

CHINESISCHE MEDIZIN

PATIENTENINFORMATIONEN

CHINESISCHE MEDIZIN

1. Lebensenergie „Qi“

Die chinesische Medizin befasst sich mit dem für uns westliche Menschen so schwierigen Begriff des „Qi“ (ausgesprochen als „Tschì“), das wir am besten mit Energie, Lebenskraft übersetzen können.

„Qi“ ist Wachstumskraft, Veränderungskraft. „Qi“ ist wie der elektrische Strom, der für uns unsichtbar die Lampe zum Leuchten bringt, der eine Maschine bewegt, den wir beim Berühren eines Kuhdrahtes als ein Elektrisieren spüren.

Ohne „Qi“ fließt die lebendige Lebenskraft nicht. „Qi“ ist in jedem Lebewesen spürbar, in jeder Manifestation der Natur.

Im Menschen, im Tier fließt das „Qi“ in den Leitbahnen, den sogenannten Meridianen. Das „Qi“ ist einerseits konstitutionell, bei der Geburt vorhanden, andererseits wird es täglich neu erworben, muss gepflegt, erschaffen werden. Dazu brauchen wir die Nahrung, die neben dem Kalorienwert auch einen „Qi-Wert“ hat, und wir brauchen die Atmung, um das „Qi“ zu erneuern.

Spezielle Körperübungen helfen, das „Qi“ zu kultivieren, zu leiten und zu vermehren, so z.B. das Qi Gong oder das Tai Qi.

Das „Qi“ kann in seinem freien Fluss wie ein Bach- oder Flusslauf in der Natur gehindert werden, es kann eingestaut sein, vermindert oder durch äussere und innere krankmachende Ursachen gestört werden.

Wenn das „Qi“ nicht mehr frei und ungehindert im Körper fließen kann entsteht ein Ungleichgewicht, und aus diesem Ungleichgewicht entstehen Krankheiten und Schmerz.

2. Polarität: Yin-Yang

Jedes Ding hat zwei Seiten: Eine Sonnen- und eine Schattenseite. Die Sonnenseite ist im Chinesischen als Yang, die Schattenseite als Yin bezeichnet. Dies gilt ursprünglich für einen Berg, doch im übertragenen Sinn gilt diese Polarität für Gegensätze schlechthin. So wie die Sonnen- und die Schattenseite nicht gut oder schlecht ist, so ist jede Polarität (männlich/weiblich, gross/klein, innen/aussen, oben/unten, heiss/kalt etc)) rein beschreibend, nicht aber wertend. Kalt ist nicht schlechter als warm, was zählt ist einzig das Gleichgewicht zwischen den zwei Gegensätzen, den zwei Extremen. Zuviel Hitze schadet genauso wie zuviel Kälte. Feurige Hitze andererseits kann mit Kälte gemildert, Eis mit Wärme aufgetaut werden.

Das Denken in sich ergänzenden Polaritäten oder Gegensätzen, in Yin und Yang ist für das chinesische Denken grundlegend.

3. Die 5 Elemente

Das Denken der chinesischen Medizin ist am besten zu verstehen, wenn man sich vorstellt, wie es vor rund 3000 Jahren entstanden ist: Der Mensch lebte in engem Verhältnis zur Natur: Durch Beobachtung der Naturphänomene erklärte sich der Mensch das Funktionieren alles Lebendigen, so auch des Menschen, der als Teil der Natur verstanden wird:

Ein Grundprinzip der Natur ist die Unterteilung in die fünf Elemente: Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz. Die Elemente finden sich am anschaulichsten im Ablauf der Jahreszeiten:

Der Frühling ist gekennzeichnet durch seine expansive Kraft des „Holzes“, durch eine Bewegung nach oben und aussen, veranschaulicht am besten im kräftigen, dynamischen Wachsen des Bambusschösslings.

Im Sommer ist diese Bewegung des Wachsens erschöpft, der Sommer hat die Kraft des „Feuers“, der Hitze, des Reifenlassens. Der Sommer ist eine Phase der scheinbaren Ruhe, in der eine Umpolung der Kräfte vom Wachsen nach oben ins Reifen nach unten erfolgt. Auf den Sommer folgt der Herbst, die Zeit des „Metalls“ mit seiner Fruchtbildung als Konzentrationsprozess, dem Abfallen der Blätter. Auf den Sommer folgt die herbstliche Bewegung nach innen und unten, entgegengesetzt zur Kraft des Frühlings, die nach oben und aussen drängt.

Auch diese herbstliche Kraft erschöpft sich und wird abgelöst vom Winter, der Kraft des „Wassers“ mit seiner scheinbaren Ruhe, mit seiner Kälte, der entgegengesetzten Kraft des heissen Sommers.

