



Kompendium der TCM



Inhalte

Qi aus Sicht der TCM	3
Philosophie und Zusammenhänge	9
Indikationen für die Anwendung der TCM	15
Das ABC der TCM	21



Xixi National Wetland Park in Hangzhou

A photograph of a traditional Chinese pavilion with a red roof and wooden pillars, situated on a rocky hillside surrounded by lush green trees. The title 'Qi aus Sicht der TCM' is overlaid in white text on the right side of the image.

Qi aus Sicht der TCM

Sommerpalast in Beijing

Qi ist der fundamentale Baustein eines jeden Menschen und zugleich die treibende Kraft des Lebens im Kosmos. Es ist eine Substanz, die sich aber nicht in materieller Form zeigt, sondern feinstofflich ist. Sie ist dauernd in Bewegung, eine sogenannte Lebensenergie. Die verschiedenen Eigenschaften vom Qi im Körper sind das Erhalten der Wärme, die Unterstützung der Abwehrkräfte, Kontrolle der Flüssigkeiten und die Umwandlung dieser Flüssigkeiten. Unsere aufgenommene Nahrung wird durch die transformierende Kraft des Qi in Blut, Körperflüssigkeiten oder weitere verfeinerte Qi-Formen umgewandelt. Zudem ist Qi die Quelle jeder Bewegung im Körper. Des Weiteren hält das Qi die Organe an ihrem Ort wie auch das Blut in den Blutgefäßen. Qi ist die Grundlage für Leben.

Qi aus der Sicht der TCM

Die Grundbegriffe

Qi ist der bedeutendste Bestandteil des menschlichen Körpers.

Qi bildet die wesentlichste Grundlage zur Erhaltung der menschlichen Aktivität und somit des menschlichen Lebens.

Hauptquellen

- Ursprungs-Qi (auch vorgeburtliches Qi): von den Eltern geerbt, wird bei der Empfängnis von den Eltern auf das Kind übertragen. Es ist für unsere ererbte Konstitution verantwortlich.
- Erworbenes Qi: gewonnen aus den Nährstoffen in Nahrungsmitteln (Nahrungs-Qi) und aus der eingeatmeten Luft (klares Qi).

Die Rolle der Organe bei der Entstehung

Das Qi im menschlichen Körper setzt sich aus dem ererbtem Qi und dem erworbenen Qi zusammen. Es hängt vom Zusammenspiel aller Organe ab und steht besonders in engem Zusammenhang mit der Lunge, Milz, dem Magen und den Nieren.

- Lunge beherrscht das Qi
Dadurch, dass die Lunge das trübe Qi ausatmet und das klare Qi aufnimmt, sammeln sich das klare Qi (aus der Lunge) und das Nahrungs-Qi (aus der Milz) in der Brust und bilden das Zong-Qi. Das Zong-Qi fließt durch den ganzen Körper und unterstützt die Atmungsfunktion und auch den Qi- und Blutfluss.
- Die Milz und der Magen sind die Quelle von Qi und Blut. Der Magen ist zuständig für die Aufnahme von Nahrungsmitteln. Die Milz ist zuständig für die Umwandlung und den Transport der Nahrungsmittel. Dadurch gewinnt der Körper das Nahrungs-Qi, welches zur Lunge transportiert und ein letztes Mal verfeinert und ins sogenannte «wahre Qi» (Zhen Qi) transformiert wird. In dieser Form wird es durch die Meridiane im ganzen Körper verteilt, um die inneren Organe und den Körper zu ernähren.



Morgenstimmung: Himmel über der
Chinesischen Mauer ausserhalb Beijing

Qi aus der Sicht der TCM

- Die Niere ist die Quelle des vorgeburtlichen Qi. Die Niere speichert das essenzielle Qi (das sogenannte Jing). Die Milz und die Lunge sind zuständig für das erworbene Qi. Wenn sich das ererbte und das erworbene Qi ergänzen, ist das Qi unerschöpflich.

