Einsatz von chinesischen Kräutern ist besonders bei einer großen Schwäche und Leere vorteilhaft. In ihrer Anwendung sind die chinesischen Arzneimittel sehr einfach: Rinde, Wurzel, Früchte, Zweige, Samen etc. werden ohne komplizierte, moderne technische Verfahren verarbeitet und erschlossen.

### **3). Chinesische Diätetik:**

Der Mensch ist, was er isst, heißt eine Spruchweisheit. Das gilt besonders in der chinesischen Medizin, in der Nahrungsmittel hinsichtlich ihrer energetischen Qualität therapeutisch eingesetzt werden. Lebensmittel werden hier klassifiziert hinsichtlich ihres Temperaturverhaltens oder Thermik, ihres Geschmacks, ihrer Wirkrichtung im Körper sowie ihrer Zuordnung zu den 5 Wandlungsphasen und dem Leitbahnsystem. Ziel der chinesischen Diätetik ist, ein harmonisches Gleichgewicht von Yin und Yang in der Ernährung zu finden. Ernährungstherapie will den Menschen zu einer Lebensweise zurückführen, die ihn in seiner Mitte verankert und seine Schwingungsfähigkeit mit den natürlichen Rhythmen wiederherstellt.

### **4). Tuina - chinesische Massage:**

Tuina ist eine der fünf großen Behandlungsmethoden der TCM. Sie integriert die manualtherapeutischen Verfahren in das Behandlungskonzept. *Tui* bezeichnet „Schieben“, *Na* bedeutet „Greifen“ und ist danach eine spezielle Therapieform, bei der man durch massierende und mobilisierende Handgriffe Krankheiten verschiedener Fachrichtungen behandeln kann. Insbesondere Erkrankungen der Traumatologie, Orthopädie und Pädiatrie, aber auch der Allgemeinmedizin, Neurologie und Gynäkologie lassen sich mit Tuina gut behandeln. Ziel in der Tuina-Therapie ist es, Blockaden in den Meridianen zu beheben, eine gestörte Qi- und Blutzirkulation zu regulieren und die krankmachenden Faktoren zu beseitigen.

### **5). Tai Ji Quan – chinesische Bewegungstherapie:**

Das Tai Ji Quan ist ursprünglich eine Kampfkunst, die von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert wird. Als Säule der TCM werden einzelne Bewegungsabläufe (so genannte Formen) praktiziert, die das Ziel haben, eine innere Harmonie im Menschen herzustellen (*Tai Ji* 太極 = höchste Harmonie). Dabei wird Tai Ji Quan als ein System der Bewegungslehre oder der Gymnastik betrachtet, das der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen kann.

Der eigentliche Kampfkunstaspekt tritt vor diesem Hintergrund immer häufiger zurück. Es gibt ebenso viele Schulen wie Meister!

## **6). Qi Gong – Chinesische Atemtherapie:**

*Qi Gong* 氣功 = Arbeit mit dem Qi ist eine Kombination chinesischer Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Fokussierung des Geistes und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen. In der Geschichte Chinas hat diese Praxis als Gesundheitsvorsorge immer eine große Rolle gespielt. Die Bezeichnung Qi Gong für diese Übungen findet jedoch erst seit den 1950er Jahren Verwendung, und die unterschiedlichen Stilarten des Qi Gong sind zum Teil ganz neue Entwicklungen, die jedoch auf den jahrtausendealten Traditionen basieren. Noch mehr Schulen, noch mehr Meister!

*Ta Jji Quan* und *Qi Gong* sind nicht leicht voneinander zu trennen. Sie sind wie Bruder und Schwester! War das Tai Ji Quan ursprünglich eine Kampfkunst, ist das Qi Gong ursprünglich ein Weg zur Lebensverlängerung und Unsterblichkeit. Beide Therapieformen beinhalten Bewegungsformen, geführte Atmung und das Streben nach einem Gleichgewicht von Yin und Yang! Beide Therapieformen werden deshalb als eine Säule der TCM zusammengefasst.

