

DR. MED. JULIA SPENNER

HEILEN MIT TCM

Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Stress
und andere Beschwerden ganzheitlich selbst behandeln



riva

Mit Akupressur, Moxa, Schröpfen, Qigong,
Meridiandehnung und 5-Elemente-Ernährung

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Stephanie Kaiser-Dauer

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildung: Shutterstock/Juriah Mosin, Andrey_Popov, ajiro, Tim Chow, denio109, fizkes

Layout: Katja Muggli, www.katjamuggli.de

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1565-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1238-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1239-3

— Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter —

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

DR. MED. JULIA SPENNER

HEILEN MIT *TCM*

Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Stress
und andere Beschwerden ganzheitlich selbst behandeln

riva

Inhalt

Vorwort	8
Was hat ein 5000 Jahre altes Heilsystem im 21. Jahrhundert zu bieten?	9
Grenzen der Schulmedizin	9
TCM – Medizin für funktionelle Störungen	13
Integrative Medizin – Sowohl-als-auch	14

1 *Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin*

17

Wie TCM zu uns in den Westen kam	18
Erstes Grundprinzip: Yin und Yang	19
Das vegetative Nervensystem	20
Zweites Grundprinzip: Die fünf Wandlungsphasen	22
Das Heidelberger Modell	24
Holz – Frühling und Morgen	27
Feuer – Sommer und Vormittag	28
Erde – Erntezeit und Feierabend	29
Metall – Herbst und Abend	30
Wasser – Winter und Nacht	31
Regulation ein Leben lang	32
Funktionskreise und Meridiane	34
Leber – forsch und kraftvoll	35
Gallenblase – kritisch und wohlüberlegt	36
Herz – das Herz auf der Zunge	37
Dünndarm – Schmetterlinge im Bauch	38
Herzbeutel – motiviert und auf Zack	39
Drei-Erwärmer – warm und gleichmäßig	40
Funktionskreis Magen – mit Ruhe und Gemütlichkeit	42
Milz-Pankreas – straffer Bauch und klar im Kopf	43
Lunge – sensibel und taktvoll	44
Dickdarm – kontrolliert und oberflächlich	45

Niere – sparsam und vorsichtig	46
Blase – Verwaltung des Wasserhaushaltes	47
Meridiane aus westlicher Sicht	49
Vier Kräfte des Lebens	51
Jing – die Körperbatterie	51
Qi – die Lebensenergie	52
Xue – der Kraftstoff des Körpers	53
Shen – die psychisch-geistige Energie	54
Entstehung von Krankheit	55
Äußere Krankheitsauslöser	55
Innere Krankheitsauslöser	57
Neutrale Krankheitsauslöser	59
2 <i>Diagnose und Therapie</i>	61
Diagnosestellung	62
Anamnesegespräch	63
Zungendiagnose	63
Pulsdiagnose	67
Antlitzdiagnose	68
Meridiandiagnose	70
Yangshen – allgemeine Lebenspflege	71
Zwischen Himmel und Erde	72
Qigong	74
Unsere Lebenszyklen	76
Ernährung – »Du bist, was du isst«	80
Geschmacksrichtungen	80
Temperatur von Speisen	84
Auswahl von Lebensmitteln	87
Die Organuhr	88
Ernährungsrituale	89
Chinesische Arzneitherapie	92
Akupunktur und Akupressur	95
Wichtige Holzpunkte	97

Wichtige Feuerpunkte	98
Wichtige Erdpunkte	100
Wichtige Metallpunkte	102
Wichtige Wasserpunkte	103
Gittertape	104
Akupressurmatte	105
Meridiandehnung	106
Schröpfen und Moxibustion	111

3 *Selbsthilfe bei Alltagsbeschwerden*

Funktionelle Störungen	118
Stresssymptome	118
Unruhe und Schlafstörungen	121
Restless-Legs-Syndrom	123
Zähneknirschen und CMD	124
Nächtliche Wadenkrämpfe	127
Erschöpfung	128
Life-Balance-Selbsttest	131
Schmerzen	132
Wie entsteht Schmerz?	132
Lenden- und Ischiasschmerz	136
Hexenschuss	137
Bedeutung der Bandscheiben	138
Schmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule	140
Akuter muskulärer Schiefhals	142
Kopfschmerzen und Migräne	143
Koreanische Handakupunktur	150
Knieschmerzen	151
Gynäkologische Beschwerden	155
Der Zyklus in der TCM	155
PMS – »die Tage vor den Tagen«	157
Menstruationsschmerzen	157
Die Pille aus Sicht der TCM	160