Die 4 Jahreszeiten sind in einem steten Wandel und Wechsel. Stabil wird dieses Gefüge der 4 Jahreszeiten gehalten durch die neutrale Kraft der „Erde“, der 5. Jahreszeit: Diese „Erde“, „die Mitte“ im Menschen, gibt dem steten Wandlungsprozess die Orientierung und gewährleistet eine stabile und gleichzeitig spielerische Stabilität. Als Jahreszeit entspricht die „Erde“ dem Spätsommer, der Erntezeit.

Ebenso wie in der Natur finden wir im Menschen dieses Prinzip der 5 Elemente: Die „Feuer-Wasser“-Achse hält unser System aufrecht, die dynamische „Holz-Metall“ Achse macht uns anpassungsfähig, damit können wir Veränderungen in der Welt abfedern, ausgleichen. Die „Erde“, unsere „Mitte“ ist das stabile Zentrum dieses dynamischen Systems Mensch, unsere „Mitte“ hält uns im Gleichgewicht.

4. Krankheit – Gesundheit

So wie in der Natur die Jahreszeiten aufeinander folgen und der dynamische Wechsel durch die „Erde“ stabil gehalten wird, so muss auch das energetische System unseres Körpers in einem dynamischen Gleichgewicht gehalten werden. Unser „Qi“ fließt täglich von neuem in der rhythmischen Abfolge der 5 Elemente, stabil gehalten von der Kraft der „Mitte“, der „Erde“.

Wird eines der Elemente gestört, so gerät das gesamte System aus dem Gleichgewicht, der Körper erkrankt.

Äussere Einflüsse wie Wind, Hitze, Kälte (denken wir an unser Wort der „Erkältung“!!) stören den Ablauf des gleichmässigen Energieflusses, sie dringen in den Körper ein.

Innere Einflüsse wie emotionale Faktoren (Beziehungsprobleme, Sorgen, Angst, Druck am Arbeitsplatz oder privat, Stress in all seinen Schattierungen) sind in unserer Überflussgesellschaft die häufigsten Faktoren, die zu einer Erkrankung führen. Diese inneren krankmachenden Faktoren schädigen den freien Fluss des „Qi“, sie schädigen v.a. unsere „Mitte“:

Unsere „Mitte“ hat, wie in der Natur, eine Schlüsselfunktion in Bezug auf unsere Lebensqualität und unsere Gesundheit: Als funktionelle Einheit umfasst sie Magen/Milz, den Mund, die Farbe Gelb, das Süsse, den Geschmackssinn, die Weichteile und das Instrumentarium für das Nachdenken. Ihre Aufgabe umfasst die Funktion der Verdauung auf körperlicher und seelischer Ebene im weitesten Sinn. Die „Mitte“ bestreitet also die Aufnahme, den Transport und die Verdauung, die Verarbeitung von buchstäblich allem, was wir „schlucken“: Vom Frühstück bis zum Fernsehprogramm.....

In unserer heutigen Gesellschaft „schlucken“ wir ziemlich viel: Konsumlastigkeit und Informationsflut bedrängen unsere Mitte, Bewegungsmangel und Fast Food schädigen sie zusätzlich. Der Stress „schlägt uns auf den Magen“, Verdauungsprobleme auf körperlicher und seelisch-geistiger Ebene sind die logische Folge.

Ist unsere „Mitte“ geschwächt, kann sie nicht mehr ausgleichen, unser Körper wird krankheitsanfällig, zeigt Symptome wie z.B. Verdauungsstörungen. Wird die „Mitte“ weiterhin belastet, das Gleichgewicht nicht wiederhergestellt, können auch andere Organe geschwächt und gestört werden in ihrem Funktionieren: Die Störung der „Mitte“

kann sich so in einem andern Element, z.B. dem „Holz“ zeigen mit Kopfweg, Schmerzen im Bewegungsapparat, Tennisellbogen etc.

Eine Krankheit kann so weiter, tiefer in den Körper eindringen, sie zeigt sich dann nicht mehr im erkrankten, geschwächten Element oder Organ, sondern wurde „weitergereicht“.

5. Akupunktur und Kräutertherapie

Die Nadeln, die in der Akupunktur gesetzt werden, erreichen den Fluss des „Qi“. Dies ist spürbar am sogenannten „De-Qi“ Gefühl, einem dumpfen oder auch leicht elektrisierenden Schmerz.

Durch das Setzen der Nadeln wird ein energetischer Impuls gesetzt.

Die vorausgehende Diagnostik der Krankheit, des energetischen Ungleichgewichts ist die Voraussetzung für eine gute Behandlung: Durch intensives Befragen, Puls- und Zungendiagnose wird der Zusammenhang der Störung ermittelt, erst dadurch kann entschieden werden, welches Element behandelt werden muss, wo das krankhafte Ungleichgewicht am besten beeinflusst werden kann.