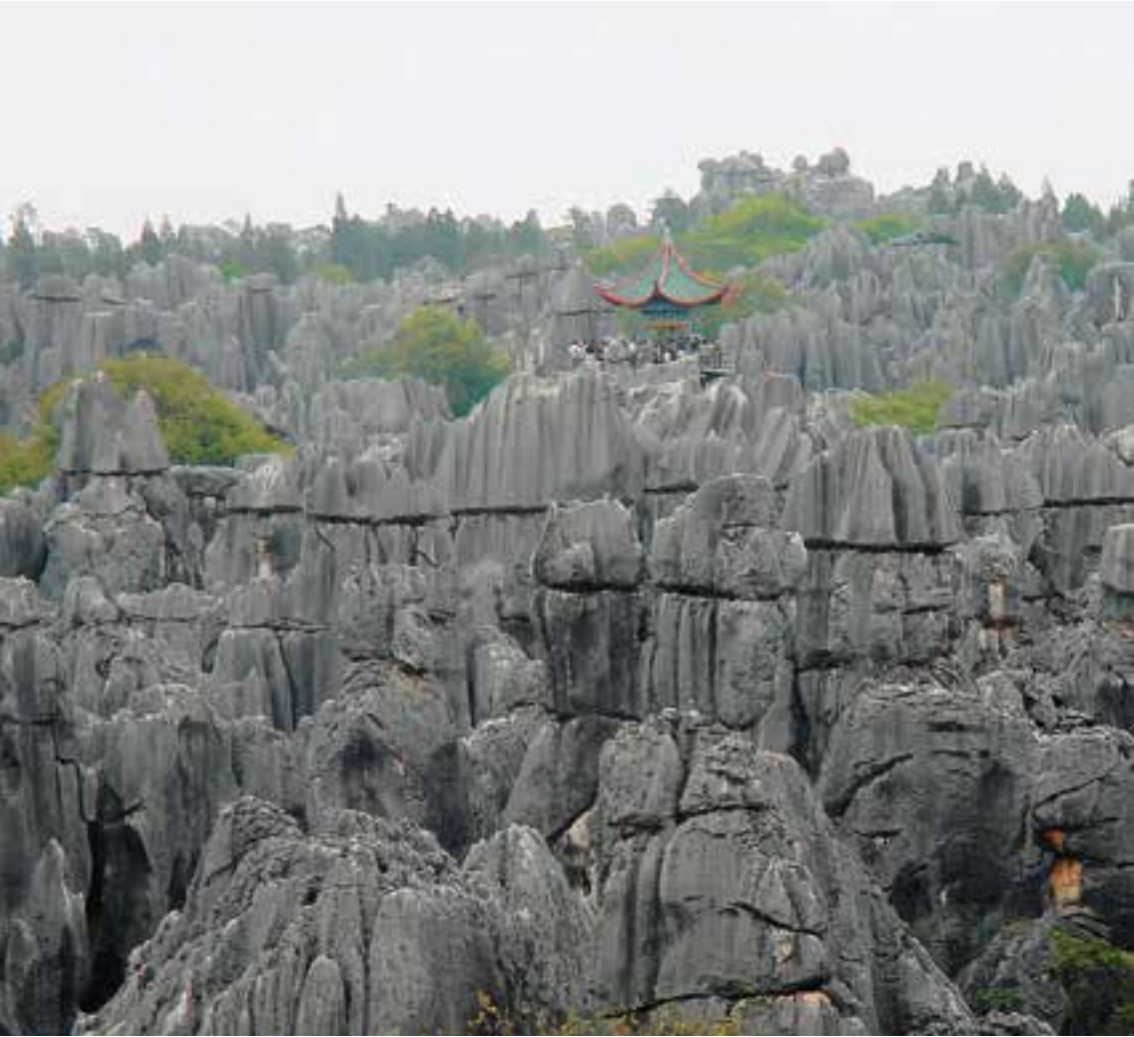
Bewegungen

Qi ist eine feinstoffliche Substanz, die ständig in Bewegung ist. Qi fließt in den Organen und in den Meridianen. Die physiologischen Funktionen werden von Qi angetrieben und angeregt. Wenn das Qi nicht mehr fließt, ist das Leben vorbei. Qi bedeutet Leben – ohne Qi kein Leben. Das Qi kann absinken, sich ein- und auswärts bewegen. Steht der Mensch mit sich und seinem Umfeld im Einklang, kann das Qi seine Funktionen erfüllen, in dem es die Vitalität des Menschen gewährleistet. Werden die Bewegungen des Qi fehlgeleitet, beeinträchtigt dies die Gesundheit des Menschen – er wird krank. Die Folge ist, dass der Körper in einen pathologischen Zustand gerät. Dies nennt man Dysharmoniemuster. Beispiel: Wenn sich das Lungen-Qi senkt statt verteilt, die Milz-Qi-Funktion kollabiert, das Magen-

Qi statt nach unten nach oben aufsteigt, das Nieren-Qi nicht mehr empfangen kann und das Leber-Qi stagniert, spricht man von einer Dysharmonie.

(Physiologische) Funktionen

- Antrieb: Qi ist die Quelle aller Bewegungen im Körper und fördert das Wachstum, die Entwicklung und unsere Lebensprozesse. Es fördert die Funktionen der inneren Organe und bewegt sich in den Meridianen. Wenn die Antriebskraft des Qi nachlässt, wird das Wachstum beeinträchtigt, oder es tritt vorzeitiges Altern ein.
- Erwärmung: Das Yang-Qi wärmt unsere Organe und unseren ganzen Körper.