Zysten und Myome	161
Wechseljahrsbeschwerden	162
Schwangerschaftserbrechen	163
Pilzinfektionen	163
Unerfüllter Kinderwunsch	164
Verdauungsbeschwerden	167
Einfluss der fünf Wandlungsphasen auf die Verdauung	167
Völlegefühl und Übelkeit	169
Sodbrennen und Magengeschwüre	171
Verstopfung	172
Durchfall	173
Blähungen, Krämpfe und Reizdarm	177
Atemwegserkrankungen und Infekte	179
Erkältung in der TCM	179
Grippe in der TCM	182
Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündung	183
Halsschmerzen	185
Trockene Nase	185
Husten und Asthma	187
Impfen aus Sicht der TCM	189
Hauterkrankungen	190
Hauterkrankungen in der TCM	190
Akne	191
Neurodermitis	193
Psoriasis	194
Rosazea	196
Über die Autorin	197
Literaturempfehlungen	198
Weiterführende Links	199
Stichwortverzeichnis	200
Bildnachweis	206

Vorwort

Mit großer Begeisterung habe ich mein Medizinstudium absolviert – aber mir hat dabei etwas sehr Grundlegendes gefehlt. Die Anatomie des menschlichen Körpers ist sehr beeindruckend, und es ist faszinierend, wie gezielt sich die Funktionen der einzelnen Organe mit chemischen Substanzen aus der Pharmaindustrie beeinflussen lassen – aber den Arztberuf hatte ich mir irgendwie anders vorgestellt. Prävention von Krankheiten und die Eigenverantwortung der Patienten spielen in der Schulmedizin kaum eine Rolle. Über pflanzliche Medikamente und Hausmittel ohne Nebenwirkungen haben wir im Studium überhaupt nichts gelernt. Die mechanische Betrachtungsweise des Körpers gefiel mir nicht, denn sie erinnerte mich an eine Autowerkstatt. Die Schulmedizin fokussiert sich auf Symptome und ignoriert die individuellen Besonderheiten des einzelnen Patienten – mir fehlte dabei der ganzheitliche Aspekt.

Daher interessierte ich mich schon während meines Studiums für verschiedene Naturheilverfahren. Die Traditionelle Chinesische Medizin übte dabei eine besondere Anziehungskraft auf mich aus. Dieses Heilsystem wirkte auf mich sehr philosophisch, und ich hatte große Schwierigkeiten, das Gelesene zu verstehen und in mein Weltbild zu integrieren. Es sollte bis zum Jahr 2003 dauern. Durch die stressigen Klinikdienste begann ich mit den Zähnen zu knirschen und hatte Kopfschmerzen. Ein Bekannter empfahl mir, es mit Akupunktur bei Dr. med. Henry Johannes Greten (mittlerweile Professor und einer der führenden TCM-Experten in Europa) zu versuchen. Es war ein Arztbesuch, der sich sehr gelohnt hat.

Ich wurde nicht nur die Kopfschmerzen los, sondern saß auch wenige Wochen später in einem Basic-Kurs bei der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (DGTCM). Mit dem sogenannten Heidelberger TCM-Modell konnte ich die östliche Heilkunst endlich logisch verstehen und mit meinem Wissen aus der Schulmedizin verknüpfen. Innerhalb der nächsten Jahre besuchte ich sämtliche TCM-Kurse in Heidelberg und erlernte die chinesische Arzneitherapie im Kräutergarten in der Provence. Inspiriert durch osteopathisch arbeitende Kollegen erlernte ich zusätzlich die Faszientherapie nach dem Faziendistorsionsmodell von Typaldos (FDM). Diese Methode erweist sich in Kombination mit TCM und der Schulmedizin vor allem bei Schmerzpatienten immer wieder als wahrer Therapiebeschleuniger. Durch zahlreiche Gespräche mit wissbegierigen Patienten und Workshop-Teilnehmern entstand schließlich die Idee für dieses Buch – denn Sie können selbst mehr für Ihre Gesundheit tun, als Sie vielleicht denken! Ich wünsche Ihnen ganz viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren. Möge dieses Buch möglichst vielen Menschen Nutzen bringen!

Dr. med. Julia Spenner

Was hat ein 5000 Jahre altes Heilsystem im 21. Jahrhundert zu bieten?

Die Entwicklung immer besserer Diagnose- und Therapieverfahren in der westlichen Schulmedizin schreitet in rasantem Tempo voran. Moderne Diagnosemöglichkeiten wie zum Beispiel Blutanalyse, Röntgen, Ultraschall oder Elektrokardiografie (EKG) haben im Alltag westlicher Arztpraxen und Krankenhäuser mittlerweile einen festen Stellenwert. Dank moderner Medikamente, Operationsverfahren und anderer Therapien können viele Krankheiten heutzutage geheilt oder gelindert werden, an denen Menschen früher gestorben sind, und unsere Lebenserwartung steigt stetig weiter. Da fragen Sie sich vielleicht auch: Was kann uns da ein antikes Heilsystem wie die Traditionelle Chinesische Medizin bieten, das schon mehrere Jahrtausende alt ist?