Ist eine Krankheit bereits in die Tiefe eingedrungen, sind mehrere der 5 Elemente betroffen, muss oft schrittweise, quasi Schicht um Schicht behandelt werden. Der Körper braucht Zeit, um den mit der Akupunktur gesetzten Impuls für seine Gesundheit zu nutzen. Eingefahrene Muster, Verhaltensweisen müssen vom Patienten überdacht, gerade auch seelische Mechanismen oder andere Belastungen der „Mitte“ verändert werden: Bewegung im körperlichen und seelischen Bereich helfen, ein vernünftiges Mass an „Konsum“ jeglicher Art ist nötig, Ruhe und „Verdauungsphasen“ für Körper und Geist helfen der „Mitte“ bei ihrer Aufgabe der Wiederherstellung von Ordnung und Gleichgewicht. In diesem Sinne ist jeder Mensch für sein eigenes gesundes „Qi“ selber verantwortlich.

Die Akupunktur setzt Impulse zur Selbstheilung. Krankmachende äussere und innere Einflüsse werden herausgeleitet, blockierte Energien freigesetzt.

Ein gestörtes Gleichgewicht wird wieder hergestellt, sodass der Körper selber wieder in die fließende Harmonie der Gesundheit zurückfinden kann.

Kräuter wirken ebenfalls unterstützend, sie leiten schädigende äussere Einflüsse wie eingedrungene Hitze oder Feuchtigkeit aus dem Körper heraus, sie können das „Qi“ mehren, tonisieren. Eine Kräutertherapie wird in akuten Fällen kurzfristig während einigen Tagen oder Wochen eingesetzt, bei chronischen Mangelzuständen auch über Monate hinweg.

Die Heilung setzt an der Wurzel der Erkrankung an – dies setzt die Kunst einer am erkrankten Menschen, an seiner Einzigartigkeit orientierten Diagnostik voraus. Die Heilung braucht aber auch – je nach Krankheit – die aktive Mitwirkung des Erkrankten.

6. Ohrakupunktur und Aurikulomedizin

Auf dem Ohr repräsentiert sich der ganze menschliche Körper (Kartographie, WHO- anerkannt seit 1990). Mittels der Ohrakupunktur lässt sich ein breites Feld von Krankheiten und Störungen behandeln. Zu den häufigen **Indikationen** gehören z.B. Schmerzen, funktionelle Störungen (Allergien, Darmstörungen, eruieren von Nahrungsmittelunverträglichkeiten), Suchterkrankungen (Raucherentwöhnungen), leichte Formen psychischer Störungen (Ängste, depressive Verstimmung etc.) und sogenannte **Therapieresistenzen**: warum heilen Störungen oft nicht aus und können sich zu chronischen Krankheiten entwickeln? Und warum hilft gelegentlich eine fachgerecht durchgeführte Therapie mittels TCM nicht oder nur ungenügend? Ein häufiger Grund sind sogenannte **Störfelder**: Narben, chronische Entzündungsherde (Zähne, Nasennebenhöhlen etc.), psychische Belastungen, Material-Unverträglichkeiten,

Giftbelastungen etc. führen zur Blockierung der Selbstheilungskräfte. Eine Schwächung des Körpers und möglicherweise eine chronische Erkrankung sind die Folge. Als Hilfsmittel zum Eruiieren dieser Störungen, behilft sich der Aurikulotherapeut u.a. der **Pulsdiagnostik** (genannt „**RAC**“ = réflexe autonome circulatoire, ein physiologisches Resonanzphänomen, das nicht vergleichbar ist mit den verschiedenen chinesischen Pulsen). **Therapie:** Mittels Setzen einer Nadel an der Ohrmuschel können diese Störungen behoben werden. Der Reiz bewirkt dabei über das Gehirn eine Regulierung der erkrankten Organe. Handelt es sich um eine chronische Erkrankung oder Suchterkrankung, werden i.d.R. Dauernadeln (wie kleine Knöpfe) eingesetzt, die ca. 2 Wochen belassen werden. Bei Kindern oder schmerzempfindlichen Erwachsenen kann mittels eines Lasers völlig schmerzfrei der gleiche Effekt erzielt werden. Nebst der Akupunktur bedient sich die Aurikulomedizin therapeutisch auch der Phytotherapie (Heilpflanzen), sowie der gezielten Gabe von Vitaminen und Mineralstoffen.

Die Aurikulomedizin unterscheidet sich in vieler Hinsicht von der klassischen Akupunktur: sie orientiert sich eher an westlichen logisch-rationalen Denkmodellen, kann via Diagnostik der Störherde die Ursache einer Erkrankung eruieren (was einzigartig ist!), Therapieresistenzen auflösen und dadurch den Patienten z.B. für die TCM wieder zugänglich machen.