- Schutz: Das Wei-Qi schützt unseren Körper vor äusseren krank machenden Faktoren, indem es Haut und Muskeln beschützt und das Eindringen von Faktoren verhindert. Wenn die Schutzfunktion des Qi stark genug ist, können die pathogenen (krankmachenden) Energien nicht in den Körper eindringen und man bleibt gesund. Wenn die Schutzfunktionen geschwächt sind, ist der Mensch anfällig für Krankheiten.



Steingarten in Kunming

Qi aus der Sicht der TCM

- **Halten:** Das Qi hält das Blut in den Gefäßen und gewährleistet die Blutzirkulation. Qi hält auch Schweiß, Urin, Speichel sowie Magen- und Darmsäfte, um die Körperflüssigkeit nicht zu verlieren. Wenn das Qi die Körpersäfte nicht hält, führt dies zu Schweißausbrüchen, Diurese und Harninkontinenz. Qi-Schwäche kann zu einer Disharmonie zwischen Chong-Meridian (ein Sonder-Meridian) und Ren-Meridian (ein Yin-Meridian) führen, was eine Fehlgeburt verursacht.
- **Umwandeln:** Qi befindet sich ständig im Stoffwechselprozess, um sich selbst zu erneuern. Während den Qi-Bewegungen finden Transformationen im ganzen Körper statt. Den Transformationsprozess nennt man in der TCM Umwandeln. Wenn die Transformationsfunktionen des Qi gestört werden, werden die Funktionen der Verdauung und der Absorbierung beeinträchtigt. Dadurch werden die Produktion und die Verteilung des Qi und des Blutes sowie die Körpersäfte beeinträchtigt. Die Störungen zeigen sich auf der Körperebene in Veränderungen des Stuhls, des Urins oder der Schweißabsonderungen.
- **Ernähren:** Milz und Magen wandeln die Nahrung in essentielle Substanzen um. Die essenziellen Substanzen sind eine Form von Qi und ernähren den Körper.