Grenzen der Schulmedizin

Trotz der vielen Errungenschaften der Schulmedizin in den letzten Jahrzehnten gibt es leider immer noch zahlreiche Patienten, denen damit nicht oder nicht ausreichend geholfen werden kann. Falls Sie selbst nicht betroffen sind, fällt Ihnen sicherlich irgend-ein Bekannter ein, bei dem schulmedizinisch vielleicht noch nicht einmal eine Diagnose gestellt werden konnte. In manchen Fällen stößt die Schulmedizin also an ihre Grenzen.

Symptomorientierung als Begrenzung

Diagnostik und Behandlung von Erkrankungen sind in der Schulmedizin stets **symptomorientiert**. In vielen Situationen, besonders wenn der Zeitfaktor eine entscheidende Rolle spielt, ist das von großem Vorteil, etwa bei einem akuten Herzinfarkt oder einer schweren Verletzung mit großem Blutverlust.

Das pragmatische Vorgehen der modernen westlichen Medizin kann damit heutzutage vielen Menschen das Leben retten. Beim Herzinfarkt kann der Patient im Herzkatheterlabor durch eine mechanische Erweiterung der verschlossenen Blutgefäße mit notfallmäßiger Einlage eines Stents gerettet werden. Ein schwer verletztes Unfallopfer, das viel Blut verloren hat, ist froh, durch eine Notoperation und Gabe synthetischer Medikamente zur Kreislaufstabilisation gerettet zu werden.

Bei vielen länger anhaltenden, also chronischen Gesundheitsstörungen hingegen bringt eine nur auf das Symptom fokussierte Behandlungsstrategie zwar oft schnelle Linderung, die zugrunde liegende Ursache wird damit jedoch häufig nicht behoben.

Beispiel 1:

Ein Patient mit Sodbrennen bekommt einen Protonenpumpenhemmer, der die Produktion von Magensäure hemmt. Die Beschwerden werden zwar erfolgreich unterdrückt, aber die Ursachen werden nicht berücksichtigt und daher auch nicht behoben. Ursächlich könnten zum Beispiel Stress, zu viel Kaffee oder falsche Ernährungsgewohnheiten sein.

Beispiel 2:

Eine Patientin mit einer Autoimmunerkrankung bekommt Cortisontabletten, die die Entzündungsreaktion des Körpers unterdrücken. Die Beschwerden werden zwar unterdrückt, aber die Erkrankung wird nicht grundlegend therapiert.

Beschwerden werden also oft nur unterdrückt und nicht geheilt. Hinzu kommen die unerwünschten Nebenwirkungen, die zum Teil nicht ganz unerheblich sein können.

Beispiel 1:

Da Protonenpumpenhemmer die Magensaftproduktion hemmen, gelangen unzureichend vorverdaute Eiweißbestandteile aus der Nahrung in den Darm. Die Darmbakterien müssen notgedrungen die Aufgabe der Magensäure übernehmen und die Eiweiße spalten. Dies kann zu Blähungen und zur Belastung der Leber führen. Außerdem entsteht ein Vitamin-B12-Mangel – die Folgen: Erschöpfung, Konzentrationsstörungen bis hin zur Demenz.

Beispiel 2:

Die längere Einnahme von Cortisontabletten führt regelmäßig zu Gewichtszunahme, erhöhten Blutzuckerspiegeln, Osteoporose – um nur die wichtigsten der vielen möglichen Nebenwirkungen zu erwähnen.

Messgeräte als Begrenzung

Die Grundlage des Systems Schulmedizin ist die Messbarkeit. Wenn Sie sich krank fühlen und deshalb Ihren Arzt aufsuchen, kommen bei der Untersuchung fast immer **Messgeräte** zum Einsatz: die Blutdruckmanschette, die Waage, das Fieberthermometer und viele weitere. Möglicherweise werden Laborwerte gemessen.

Die dabei von Ihnen erhobenen Daten werden dann mit sogenannten Normalwerten verglichen. Als normal gelten ein Blutdruck von weniger als 130/80 Millimeter Quecksilbersäule, ein Körpergewicht von 70 Kilogramm und eine Körpertemperatur von 37 Grad Celsius.

Diese Normalwerte wurden anhand von zigtausend Daten von Menschen ohne Beschwerden als »normal« definiert und werden alle paar Jahre angepasst. Die »normale« Körpergröße hat sich durch unseren Lebensstandard zum Beispiel immer weiter erhöht, und die Grenzwerte für zu hohes Cholesterin wurden aufgrund neuerer Erkenntnisse in den letzten Jahren immer weiter gesenkt. Die für die verschiedenen Messungen verwendeten Geräte werden geeicht, damit die Werte vergleichbar sind.

