



## **TCM-Behandlungsformen**

Bei fast allen Erkrankungen ist die Regulation des vegetativen (den Körper steuernden) Nervensystems beeinträchtigt. Gerade in der Beeinflussung der vegetativen Funktionen des Körpers liegt eine Stärke der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), so dass fast bei allen Erkrankungen heilende oder lindernde Effekte durch TCM erreicht werden können. Neben der Behandlung von akuten und chronischen Schmerzen (u.a. Migräne, Kopfschmerzen, Schulter-, Rücken-, Hüft- und Knieschmerzen) können auch andere Erkrankungen des Bewegungsapparates (Daumensattelgelenksarthrose, rheumatische Erkrankungen) und des Magen-Darm-Traktes (u.a. chronischer Durchfall, Reizdarm, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn) günstig beeinflusst werden. Ebenfalls erfolgreich lässt sich die TCM in der Gynäkologie (Kinderwunsch, Regel- und klimakterische Beschwerden), bei Hauterkrankungen (u.a. Neurodermitis, Psoriasis, Akne, Juckreiz), Lungenerkrankungen (Asthma, chronische Bronchitis), chronischer Sinusitis, trockenen Augen, Zungenbrennen, chronischer Ulcera, Allergien (u.a. Heuschnupfen), Erschöpfungssyndromen (Leistungsschwäche, chronische Müdigkeit), leichten psychischen Störungen, Schlafstörungen und neurologischen Erkrankungen (Taubheitsgefühle, Lähmungen, Sprach- und Sprechstörungen) einsetzen.

## **Chinesische Arzneitherapie**

Die Chinesische Arzneitherapie ist die in China am weitesten verbreite Therapieform der TCM. Dabei kommen Mischungen von Naturstoffen – überwiegend Pflanzen und Mineralien – zum Einsatz, die individuell nach dem Beschwerdebild zusammengestellt werden. Hierfür sind langjährige Erfahrungen der Therapeuten und besondere Kenntnisse in Zungen- und Pulsdiagnose notwendig, um die Dysbalancen des Körpers genau zu erkennen und gezielt behandeln zu können. Chinesische Arzneien werden üblicherweise in Teeform verabreicht; es gibt aber auch Pulver, Tropfenextrakte und Kapseln. Für Hauterkrankungen werden ebenfalls Salben und Pasten hergestellt.

## **Akupunktur**

Die Akupunktur ist die in Deutschland bekannteste und meistangewandte Therapieform der TCM und hat in der Schmerztherapie bereits einen festen Platz gefunden. Allerdings gehen die therapeutischen Möglichkeiten, insbesondere wenn man die Akupunktur mit der Moxibustion (Wärmebehandlung durch Abbrennen von Beifußkraut über den Akupunkturpunkten) oder Schröpfbehandlungen kombiniert, weit über die reine Schmerzbehandlung hinaus. Durch die Reizung von Reflexpunkten der Haut und des darunter liegenden Gewebes, die auf sogenannten „Leitbahnen“ liegen, werden das vegetative („steuernde“) Nervensystem und damit die Körperregulation heilend beeinflusst. Akupunktur muss nicht stark schmerzen. Die Behandlungen werden an die individuelle Schmerzempfindlichkeit des Patienten angepasst. Häufig braucht man bei den Akupunkturbehandlungen nur geringe Reize. Für schmerzempfindliche Patienten und Kinder stehen extrem kleine Nadeln und Laserakupunkturgeräte zur Verfügung.



### **Tuina**

Bei dieser chinesischen manuellen Therapie handelt es sich um eine spezielle Massage- und Grifftechnik, bei der mit den Händen Haut- und Muskelreflexe ausgelöst werden. Im Gegensatz zu den meisten westlichen Massageverfahren wirkt die Behandlung nicht nur lokal, sondern es werden auch Heilungsprozesse in entfernten Körperregionen in Gang gesetzt, so dass neben den Wirkungen auf den Bewegungsapparat auch Wirkungen auf das Körperinnere entstehen. Die chinesische manuelle Therapie ist in Deutschland noch wenig bekannt, aber sehr erfolgreich, insbesondere bei orthopädischen und neurologischen Erkrankungen. Sie ist auch bei Kindern gut anwendbar.

### **Qigong**

In China werden die Übungen des Qigong intensiv zur Krankheitsvorbeugung eingesetzt und darüber hinaus täglich – auch in den Großstädten – in Parks durchgeführt. Es handelt sich um konzentrierte Atem- und Bewegungsübungen, die man in Kursen erlernen kann. Aber nicht nur zur Prophylaxe, sondern auch bei vorhandenen Erkrankungen, können individuell empfohlene Übungen einen bedeutenden Beitrag zur Genesung leisten. In China wird z.B. jedem Krebserkrankten geraten, täglich Qigong-Übungen durchzuführen.

### **Chinesische Diätetik**

Die Chinesische Ernährungsmedizin zählt keine Kalorien, sondern achtet auf die Qualität und die Wirkung der einzelnen Nahrungsmittel, die über die Jahrhunderte im Detail erfasst worden sind. Dabei sind sowohl die Geschmacksrichtungen als auch das Temperaturverhalten der Arzneimittel von Bedeutung. Ziel ist es, die Aufnahme der Nahrung zu verbessern und Belastungen für den Magen-Darm-Trakt und damit für den Gesamtorganismus zu vermeiden. Nach Erstellung einer Chinesischen Diagnose können individuelle Empfehlungen gegeben werden, wodurch die Therapie von Erkrankungen erheblich unterstützt und vorbeugend gewirkt werden kann.