7. Indikationen

Die Traditionelle Chinesische Medizin und die Aurikulomedizin sind umfassende Medizinsysteme. Eine Vielzahl Krankheiten und Beschwerden lassen sich damit behandeln. Jeder Mensch reagiert in seiner Einzigartigkeit unterschiedlich auf die Behandlung. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass sich gewisse Krankheiten besser für die Chinesische Medizin und Aurikulomedizin eignen als andere.

Im Folgenden finden Sie typische Anwendungsgebiete der TCM/Aurikulomedizin. Falls Sie dazu Fragen haben oder Ihre Krankheit nicht erwähnt sein sollte, geben Ihnen unsere Ärzte gerne Auskunft.

Allergien	Heuschnupfen Nesselfieber
Atemwegserkrankungen	Asthma Bronchitis Nasennebenhöhlenentzündungen Schnupfen/Erkältung/Grippe Husten
Augenleiden	Augenentzündungen, nicht infektiös Degenerative Augenerkrankungen Lidkrampf Grüner Star (Glaukom), unterstützend Kurzsichtigkeit in der Kindheit
Bewegungsapparat	Rücken- und Nackenschmerzen verschiedener Ursache Schmerzen der grossen und kleinen Gelenke Verletzungen, unterstützend Muskelschmerzen Weichteilrheumatismus Morbus Sudeck Schleudertrauma der Halswirbelsäule Tennisellbogen / Golferellbogen Karpaltunnelsyndrom im Anfangsstadium Arthroseschmerzen Schulter-Armsyndrom Sehnenscheidenentzündung
Blasenleiden	Anfälligkeit für Blasenentzündung Beschwerden beim Wasserlösen

	Inkontinenz Reizblase Nieren- / Blasensteine, nach Schulmedizinischer Abklärung
Frauenkrankheiten	Beschwerde vor/während Menstruation Myombeschwerden Wechseljahrbeschwerden Zyklusunregelmässigkeiten Anfälligkeit für Scheidenpilz Orgasmusstörungen, unterstützend
Hauterkrankungen	Akne Juckreiz Schuppenflechte (Psoriasis) Neurodermitis Ekzeme Übermässiges Schwitzen
Herz-/Kreislaufferkrankungen	Herzrhythmusstörungen ohne organische Ursache Blutarmut ohne organische Ursache Bluthochdruck, unterstützend Zu tiefer Blutdruck Durchblutungsstörungen Nervöse Herzbeschwerden Rehabilitation nach Herzinfarkt, unterstützend
Magen-/Darmerkrankungen	Bauchschmerzen ohne organische Ursache Nervöse Magen-/Darmbeschwerden Reizdarm Colitis ulcerosa / Morbus Crohn Magenentzündung Sodbrennen Blähungen Durchfall und Verstopfung Übelkeit Appetitstörungen / Essstörungen Würgereiz
Männerleiden	Potenzstörungen Protasta-Entzündungen (akut / chron.) Prostatabeschwerden im Frühstadium Dammeschmerzen
Nervenleiden	Herpes Zoster (Gürtelrose) Frühstadium von Multipler Sklerose, unterstützend Epilepsie, unterstützend Rehabilitation nach Hirnschlag und Hirnblutung (frühzeitig!)
Nervöse Störungen	Angstgefühle Depression Nervosität Reizbarkeit Schlafstörungen Erschöpfungszustände / Burn out Chronische Müdigkeit Störungen des vegetativen Nervensystemes Psychosomatische Beschwerden Prüfungsangst
Ohrleiden	Mittelohr-Entzündung Tinnitus

	Hörsturz (frühzeitig!) Morbus Menière Schwindel ohne organische Ursache
Schmerzen	Nervenschmerzen (Neuralgie) Phantomschmerzen Kopfschmerzen Migräne Zahnschmerzen ohne organische Ursache
Schwangerschaft und Wochenbett	Geburtsvorbereitung Übertragung Energetischer Aufbau nach der Geburt Schwangerschaftserbrechen Steisslage Rückenschmerzen Alternativen zu medikamentöser Behandlung Schwangerschafts-Rückbildung, unterstützend Milchmangel
Sport	Verbesserung der Regenerationsfähigkeit Übertraining Leistungsblockaden Verletzungen, unterstützend
Stoffwechsel	Übergewicht, unterstützend Diabetes, nicht insulinpflichtig, unterstützend Schilddrüsenfunktionsstörung, unterstützend
Unterstützend bei:	Raucherentwöhnung Alkoholabhängigkeit Tumorerkrankungen/Chemotherapie Kinderlosigkeit Stärkung des Immunsystems Steigerung der Vitalität