Vorteile dieser Methodik sind die Objektivität und die Reproduzierbarkeit. Diese beiden Tatsachen ermöglichen es auch, naturwissenschaftliche Studien durchzuführen. Das große Dilemma dabei ist jedoch, dass sich bei vielen Patienten trotz erheblicher Beschwerden mit keiner verfügbaren Messapparatur ein von der Norm abweichender Befund erheben lässt.

Stellen Sie sich folgendes Beispiel vor: Ein Patient fühlt sich schlecht, glaubt unter Kreislaufproblemen zu leiden und geht daher zu seiner Hausärztin. Mit den dort vorhandenen Messgeräten (Blutdruckmanschette, EKG-Gerät, Lungenfunktionsmessgerät, Belastungs-EKG, 24-Stunden-Blutdruckmessung, Langzeit-EKG) lassen sich aber keine krankhaften Veränderungen feststellen. Die objektiv erhobenen Werte sind ja schließlich alle in Ordnung. Die Ärztin kann also die Ursache für die vom Patienten geschilderten Beschwerden nicht finden – eine unbefriedigende Situation für den Patienten – und auch für die Ärztin.

Da sich die meisten Menschen, die irgendwelche Beschwerden haben, eine Diagnose, also einen Namen oder ein Etikett dafür wünschen und der Arzt ohne eine Diagnose den Besuch des Patienten auch nicht mit der Krankenkasse abrechnen kann, wird in diesem Fall eine schwammige Verlegenheitsdiagnose gestellt: »funktionelle Störung« – im Fachjargon »vegetative Dystonie« oder etwas präziser nach Körperregion benannt: »Herzneurose«, »Reizdarm« oder Ähnliches.

Die Diagnose »funktionelle Störung« ist natürlich korrekt, denn irgendetwas funktioniert ja nicht richtig, doch den Nagel auf den Kopf trifft diese Diagnose nicht. Vor allem lässt sich daraus keine Therapieempfehlung für den Patienten ableiten.

Haben Sie sich schon einmal den Verschlüsselungscode für die »Funktionelle Störung« im ICD-10, der aktuellen Version der Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, angeschaut? Der Code lautet F45.9, eine einfache Buchstabenkombination. Alle F-Diagnosen werden den psychischen Krankheiten zugeordnet, denn die einzige bleibende und irgendwie schlüssige Erklärung für die Beschwerden ohne messbaren Grund sind ja schließlich seelische Probleme. Die Diagnose wird also per Ausschlussverfahren ermittelt. Die psychosomatischen Kliniken sind daher auch entsprechend voll mit Patienten, die unter funktionellen Störungen leiden.

Derartige Verlegenheitsdiagnosen werden täglich vielfach und vor allem in Allgemeinarztpraxen vergeben. Das ist für beide Seiten sehr unbefriedigend: Dem Patienten kann nicht adäquat geholfen werden, er zweifelt möglicherweise an der Kompetenz des Arztes oder fühlt sich von diesem nicht ernst genommen. Vielleicht zweifelt der Patient auch an seinem eigenen Körpergefühl oder er sucht weitere Ärzte auf – der Begriff Ärztehopping hat daher immer einen schalen Beigeschmack, da es dem geplagten Patienten einen Missbrauch von Sozialleistungen unterstellt.

Haben Sie gewusst, dass die beiden wichtigsten Grundsätze in der Allgemeinmedizin »die Abwendung eines gefährlichen Verlaufs« und »das abwartende Offenlassen« sind? Wortwörtlich steht das in den Leitlinien für Allgemeinmedizin, für den Fall, dass »keine überzeugende Zuordnung des Falls zu einem wissenschaftlichen Krankheitsbegriff möglich ist«. Diese Grundsätze werden sogar in der Facharztprüfung abgefragt.

Aber bitte glauben Sie: Auch der schulmedizinisch tätige Arzt ist mit dieser Situation alles andere als glücklich. Sie dürfen nämlich davon ausgehen, dass grundsätzlich alle Ärzte die Motivation haben, ihren Patienten helfen zu wollen.

Wenn sich die Symptome des leidenden Patienten auch durch aufwendigste Untersuchungen und teuerste Tests nicht erklären lassen, fühlen sich viele Ärzte tatsächlich hilflos. Manche Ärzte zweifeln sogar an ihrer eigenen Kompetenz. Gerade die Hausärzte sehen täglich viele Patienten ohne eindeutige Diagnose. Im Verlauf können diese Patienten (nachvollziehbar) oft auch sehr fordernd auftreten – und das kann auch den Arzt auf Dauer sehr zermürben.

