

Die traditionelle chinesische Ernährungslehre ist keine Diätanweisung im herkömmlichen Sinne. Sie umfasst sowohl die alltägliche, typgerechte Ernährung als auch die Behandlung Kranker mit speziellen Diäten. Nahrung und Atmung sind die wichtigsten Energiequellen des Menschen, mit denen er seine angeborene Lebensenergie ergänzt. Nahrung sollte daher Energie beinhalten in Form von Frische und Reife, durch jahreszeitgemäße Auswahl der Produkte sowie in einer Zubereitungsform, die es dem Organismus erlaubt, das Angebotene optimal zu nutzen. Insbesondere für einen schwachen oder erkrankten Körper sollte daher die Nahrung mit großer Sorgfalt ausgewählt und schonend zubereitet werden.

So fremd wie ihre Philosophie, so ungewohnt wirken zunächst die Diagnoseverfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Der TCM-Arzt sieht den Patienten in seiner Gesamtheit, mit seinen körperlichen Beschwerden, seiner Persönlichkeitsstruktur, seinen seelischen Belastungen und seinen früheren körperlichen oder seelischen Schädigungen. Die TCM-Diagnose besitzt einen hohen Stellenwert, da sie eine Dokumentation des gesamten Krankheitsprozesses darstellt, dessen Ursachen häufig vielseitig sind. Die Aufgabe des Arztes ist es, anhand des Beschwerdebildes des Patienten, einer sehr ausführlichen Befragung und einer sorgfältigen körperlichen Untersuchung zu erkennen, wo und in welcher Weise der harmonische Qi-Fluss gestört ist.

Dazu gehören auch die Zungenbetrachtung mit der wesentlichen Feststellung, ob und wo sie z.B. belegt ist oder welche Färbung Zunge und Belag haben, und die genaue Pulsanalyse, bei der über 30 verschiedene Pulsqualitäten unterschieden werden können.



chinesische Pulstastung

Über diese vielfältigen, speziellen Untersuchungen können die Art der Erkrankung und ihre auslösenden Faktoren erkannt werden. Wie wir es auch bei einer banalen Erkältung kennen, können dies äußere Faktoren wie Wind, Kälte oder die Einwirkung von Feuchtigkeit sein. Genauso bringen möglicherweise Aggression, Angst, Sorgen oder permanente Überforderung, Stress, unregelmäßiges Essen, Schlafmangel, sogar zu viel oder zu wenig Sex den Qi-Fluss des Menschen aus dem Gleichgewicht und machen ihn objektiv krank.

Durch ihre vielschichtige Ursachenforschung kann die TCM bei einer Vielzahl chronischer Erkrankungen, bei Schmerzzuständen, bei funktionellen Beschwerden oder gerade auch bei psychosomatischen Störungen Heilungschancen bieten, wo schulmedizinisch häufig nur Symptome gelindert oder unterdrückt werden können. Selbst Befindlichkeits- und Funktionsstörungen können mit Hilfe der TCM-Diagnostik bereits erkannt werden, wenn schulmedizinische Messungen, Laboruntersuchungen und bildgebende Verfahren noch nicht in der Lage sind, Befunde zu dokumentieren.

Auf Prävention, Anti-Aging und Wellness legen viele Menschen heute großen Wert. Die Traditionelle Chinesische Medizin bietet für diese modernen Bedürfnisse bereits seit Tausenden von Jahren dazu viele Möglichkeiten an. Auch bei der Pflege der Gesundheit hilft der TCM-Arzt dem Ratsuchenden individuell mit seinen vielfältigen Möglichkeiten der Diagnostik und Therapie. In jedem Fall bedarf es der aktiven Mithilfe des Einzelnen, um sowohl Vorbeugung als auch Heilungsprozesse zu unterstützen.

„Schulmedizin“ und TCM schließen sich nicht aus, sondern können sich in idealer Weise ergänzen. Die westlichen konventionellen medizinischen Ansichten werden durch das traditionelle östliche Wissen über die Organe und ihre energetischen Zusammenhänge im Körper auf wertvolle Weise ergänzt und unterstützt.

Nähere Informationen erhalten Sie durch Ihren Arzt/Ärztin oder über die



EATCM

EUROPÄISCHE AKADEMIE FÜR  
TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN E.V.

1. Vorsitzender: Prof. mult. h. c. / China Dr. F. Bahr  
Oselstraße 25 A, 81245 München  
Telefon 089-814 52 52, Fax 089-891 10 26  
E-Mail: flyer@akupunktur-information.de  
Internet: www.akupunktur-information.de

PRAXISSTEMPEL

Autorin: Dr. med. Karin Bushe-Centmayer unter Mitarbeit von  
Prof. mult. h. c. / China Dr. med. Frank R. Bahr

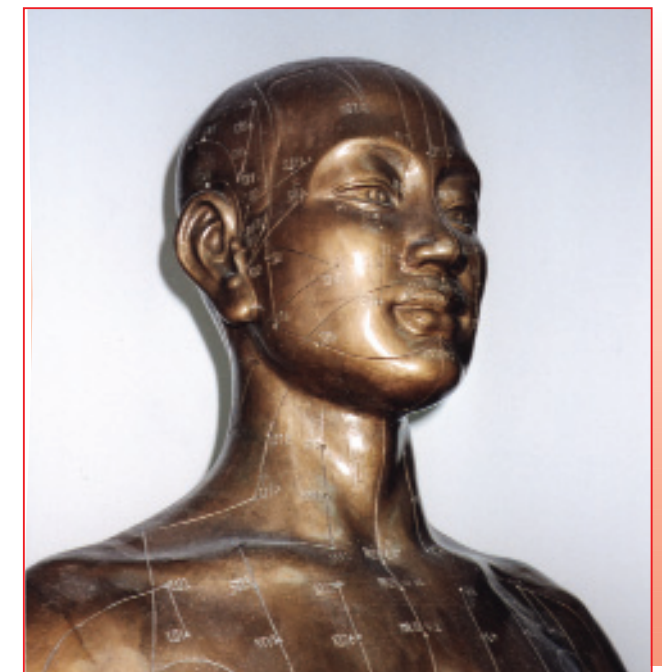
V.1.0



Informationsbroschüre Nr. 8

EUROPÄISCHE AKADEMIE FÜR  
TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN E.V.

## Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

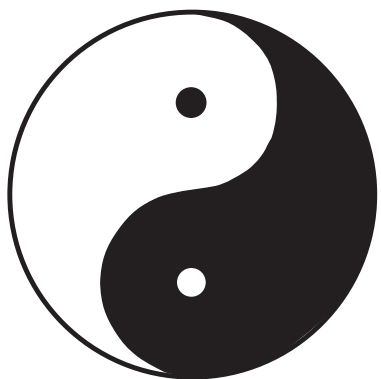


Die Kunst des Heilens ist tiefgründig wie der Ozean und grenzenlos wie der Himmel.

Der gelbe Kaiser

Immer mehr Menschen entdecken die Weisheit der Jahrtausende alten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und vertrauen ihr; sie hoffen auf die Erfolge dieser lang bewährten fernöstlichen Medizin, die neben den wertvollen traditionellen Überlieferungen durch neueste Erkenntnisse moderner Forschungen an Universitäten auch in China ständig ergänzt wird.

Die Grundlagen der ursprünglichen Anschauungen der TCM beruhen auf der Lehre von den gegensätzlichen Naturkräften Yin (eine ruhende Kraft) und Yang (eine aktive Kraft). Stehen sie im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund. Dieser ausgeglichene Zustand wird durch das heute allgemein bekannte Symbol mit den Farben schwarz und weiß dargestellt. Im harmonischen Wechselspiel dieser beiden polaren Kräfte wird die menschliche Lebensenergie, das „Qi“ (sprich: Tschì), erzeugt und im Gleichgewicht gehalten.



Nadel im Punkt Yintang – klassische Akupunktur

Werden das Fließen des „Qi“ und damit die Stoffwechselforgänge im Körper blockiert, fühlt sich der Mensch durch ein Ungleichgewicht von Yin und Yang zunächst unwohl und kann in Folge erkranken. Die Ursachen solcher energetischer Blockaden müssen sorgsam durch genaue Untersuchungen gefunden werden.

Alle inneren Organe werden dem System von Yin und Yang untergeordnet und bilden auf diese Weise funktionelle Gruppierungen und Beziehungen unter- und zueinander. Jedem Organ sind auch spezielle psychische und emotionale Faktoren zugeordnet. Genauso wie nach chinesischer Ansicht in der Natur die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser als Grundelemente des Lebens miteinander in vielseitiger Verbindung stehen und sich in ständigem Wandel ineinander befinden, werden die Beziehungen der Organe zueinander verstanden. Die Abläufe im menschlichen Organismus, die wechselseitige Beziehung von Geist, Seele und Körper zueinander und zur Umwelt werden über diese sog. fünf Wandlungsphasen erklärt. So entsteht ein gesamtes, ganzheitliches Bild des Organismus als Grundlage der chinesischen Heilkunde.

Es ist die Aufgabe des TCM-Arztes, die Harmonie im Bereich dieser aus Naturbeobachtungen entnommenen Funktionsabläufe des Menschen und damit einen Ausgleich der Kräfte Yin und Yang herzustellen.

Die TCM kombiniert auf vielfältige, ganzheitliche Weise und nahezu frei von Nebenwirkungen die klassische Akupunktur mit

- Wärmebehandlung (Moxibustion)
- Bewegungstherapien (Qi Gong, Tai Ji etc.)
- speziellen Massagetechniken (Tuina)
- Schröpfen
- der Gabe von Heilkräutern
- einer angepassten Ernährung

Durch Akupunktur, also das Setzen von Nadeln an ganz bestimmten ausgewählten Punkten des Körpers führt der Arzt den erkrankten Bereichen Energie zur Heilung zu oder leitet gestaute und krankmachende Energien ab.

Verstärkt wird die Wirkung der Nadeltherapie durch Moxibustion, einer angenehmen Erwärmung durch Annähern einer glühenden „Moxa-Zigarre“ (aus Beifuß-Blättern) an die zu behandelnden Bereiche.



Moxibustion des Bauchnabels



Dr. Song während einer Qi-Gong-Übung

Mit Qi Gong oder Tai Ji als fernöstliche meditative Atmungs- und Bewegungsübungen werden Körper, Psyche und Geist gleichermaßen in Bewegung gesetzt sowie entspannt. Regelmäßiges Üben harmonisiert das Fließen der Energien im Körper und unterstützt damit die Genesung. Rechtzeitig angewendet, bewirken diese Techniken, dass Schwächen nicht entstehen – eine gute Vorgeugung gegen Erkrankungen.

Ergänzend besteht die Möglichkeit, mit Tuina, einer speziellen chinesischen Massagetechnik – gegebenenfalls unter zusätzlichem Einsatz von Schröpfköpfen – das „Qi“ wieder zum Fließen zu bringen und damit vor allem Verspannungen zu lösen und Schmerzen zu lindern.

Weit verbreitet ist auch die Therapie mit chinesischen Heilkräutern. Der geschulte TCM-Arzt erstellt aus pflanzlichen, tierischen oder mineralischen Zutaten eine individuelle Rezeptur.