Klassifizierungen

- **Yuan-Qi (vorgeburtliches Qi, Ursprungs-Qi)**
Ist für die vererbte Konstitution eines Menschen verantwortlich und wird in den Nieren gespeichert.
- **Zong-Qi (Atem-Qi)**
Das Nahrungs-Qi aus der Milz und dem Magen verbindet sich mit dem Atem-Qi aus der Lunge und kann so vom Körper aufgenommen werden.
- **Ying-Qi (nährendes Qi)**
Zirkuliert in den Gefäßen und den Meridianen und hat eine nährende Funktion.
- **Wei-Qi (Abwehr Qi)**
Zirkuliert ausserhalb der Gefäße und den Meridianen. Es hat erwärmende, regulierende und abwehrende Funktionen.
- Qi ist einerseits der wesentliche Bestandteil von Organen und Meridianen. Andererseits bietet es auch eine materielle Basis zur Aufrechterhaltung der Organfunktionen sowie den Fluss in den Meridianen. Fließt das Organ- und Meridian-Qi harmonisch, läuft es bei dessen Aufsteigen und Absinken sowie Ein- und Ausgehen alles normal ab, bleibt der Mensch gesund. Wird der Qi-Mechanismus gestört, wird der Mensch krank.



Philosophie und Zusammenhänge

Herzlich willkommen in der Welt der chinesischen Heilkunst!

Vom philosophischen und geschichtlichen Hintergrund über die Diagnose bis zur Behandlung: Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) unterscheidet sich in vielen Belangen von der westlichen Schulmedizin. Aber gerade diese andere Ansatzweise, welche den Patienten ganzheitlich betrachtet, trägt dazu bei, dass TCM in den letzten Jahren in der Schweiz immer beliebter wurde. Zudem ist die TCM nicht unbedingt als Ersatz zur Schulmedizin, sondern auch als Ergänzung zu betrachten.

Als Exklusivpartner des Staatsministeriums für TCM der Volksrepublik China und als Betreiberin von mehreren Zentren für TCM hat MediQi dieses Kompendium der TCM für Sie entwickelt. Die folgenden Seiten erklären Begriffe, informieren über Anwendungen und Methoden, und erläutern die Philosophie und Ansichten hinter der TCM.

Ein wichtiger Bestandteil ist das alphabetische Nachschlagewerk: Hier finden Sie die häufigsten Begriffe der TCM, Bedeutungen und Zusammenhänge.

Ergänzende Informationen zur TCM, zu MediQi und unseren Zentren finden Sie unter www.mediqi.ch

Bereits in der Steinzeit ...

behandelten Heilkundige Kranke im Sinne der heutigen TCM: Archäologen fanden nachweislich zu Heilzwecken verwendete Steinadeln. Diese wurden in der Bronze- und Eisenzeit durch immer feinere Metalladeln abgelöst. Ausserdem gibt es Beweise für den Einsatz der Moxabehandlung (s. ABC), von Pflanzen und Mineralien.

Ungefähr im 5. Jahrhundert vor Christus entwickelten sich die beiden ersten und wichtigsten philosophischen Schulen in der chinesischen Kultur: der Konfuzianismus und der Taoismus. Beide prägten die TCM in entscheidendem Masse. Konfuzius, 555 v. Chr. geboren, lebte in einer politisch unruhigen Zeit, in der Sitte und Moral zusehends verfielen.

Aus dieser Situation heraus entwickelte er seine Moral- und Soziallehre und beschrieb Regeln für eine tadellose Lebensführung. Die Fünf-Elemente-Lehre, für die TCM von grosser Bedeutung, hat ihre Wurzeln teilweise im Konfuzianismus.

Im krassen Gegensatz dazu steht der Taoismus. Begründer dieser Glaubenslehre war Laotse (vermutlich 3. oder 4. Jahrhundert vor Christus). Idee des Taoismus ist die Harmonie zwischen Mensch und Kosmos. Hier hat die Theorie von Yin und Yang ihren Ursprung.

Konfuzianismus, Taoismus sowie der später aus Indien und Tibet kommende Buddhismus prägen in China noch heute die Kultur und den Alltag. Vor diesem Hintergrund sind die Theorien und Denkmotive der TCM zu verstehen.

Als eine Art «Bibel» der chinesischen Medizin gilt das bekannte Buch «Huang Di Nei Jing» (übersetzt: Der Klassiker des gelben Fürsten über innere Medizin). Es entstand zwischen 500 und 300 v. Chr. und bildet die Grundlage für alle späteren medizinischen Klassiker.