Hitliste »Beschwerden ohne Befund«

- Erschöpfung
- Innere Unruhe
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Verdauungsbeschwerden
- Rückenschmerzen

TCM - Medizin für funktionelle Störungen

Im Gegensatz zur Schulmedizin spielen Ihre individuellen subjektiven Befindlichkeiten bei der Diagnosestellung in der TCM eine wichtige Rolle. Sollten Sie also unter »funktionellen Störungen« leiden, so lassen sich diese mithilfe der TCM genau differenzieren.

Da die subjektive Beschreibung der Beschwerden eines jeden einzelnen Patienten in der TCM für die Diagnosestellung so wichtig ist, wird dem ersten Arzt-Patient-Gespräch, der sogenannten Anamnese, auch deutlich mehr Zeit eingeräumt als in der westlichen Medizin.

Sollten Sie zum Beispiel unter kalten Füßen leiden oder Ihre Beschwerden immer nur zu einer bestimmten Tageszeit haben, werden diese Schilderungen vom TCM-Therapeuten als wertvolle Hinweise für die Diagnose registriert. Diese Informationen werden also nicht als Nebensächlichkeiten bewertet.

Die TCM geht davon aus, dass Sie und jeder andere einen individuellen Norm- oder Sollwert für verschiedene Parameter haben, bei dem Sie sich wohlfühlen. Wenn irgendeine Funktion in Ihrem vegetativen Nervensystem fehlreguliert ist, kommt es zu einer Abweichung von Ihrem persönlichen Normalwert und Sie fühlen sich unwohl – im Extremfall fühlen Sie sich sogar krank. Sie dürfen Ihrem Körpergefühl also sehr wohl vertrauen!

Neben der Einordnung Ihrer Beschwerden in ein Diagnosesystem stehen dem TCM-Therapeuten verschiedene Diagnoseverfahren zur Verfügung, mit denen er ziemlich genau feststellen kann, welche Programme in Ihrem vegetativen Nervensystem aktuell ablaufen.

Mithilfe von Puls-, Zungen-, Antlitz-, Meridiandiagnostik und weiteren Verfahren können verschiedene Regulationsebenen des vegetativen Nervensystems differenziert beurteilt werden. Die Funktionen des vegetativen Nervensystems schauen wir uns daher im Grundlagenkapitel (siehe Seite 20) genau an.

Die gute Botschaft aber vorweg: Da jeder Mensch ein vegetatives Nervensystem hat, kann auch bei jedem von Ihnen mit den TCM-Diagnoseverfahren jederzeit ein aktueller Status erhoben werden. **Das heißt, bei Ihnen kann in jedem Fall eine Diagnose gestellt werden – sogar wenn Sie momentan gar keine Beschwerden haben.**

Diese Tatsache hat gleich mehrere Vorteile: Zum einen lässt sich durch die exakte Erfassung eines gesundheitlichen Problems eine spezifische Therapie einleiten, und zum anderen fühlen sich die Patienten ernst genommen – Sie haben also einen legitimierten Grund, wenn es Ihnen schlecht geht, und Sie bekommen auch keine schwammige Verlegenheitsdiagnose.

Es sind also nicht nur die sanften, nebenwirkungsarmen Therapieverfahren, die dazu geführt haben, dass immer mehr Menschen im Westen von der TCM als sanfter Alternative oder sinnvoller Ergänzung zur Schulmedizin begeistert sind.

Integrative Medizin - Sowohl-als-auch

Sollte Ihnen das Heilsystem der TCM gefallen, müssen Sie der Schulmedizin übrigens keinesfalls den Rücken zukehren. Wir haben uns ja bereits mit den Vor- und Nachteilen der Schulmedizin auseinandergesetzt – in vielen Akutsituationen ist die Schulmedizin der TCM ganz eindeutig überlegen, darüber müssen wir nicht diskutieren!

Aber wussten Sie schon, dass sich die TCM sogar hervorragend mit der Schulmedizin kombinieren lässt? Es gibt mittlerweile viele westliche Ärzte, die das antike Heilsystem mit der modernen Medizin clever kombinieren: integrative Medizin – »Sowohl-als-auch« statt »Entweder-oder«.

Die Patienten profitieren davon, wenn sie vom Arzt sowohl durch die Schulmedizin-Brille als auch durch die TCM-Brille diagnostiziert werden. Und zusätzlich lassen sich auch noch andere Naturheilverfahren damit kombinieren. Eine weitere großartige Ergänzung stellt in vielen Fällen auch eine Faszientherapie dar, also eine Behandlung des Bindegewebes. Aber dazu kommen wir später.

