

Traditionelle Chinesische Medizin – Hokuspokus oder doch mehr?

5. März 2025



Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine energetische Medizin, die sich auf das ganzheitliche Wohlbefinden konzentriert. Sie betrachtet den Menschen als Teil eines kosmischen Zusammenspiels, bestimmt von Yin und Yang sowie den fünf Wandlungsphasen.

Während Yin für das Ruhende, Materielle steht, verkörpert Yang das Dynamische, Wandelbare. Der ideale Gesundheitszustand ergibt sich aus ihrem Gleichgewicht. Krankheit wird als Ausdruck eines gestörten Gleichgewichts verstanden, weshalb die Therapie darauf abzielt, die Harmonie wiederherzustellen. Die fünf Wandlungsphasen – Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser – sind zentrale Kategorien der TCM. Jede Phase korrespondiert mit Organen, Emotionen und äusseren Einflüssen. Beispielsweise wird die Leber der Wandlungsphase Holz zugeordnet, verbunden mit der Farbe Grün, dem Gefühl Zorn und dem klimatischen Einfluss Wind. Die fünf Elemente stehen in wechselseitigen Beziehungen. Dadurch lassen sich funktionale Zusammenhänge innerhalb des Körpers erklären.

Individuelle Therapie, je nach Disharmonie-Muster

In der TCM spielt ausserdem das Qi (Lebensenergie) eine zentrale Rolle. Es fliesst entlang von Leitbahnen durch den Körper, wobei Störungen des Qi-Flusses zu Krankheiten führen. Die Diagnose erfolgt mittels Befragung, Pulsdiagnostik und Zungenanalyse. Dabei werden energetische Ungleichgewichte erkannt und als Disharmonie-Muster klassifiziert. Diese Muster bilden die Grundlage für die Wahl der therapeutischen Massnahmen, die individuell auf den Patienten abgestimmt werden.

Die therapeutischen Ansätze

- **Akupunktur:** Durch das Setzen von Nadeln an bestimmten Punkten wird der Qi-Fluss reguliert. Ergänzend gibt es die Moxa-Therapie (Wärmeanwendung) und das Schröpfen zur Energieaktivierung.
- **Arzneitherapie:** Pflanzliche, mineralische und tierische Stoffe werden individuell rezeptiert. Die Wirksamkeit basiert auf Geschmack, Temperaturverhalten und Organbezug.

Häufig werden mehrere Substanzen kombiniert, um eine synergistische Wirkung zu erzielen.

- **Diätetik:** Lebensmittel werden als milde Therapeutika genutzt. Ihre energetische Wirkung wird nach Geschmack, Temperatur und Funktionskreiszuordnung bewertet. So haben scharfe Gewürze eine wärmende Wirkung, während Gurken oder Melonen kühlen.
- **Tuina-Massage:** Diese manuelle Therapie umfasst verschiedene Grifftechniken zur Harmonisierung des Energieflusses und zur Lösung von Blockaden.
- **Qigong und Taiji Quan:** Bewegungstherapien, die Körper, Geist und Atmung koordinieren, um das Qi zu stärken und zu lenken und dadurch zur Vorbeugung dienen und die Heilung unterstützen.

Die TCM sieht den Menschen in ständiger Wechselwirkung mit seiner Umwelt und betont die Bedeutung eines ausgeglichenen Lebensstils. Emotionale Belastungen, Ernährung, Klimaeinflüsse und Lebensrhythmen beeinflussen die Gesundheit massgeblich. Ziel ist es, Disharmonien frühzeitig zu erkennen und zu regulieren. Dies dient der Behandlung bestehender Beschwerden wie auch zur Prävention und langfristigen Gesundheitsförderung.

Während die konventionelle Medizin organische Strukturen behandelt, betrachtet die TCM funktionelle Prozesse und energetische Zustände. Beide Medizinsysteme haben ihre Stärken und ergänzen sich potenziell in der Patientenversorgung. Eine integrative Herangehensweise, die beide Methoden kombiniert, kann zu einer umfassenderen und nachhaltigeren Behandlung führen.

Referenten:

Dr. med. Marco Ospelt

Master of Science in Traditioneller Chinesischer Medizin

Dr. med. univ. Gernot Singer

Facharzt für Anästhesie und Intensivmedizin sowie Allgemeinmedizin, Diplom für Akupunktur