Das Wesen, die Philosophie der chinesischen Heilkunst ...

beruht auf einer ganzheitlichen Betrachtungsweise. Der menschliche Organismus gilt als organische Einheit. Ebenso wird die Beziehung zwischen Mensch und Natur als einheitlich betrachtet.

«Gesundheit» bedeutet die Fähigkeit, die innere Harmonie aufrecht zu erhalten. Dieses Gleichgewicht findet in Yin und Yang seinen Ausdruck. Qi indes ist die Wurzel aller Energie: Harmonie und Gleichgewicht hängen vom gleichmäßigen und ununterbrochenen Fluss des Qi ab. Qi fließt entlang der sogenannten Meridiane und verbindet alle inneren Organe miteinander.

Für die TCM gilt: Der Mensch ist eingebettet in die ihn umgebende Natur; er steht in ständiger Wechselbeziehung mit einer ganzheitlich verstandenen Umwelt und in lebendigem Austausch mit dem Universum. Aus der Natur bezieht er auch die zum Leben notwendigen Voraussetzungen, Luft zum Atmen und Nahrung. Es heisst: «Das Leben des Menschen ist aus dem Qi des Himmels und der Erde gebildet und wird durch die vier Jahreszeiten beeinflusst.»

Unser Leben befindet sich im steten Wandel. Wenn wir uns dieses Wechselspiels der Kräfte bewusst sind und daran denken, dass sie den Körper, die Seele sowie den Geist beeinflussen, haben wir gute Chancen, gesund zu bleiben.

In der TCM gibt es die drei Kostbarkeiten:

- Jing (= Lebensessenz, Lebenskraft) – wird durch Enthaltsamkeit gepflegt (gemeint ist Genügsamkeit in allen Bereichen).
- Qi (= Lebensenergie) – wird durch Schweigsamkeit gepflegt (Vermeiden von unnötigem Geschwätz).
- Shen (= Geist, Psyche) – wird durch wenig Denken gepflegt (nicht Grübeln, nicht bodenloses, freies Fantasieren).
«Wenn Qi und Jing ausreichend vorhanden sind, kann die geistige Kraft Shen blühen.» Die Lateiner nannten dies «Gesunder Geist im gesunden Körper».

Bei der Untersuchung und Diagnosestellung ...

konzentriert sich die Fachperson für TCM auf folgende vier Kriterien: Inspektion (Zunge, Hautfarbe, Verhalten, Konstitution usw.), Hören / Riechen (wie spricht der Patient? Seufzt er? Schnappt er nach Luft? Wie riecht er, sein Atem? usw.), Patientenbefragung (Vorgeschichte, familiäre und soziale Situation), Palpation (Untersuchung durch Betasten; Haut, Puls usw.).

Dabei sind die Inspektion der Zunge sowie das Tasten des Pulses von grösster Bedeutung und in der Befunderhebung einzigartig. Aufwendige Apparaturen und Geräte werden keine benötigt; vielmehr ist die feine Wahrnehmung des behandelnden Fachtherapeuten für TCM gefragt.

Die TCM unterteilt die Behandlungen in ...

- innere Anwendungen mit
 - Einnahme chinesischer Arzneimittel
- äussere Anwendungen mit
 - Akupunktur
 - Moxibustion
 - Wärmebehandlungen
 - Tui-Na Massage
 - Schröpfen
 - Kräuterbädern oder -umschlägen

Grundsätzlich wird auch gesunder Lebensführung sowie ausgewogener Ernährung viel Bedeutung beigemessen. Die Dauer einer Behandlung ist unterschiedlich, sie richtet sich danach, wie lange ein Leiden schon besteht. In der Regel werden akute Leiden mit einigen wenigen Sitzungen behandelt, bei chronischen Leiden braucht es zehn und mehr Sitzungen.







Indikationen für die Anwendung von TCM

Die TCM kann viele Krankheiten lindern oder heilen.