Beispiel 1: Chronische Erschöpfung

Bei einem Patienten mit Erschöpfung ist neben der Befragung zu den Lebensumständen und Ernährungsgewohnheiten schulmedizinisch neben der Blutdruckmessung eine Blutuntersuchung mit Blutbild, Schilddrüsen-, Eisen- und weiteren Werten sinnvoll. Mithilfe der chinesischen Zungen- und Pulsdiagnostik lassen sich weitere wichtige Hinweise gewinnen, warum der Patient sich so schlecht fühlt. Durch diese Zweigleisigkeit kann der Gesundheitszustand des Patienten viel exakter bestimmt werden – ganzheitliche Medizin.

Beispiel 2: Migräne

Aber nicht nur in der Diagnostik, sondern auch bei der Therapie ist eine Kombination aus »beiden Welten« einer Monotherapie häufig weit überlegen. So profitieren viele Migränepatienten von einer Basistherapie mit TCM-Kräuterarznei, Akupunktur und Anpassung der Ernährungs- und Lebensstilgewohnheiten, sodass die akuten Migräneanfälle mit der Zeit seltener und schwächer auftreten. Beim akuten Migräneanfall sind sie aber häufig dankbar, wenn sie neben einer Selbstbehandlung mit Akupressur ein Triptan (spezifisches Migräneschmerzmedikament aus der Pharmaindustrie) einnehmen können.

Da es neben einer Behandlung durch einen erfahrenen TCM-Therapeuten zahlreiche Möglichkeiten gibt, mit denen Sie Beschwerden selbst behandeln und Krankheiten vorbeugen können, werden Ihnen im vorliegenden Buch viele praktische und bewährte Behandlungsstrategien als Hausmittel vorgestellt.

Zunächst aber lernen Sie in Teil 1 die wichtigsten Grundlagen der TCM kennen. In Teil 2 widmen wir uns dann den verschiedenen Diagnose- und Therapieverfahren, und in Teil 3 bekommen Sie konkrete Handlungsempfehlungen für die häufigsten Beschwerden.

陽

贊竹

光復

冬竹

晚晴

子

素修

注東
白
修
巨

迎香

勝初

地倉

人

兒

梁承

婦



Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin hat eine lange Tradition und ist neueren Erkenntnissen zufolge bereits etwa 5000 Jahre alt. Eingebettet in ein ganzheitliches Weltbild, ist sie auf den beiden Grundprinzipien Yin und Yang und den fünf Wandlungsphasen aufgebaut.

Nichts auf der Welt ist statisch, sondern alles befindet sich im stetigen Wandel. Nach dem *I Ging*, dem »Buch der Wandlungen«, laufen alle Prozesse auf der Welt unter dem Einfluss der beiden gegenläufigen Pole Yin und Yang nach gleichen Gesetzmäßigkeiten ab.

In diesem ersten Teil des Buches wird Ihnen anschaulich erklärt, wie sich die auf den ersten Blick möglicherweise mystisch erscheinende Heilkunst in unser westliches Weltbild integrieren lässt – als sanfte Alternative oder ideale Ergänzung zur Schulmedizin.

Wie TCM zu uns in den Westen kam

Seit ihren Ursprüngen vor etwa 5000 Jahren hat sich die chinesische Medizin stetig weiterentwickelt und hat im wahrsten Sinne des Wortes schon vielen Millionen Menschen geholfen.

Im Laufe des 19. Jahrhunderts hat die westliche Schulmedizin in China jedoch die ursprüngliche alte chinesische Medizin zunächst nach und nach verdrängt, da sie vor allem auf dem Sektor der Hygiene sowie bei Operations- und Narkoseverfahren große Fortschritte erzielte. 1929 wurde die chinesische Medizin in China sogar kurzzeitig verboten.

Da die Anzahl der modernen Ärzte in China jedoch zahlenmäßig nicht ausreichte, um die große Menge an kranken Menschen zu versorgen, erfuhr die chinesische Medizin schließlich unter Mao Tse Tung ein Revival. 1949 wurden in allen größeren chinesischen Städten Akademien für chinesische Medizin gegründet mit dem Ziel, die Bevölkerung medizinisch adäquat zu versorgen. Dabei wurde die chinesische Medizin in pragmatischer Kurzform auch an einfache Arbeiter vermittelt, die dann mit ihrem Basiswissen als sogenannte »Barfußärzte« ihren Familien und in ihren Betrieben den Kollegen helfen konnten – ein Notprogramm, bei dem vor allem eine symptomorientierte Akupunktur gelehrt wurde. Mit zunehmender Globalisierung wurde in den 1970er Jahren durch sensationelle Berichte in den Medien schließlich auch im Westen das Interesse an der Akupunktur geweckt. Die meisten heutzutage im Westen angebotenen Akupunkturausbildungsprogramme sind allerdings Kopien des chinesischen Notprogramms der 1950er Jahre.