## **Gesundheit und Krankheit**

Warum wird ein Mensch krank? In der Chinesischen Medizin bedeutet Gesundheit ein dynamisches Gleichgewicht mit dem Vermögen, sich an viele innere und äußere Veränderungen anzupassen. Im chinesischen Denken ist die Gesundheit unzertrennlich mit der Vorstellung vom freien Fluß des Qi und seiner Wandlungsfähigkeit verbunden. Im Zentrum steht die Erkenntnis, dass alle körperlichen und geistig-seelischen Vorgänge im Menschen mit den natürlichen Abläufen im Kosmos in Verbindung stehen. Die Chinesen sagen: Der Mensch steht zwischen Himmel und Erde! Der Himmel ist groß, die Erde ist groß und der Mensch ist das dritte Große im Universum (Dao De Jing).

## Das Yin Yang-Symbol

Das alte chinesische Zeichen, in dem das Dunkle und das Helle immerwährend kreisen, sich ergänzen und hervorbringen, symbolisiert das sich ständig verändernde Gleichgewicht von *Yin* 陰 und *Yang* 陽. Dieses Gleichgewicht bestimmt den freien Fluss von *Qi* 氣, der Lebensenergie.



Yin und Yang bilden das dynamische Gegensatzpaar, das alles Leben hervorbringt: Tag und Nacht, Aktivität und Ruhe, Ein- und Ausatmen, Energie und Materie, Leben und Sterben. Aus dieser Vorstellung der Polarität aller Dinge entwickelte sich die Chinesische Medizin und ihre Auffassung darüber, wie Krankheit entsteht und Gesundheit erhalten wird. Ein Ungleichgewicht von Yin und Yang bewirkt, dass Krankheiten entstehen können.

Es sind verschiedene Faktoren, die dieses verursachen kann und die der TCM-Therapeut erkennen und einschätzen muss:

a.) Die angeborene Konstitution: familiäre Veranlagungen, sog. Dispositionen müssen beachtet werden. Das genetische Erbe legt die Grenzen der eigenen Gesundheit fest. Die Frage ist, in welchen Organfunktionen macht sich eine zu geringe Widerstandskraft gegenüber üblen Einflüssen besonders bemerkbar? Eine konstitutionelle Schwäche wird häufig mit der Nierenkraft in Verbindung gebracht.

b.) Der emotionale und geistige Zustand: Stress, Kränkungen, Sorgen, Ängste, Nöte, Abneigungen, Ärger, Trauer etc. haben spezielle Wechselbeziehungen mit den Organen. Eine gestörte Organfunktion kann übertriebene Emotionen hervorrufen, ebenso kann auch das Organ durch lang anhaltende starke Emotionen negativ beeinflusst werden.

c.) Die Ernährung: Die schlechte Qualität und der niedrige Nährwert vieler Lebensmittel heute ist ebenfalls eine Ursache von Erkrankungen. Die meisten Nahrungsmittel enthalten Spuren von chemischen Substanzen wie Geschmacks-, Farb- und Konservierungsstoffe, sowie Pestizide. Auch unregelmäßiges, hastiges Essen unter Anspannung und zeitlichem Druck sind oft Mitbegründer einer chronischen Erkrankung. Wer kennt nicht z.B den Jieper auf Süßes, der auf lange Sicht eine schwache Erde (Milz und Magen) im Menschen signalisiert.

d.) Umweltfaktoren: Kälte, Wind, Hitze, Feuchtigkeit oder Trockenheit, auch der Mondstand, können jeweils allein oder in Kombination schädigend auf den Organismus einwirken. Die Wetterfühligkeit ist nur ein Beispiel dafür, wie das Klima unser Wohlbefinden beeinflusst. Ebenfalls hat die Familien-, Wohn- und Arbeitssituation großen Einfluss auf unsere Gesundheit.