Der Heilungseffekt einer Therapie entsteht durch ein erfolgreiches Zusammenwirken verschiedener Faktoren. In einzelnen Fällen kann es vorkommen, dass eine Krankheit mit geringen Erfolgsaussichten gut auf die TCM anspricht oder auch umgekehrt. Bei Leiden, die auf Abnutzung zurückzuführen sind, lässt sich der Schmerz lindern; die degenerativen Veränderungen können jedoch nicht rückgängig gemacht werden.

Im Folgenden finden Sie die Anwendungsgebiete der TCM und die Erfolgsaussichten. Leiden Sie an einer Krankheit, die hier nicht aufgeführt ist, geben wir Ihnen gerne Auskunft.

- Diese Leiden sprechen gut bis sehr gut auf die Behandlung mit TCM an.
- Erkrankungen mit geringeren bis mittleren Erfolgsaussichten und allenfalls begleitend zur Schulmedizin.
- Behandlung mit wenig Erfolgsaussichten und/oder nur in Begleitung zur Schulmedizin bzw. in Absprache mit dem Hausarzt.

Allergien

- /•• Allergischer Juckreiz
- Heuschnupfen
- Nesselsucht

Alterskrankheiten

- Alzheimer
- Hautjucken bei älteren Leuten

Atemwegs- und Lungen- erkrankungen

- /•• Asthma
- /•• Bronchitis
- Erkältungen/Grippaler Infekt
- /•• Halsentzündung und Heiserkeit
- Husten
- Kiefer-/Stirnhöhlenentzündung
- Mundschleimhautentzündung
- Schnupfen viral und allergisch

Augenleiden

- Bindehautentzündung, nicht-infektiös
- Degenerative Augenveränderungen
- /• Grün-er/grauer Star

Indikationen für die Anwendung der TCM

Bewegungsapparat

- Arthrose; Schmerzbehandlung
- /•• Gelenkschmerzen (Hüfte, Knie usw.)
- Gelenksdistorsionen (Verstauchung)
- Morbus Bechterew
- /• Muskelschmerzen
- Osteoporose; Schmerzbehandlung
- Polyarthrose/-arthritis
- /•• Rheumatische Beschwerden
- /• Rückenbeschwerden
- /•• Schulter-Arm-Syndrom
- /•• Sehnscheidenentzündung
- Tennisellbogen
- /•• Weichteilrheumatismus

Blasenleiden

- Anfälligkeit für Blasenentzündungen
- Beschwerden beim Wasserlösen
- /• Harninkontinenz

Essstörungen

- Ess-Brech-Sucht
- Magersucht

Frauenkrankheiten

- Beschwerden/Schmerzen vor während der Menstruation
- /•• Entzündungen im kleinen Becken (z. B. Eileiter)
- Gebärmuttersenkung, leichte Form
- Herpes genitalis; Symptombekämpfung
- Wechseljahrbeschwerden
- Zyklusunregelmässigkeiten

Hautleiden

- /•• Akne
- /•• Ekzem
- Furunkel und andere Hautunreinheiten
- /•• Haarausfall
- Hautjucken, v. a. bei älteren Leuten
- Neurodermitis
- /•• Schuppenflechte (Psoriasis)

Herz-/Kreislaufferkrankungen

- Angina pectoris
- Arrhythmie
- Blutarmut
- /• Blutdruck zu hoch/zu tief
- Durchblutungsstörungen
- Herzbeschwerden funktionell, nervös
- Nach erfolgter Rehabilitation nach einem Herzinfarkt

Krankheiten/Störungen bei Kindern

- ... Allergien
- ... Appetitlosigkeit
- ... Bettnässen
- .. Schiefhals
- ... Schwache Konstitution
- ... Verdauungsprobleme