Der Begriff »Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)« wurde in den 1960er Jahren von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) geschaffen. Er bezieht sich auf die zum damaligen Zeitpunkt in China praktizierte Version der chinesischen Medizin. Auch wenn dieses Buch den Anspruch hat, sich an der klassischen wissenschaftlichen Form der chinesischen Medizin zu orientieren, verwenden wir hier aus praktischen Gründen den Begriff TCM.

Auch wenn die Akupunktur vielleicht die bekannteste Therapieform bei uns ist, besteht die TCM aus fünf Säulen:

1. Akupunktur und Moxibustion
2. Arzneimitteltherapie
3. Koordinationsübungen Qigong und Tai-Chi
4. Tuina (Massage und manuelle Therapie)
5. Ernährung

Erstes Grundprinzip: Yin und Yang

Yin und Yang symbolisieren die zwei Gegenpole in der dualen Welt. Das Symbol für Yin und Yang stammt aus dem 10. Jahrhundert und wird als Fouqi-Zeichen bezeichnet. Yin und Yang gehören zusammen wie Licht und Schatten – es sind die beiden Seiten einer Münze, also zwei Teile eines gemeinsamen Ganzen. Schwarz und Weiß. Die Übergänge, also die Grauzonen, sind dabei fließend wie der Wechsel vom Tag zur Nacht.

Yin und Yang brauchen sich gegenseitig, und ihre Eigenschaften ergänzen sich perfekt, wie zwei Pole. Yin und Yang ziehen sich an wie das männliche und das weibliche Prinzip. Ohne die beiden Pole fließt kein Strom, und ohne sie wäre die Menschheit bereits ausgestorben. Die richtige Balance zwischen Yin und Yang ist das Geheimnis aller funktionierenden Systeme. Für uns Menschen ist es wichtig, dass sich Aktivität (Yang) und Erholungsphasen (Yin) regelmäßig abwechseln. Falls Sie sehr viel arbeiten und zu wenig Pausen einlegen, wird Sie das auf Dauer krank machen. Aber auch, wenn Sie zu viel faulenzten und nur auf dem Sofa sitzen, wird das Ihrem Gesundheitszustand schaden, weil Sie unterfordert sind. Das Prinzip Yin und Yang kann man auch in zwischenmenschlichen Beziehungen beobachten. Sie werden sicherlich bestätigen können, dass Freundschaften harmonischer sind, wenn jeder mal gibt und hilft (Yang), aber jeder auch mal nimmt oder sich helfen lässt (Yin). Sonst entsteht schnell ein Ungleichgewicht.

Yin und Yang sind aber nicht nur philosophische Begriffe, sie sind auch sehr hilfreich, um die Funktionen unseres vegetativen Nervensystems zu beschreiben.



Das Fouqi-Zeichen ist ein Symbol für Regulation.

<i>Yang</i>	<i>Yin</i>
Tag	Nacht
Männlich	Weiblich
Sonne	Mond
Schwarz	Weiß
Sympathikus	Parasympathikus
Aktivität	Passivität
Geben	Nehmen
Kampf-oder-Flucht-Modus	Verdauungs- und Erholungsmodus

Das vegetative Nervensystem

Die beiden Prinzipien Yin und Yang können wir auch den beiden Anteilen unseres vegetativen Nervensystems zuordnen:

- **Sympathikus (Yang): Kampf-oder-Flucht-Modus**
- **Parasympathikus (Yin): Verdauungs- und Erholungsmodus**

Das vegetative Nervensystem wird auch als das autonome Nervensystem bezeichnet, da wir es im Gegensatz zum somatischen Nervensystem, über das wir zum Beispiel willentlich unseren Arm anheben können, nicht aktiv beeinflussen können – es ist autonom.

Sie können sich das vegetative Nervensystem wie eine Steuerungszentrale vorstellen, die Ihnen einen zuverlässigen Allroundservice für Ihre wichtigsten Körperfunktionen bietet. In dieser Steuerungszentrale gibt es zwei Chefs, die wie in einer politischen Doppelspitze im Idealfall gleichberechtigt gemeinsam das Sagen haben. Sympathikus und Parasympathikus steuern Herzschlag, Atmung, Verdauung und vieles mehr. Das tun sie völlig zuverlässig und ohne Pausen 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche, ganz egal, ob Sie gerade wach sind oder schlafen.