e.) Traumata: Damit sind nicht nur körperliche Unfälle, sondern auch tiefliegende emotionale Verletzungen gemeint, die sich grundlegend auf die Gesundheit auswirken können.

f.) Drogen: Unter diesem Gesichtspunkt wird nicht allein der unmäßige Genuss von Kaffee oder Tee, Tabak, Alkohol, Zucker, Fernsehen und harten Drogen betrachtet. Eine große Rolle spielt auch die Einnahme von Langzeitmedikamenten, die oft genug unerwünschte Nebenwirkungen haben. Die Akupunkturbehandlung setzt sich zum Ziel, dass Drogengenuss oder Medikamentengebrauch allmählich reduziert werden.

## **Diagnose**

Im Zusammenwirken dieser Faktoren entwickelt sich die Krankheit eines Menschen. Deshalb wird ein Behandler nach den Richtlinien der TCM nicht allein nach den Details der akuten Beschwerden fragen, sondern auch eine komplette Anamnese erstellen über die vergangenen Krankheiten, über auffällige Familienerkrankungen und über das allgemeine Wohlbefinden. Auch wird er gegebenenfalls eine körperliche Untersuchung vornehmen. So wird ein vollständiges Bild angestrebt, das die Beschwerden in ihrem Gesamtzusammenhang zeigt.

Hinzu kommen die Puls- und die Zungendiagnose: Die Zunge wird auf Form, Farbe und Beweglichkeit des Zungenkörpers und auf die Beschaffenheit ihres Belags hin betrachtet. Die Pulse werden über der radialen Arterie an beiden Handgelenken gefühlt und dort an jeweils drei Positionen beurteilt. Diese sind 12 Organfunktionen und deren Leitbahnen zugeordnet. Die Frequenz, Stärke und Ausdrucksform der Pulse geben Aufschluss über den Zustand der Funktionsbereitschaft der inneren Organe.

Es gibt 28 verschiedene Pulsqualitäten, die spezifische Hinweise auf den kranken Zustand des Patienten geben. Puls- und Zungendiagnose ergänzen einander. So gelingt es, zusammen mit dem genauen Befragen des Patienten, ein exaktes Bild von der individuellen Krankheit zu bekommen und den Weg der Behandlung festzulegen. Es ist besonders der gekonnte Einsatz dieser beiden Diagnoseformen, an dem man einen traditionellen Behandler erkennen kann!

## **Die Behandlung**

Eine Akupunkturbehandlung<sup>2</sup> z. B. besteht aus dem Einsetzen von Stahlnadeln in wenige, ausgewählte Punkte, um das zuvor festgestellte Ungleichgewicht auszugleichen. Die Nadeln sind sehr fein (0,25 mm ist die Normdicke einer Nadel), ihr Einstich wird zumeist als wenig schmerzhaft empfunden. Ein Gefühl der Schwere, des Ziehens oder auch wie elektrischer Strom ist wünschenswert und zeigt dem Akupunkteur, dass die Nadel das Qi im Punkt erreicht hat. Die Anzahl der Nadeln ist variabel und kann zwischen 2 und 15 liegen. Sie werden zwischen 20 und 30 Minuten lang im Körper belassen, bei Kindern 1 - 20 Minuten. Je nach Beschwerde kann 2-3 mal wöchentlich behandelt werden, z.B. bei akuten sehr starken Schmerzen. In der Regel sind bei chronischen Erkrankungen Behandlungen in wöchentlichen Abständen sinnvoll.

Eine weitere Behandlungsmöglichkeit, die zusammen mit der Akupunktur durchgeführt werden kann, ist die Moxibustion. Hierbei wird die Wolle von den Blättern des chinesischen Beifußkrauts (*Artemisia vulgaris*) auf den Nadeln oder mit Unterlage (Knoblauch, Ingwer) über Akupunkturpunkten verglüht. Diese besonders heilsame Wärme aktiviert und stärkt die Lebensenergie Qi.