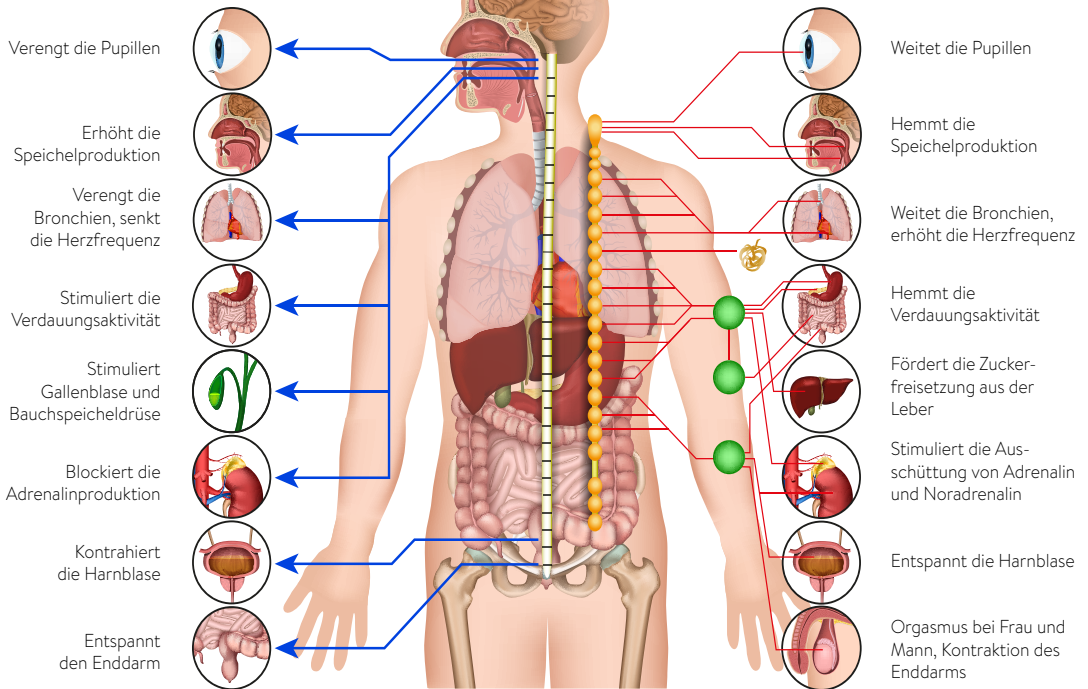
Auch das Öffnen der Schweißporen beim Sport und das Engstellen der Pupillen bei Sonnenschein werden vom vegetativen Nervensystem automatisch nach Bedarf geregelt. Sie brauchen sich darum nicht zu kümmern. Aktiv können Sie in diese Regulationsmechanismen auch nicht eingreifen – das geht nur indirekt, zum Beispiel mit den Methoden der TCM. Die Steuerungszentrale des vegetativen Nervensystems befindet sich im Gehirn. Die Informationen von den Organen werden über aufsteigende Nervenbahnen, vergleichbar mit LAN- oder Telefonkabeln, nach oben in die Chefetage übermittelt. Über absteigende Nervenbahnen werden die Befehle in die andere Richtung, also vom Gehirn zu den Organen, geschickt. Die Signale werden mithilfe von Botenstoffen und Hormonen gesendet.

Der **Sympathikus** bereitet Sie auf körperliche und geistige Leistung vor, im Extremfall auf Kampf oder Flucht. Er sorgt dafür, dass Ihr Herz schneller schlägt, die Atmung tiefer wird. Parallel werden die Verdauungsprogramme auf Pause gestellt, damit das Gesamtsystem ökonomisch arbeitet und nicht zusammenbricht.

Der **Parasympathikus** steuert dieselben Organe, er ist jedoch für Entspannung und Regeneration verantwortlich. Er beruhigt den Herzschlag, fördert die Verdauungsprozesse und sorgt dafür, dass Sie gut schlafen und Ihre Akkus wieder aufladen.

Parasympathikus

Sympathikus



Das vegetative Nervensystem besteht aus Sympathikus und Parasympathikus.

Sympathikus und Parasympathikus ergänzen sich und wechseln sich ab. Vereinfacht können Sie sich die beiden auch wie Gaspedal (= Sympathikus/Yang) und Bremse (= Parasympathikus/Yin) vorstellen, wobei dieser Vergleich natürlich etwas hinkt.

Viele gesundheitliche Probleme entstehen dadurch, dass die Balance zwischen Yin und Yang gestört ist. Das heißt, die beiden Chefs in der Steuerungszentrale des vegetativen Nervensystems arbeiten nicht mehr koordiniert und souverän als Team zusammen. Möglicherweise hat einer der beiden das Hauptkommando übernommen und den anderen auf den zweiten Rang befördert.

Die Folgen können sich auf unterschiedlichste Art und Weise bemerkbar machen: Erschöpfung, innere Unruhe, Verdauungsprobleme – um nur ein paar typische Beschwerden zu nennen. Die Regulationsprozesse funktionieren nicht mehr so, wie sie sollen: Es liegt eine funktionelle Störung vor. Diese Veränderung lässt sich mit