---

<sup>2</sup> Ich habe an dieser Stelle den Schwerpunkt auf die Behandlung mit Akupunktur gelegt, da ich mit ihr am meisten Erfahrung habe und im Vergleich zu den anderen Therapieformen der TCM die Akupunktur am häufigsten therapeutisch eingesetzt wird, zumindest im Westen.

Wer kann eine Akupunkturbehandlung erhalten? Es gibt keine Altersbegrenzung nach oben oder unten für Patienten. Auch Babys und Kinder können behandelt werden, wobei es oft ausreicht, die Punkte nur zu massieren. Selbst Schwangere können bei erforderlicher Vorsicht ohne Nebenwirkungen genadelt werden.

Wie viele Behandlungen braucht man? Normalerweise gilt: je älter die Erkrankung, desto länger muss der Patient behandelt werden. In der Regel kann die Behandlungsdauer bei langjährigen Erkrankungen nach ca. 8 Behandlung genauer eingeschätzt werden, da dann die individuelle Reaktionsbereitschaft deutlicher zu erkennen ist. Bei akuten Problemen kann der Heilungserfolg deutlich schneller auftreten, bei chronischen Leiden kann eine Behandlung auch deutlich länger dauern.

Natürlich kann dort, wo ein Organ irreparabel geschädigt ist, auch die chinesische Medizin keine Heilung mehr erzielen! Sie kann hier jedoch lindernd eingreifen und evt. Medikamente mit starken Nebenwirkungen reduzieren helfen. Die Vorteile in der Behandlung mit der TCM liegen in Ihrer zuverlässigen Wirkung und ihre Anwendung ist, lege artis angewandt, frei von Nebenwirkungen. Es gibt wie bei jeder Therapie keine Heilungsgarantie, aber ich habe in über 30 Jahren Praxis kaum einen Patienten gesehen, die nicht in irgendeiner Weise von der TCM profitiert hat!

Mit welchen Nebenwirkungen muss der Patient rechnen? Eine fachgerecht durchgeführte Akupunktur hat eigentlich keine Nebenwirkungen! Im Verlauf der Behandlung kann es manchmal zur Aktivierung chronischer Prozesse kommen, wenn die Selbstheilungskräfte stärker werden. Solche positiven Reaktionen sind dem Therapeuten mitzuteilen, damit er seine Behandlung darauf abstimmen kann. Grundsätzlich ist der Heilungsverlauf von innen nach außen, so dass verstärkte Ausscheidungen über die Haut, über Stuhl, Urin oder Schweiß möglich sind. Meist tritt nach der Akupunktur eine wohlige Entspannung auf, manchmal ein vermehrtes Schlafbedürfnis. 2 Stunden vor und nach jeder Akupunkturbehandlung sind üppige Mahlzeiten, Alkoholgenuss, sexuelle Aktivitäten sowie körperliche Anstrengungen zu vermeiden.



## Prävention

Die Feinheit und Präzision der chinesischen Diagnostik ermöglicht es, das gestörte Gleichgewicht bereits zu erkennen, wenn der Patient noch keine Beschwerden hat. Deshalb liegt die Stärke der TCM auch in der Prävention. Diese Möglichkeit der Vorsorge sollte der Patient durch regelmäßige „Check up's“, zum Beispiel alle 4 Wochen oder jeweils zu den Übergängen der Jahreszeiten, ausnutzen. Nach meiner Erfahrung mit PatientInnen, die ich nach erfolgreicher Heilung ihrer Krankheit über 25 Jahre lang in längeren Zeitabständen gesehen habe, sind solche präventive Maßnahmen wie ein Lebenselixier – Akute Krankheiten heilen schneller und chronische Erkrankungen haben kaum eine Chance, sich zu manifestieren!

Udo Lorenzen

D-24103 Kiel, Holtenauer Str. 3

Tel.: 0431 - 33 03 03

Mail: [u.lorenzen@ki.comcity.de](mailto:u.lorenzen@ki.comcity.de)

Internet: [www.lorenzen-akupunktur.de](http://www.lorenzen-akupunktur.de)