Lähmungen/Paresen

- .. Gesichtslähmung
- ../* Halbseitenlähmung nach Schlaganfall in Anfangsphase

Magen-/Darmerkrankungen

- ... Bauchschmerzen unklarer Ursache
- ... Blähungen
- ... Durchfall
- .. Gallenblasenentzündung; Schmerzbehandlung
- ... Magenentzündung, wenn kein Ulcus
- ... Nervöse Magen-/Darmbeschwerden
- ... Reizdarm (Colon irritabile)
- ... Sodbrennen
- ... Übelkeit und Erbrechen
- ... Verstopfung
- ... Völlegefühl

Männerleiden

- .. Herpes genitalis; Symptombekämpfung
- .../* Potenzprobleme
- .. Prostatabeschwerden

Nervenleiden/-schmerzen

- Epilepsie
- .../* Gürtelrose (Herpes zoster)
- Multiple Sklerose
- .. Parkinson
- .. Polyneuropathie
- .../* Trigemineuralgie

Nervöse Störungen

- ... Angstgefühle
- ... Nervosität
- ... Reizbarkeit
- ... Schlafstörungen
- ... Störungen des vegetativen Nervensystems
- ... Würgegefühle

Ohrleiden

- .../* Hörsturz (akut)
- ../* Tinnitus

Psychische Erkrankungen

- .../* Depressionen

Indikationen für die Anwendung der TCM

Rückenleiden

- /• Bandscheibenprobleme
- /• Halswirbelsäulenbeschwerden
- /•• Hexenschuss/Ischias
- /•• Lumbago
- Rückenverspannungen
- Schmerzen bei Fehlhaltung

Schmerzen

- /•• Gesichtsschmerzen
- /•• Gelenkschmerzen
- Migräne
- /• Muskelschmerzen
- /•• Nervenschmerzen
- /• Phantomschmerzen
- /•• Rückenschmerzen
- Spannungskopfschmerzen
- Wandernde Schmerzen
- Zahnschmerzen

Stoffwechselerkrankungen

- /• Schilddrüsenüber-/unterfunktion
- /•• Übergewicht (Adipositas)
- /• Zuckerkrankheit, nicht insulinpflichtig
- Zuckerkrankheit, insulinpflichtig

Stresserkrankungen

- Erschöpfungszustände/Energielosigkeit

Tumorerkrankungen

(keine Ursachenbehandlung!)

- /• Nebenwirkungen bei Chemotherapie
- /• Stärkung des Immunsystems
- /•• Verbesserung des Allgemeinzustandes

Unterstützung bei

- /• Alkoholproblem
- /•• Gewichtsreduktion
- /•• Kinderwunsch (kein organisches Leiden)
- /•• Nikotinentwöhnung
- /•• Stärkung des Immunsystems
- /•• Wiedergewinnung der Vitalität

Weitere Störungen

- /•• Anfälligkeit für Infektionskrankheiten
- /•• Psychosomatische Beschwerden
- /•• Schwindel, funktionell







Das ABC der TCM

A Akupressur

Massieren der Akupunkturpunkte mittels verschiedener Drucktechniken. Die Wirkung ist gegenüber der Akupunktur etwas vermindert. Besonders geeignet für Kinder oder zur Selbstanwendung zu Hause.

Akupunktur

Auf den Meridianen befinden sich 365 Akupunkturpunkte.

Durch ihre Stimulation ist der Energiefluss im Meridian und der dazugehörigen Organe beeinflussbar. Ist zum Beispiel das Qi gestaut, wird es mittels Nadelreiz zum Fließen gebracht. Dabei gibt es verschiedene Stichtechniken. Ebenso ist die Stichtiefe von Bedeutung, die von Punkt zu Punkt variiert.

Die Akupunktur kann sofort schmerzlindernd wirken oder eine Langzeitwirkung haben, was auf verschiedenen Prinzipien beruht.

Aus einer Vielzahl von Untersuchungen kam man zum Schluss, dass unter anderem den Endorphinen (Hormone, die Schmerzen lindern) eine Schlüsselfunktion bei der Wirkung der Akupunktur zukommt.

Äussere Krankheitsursachen

Krankheiten bedingt durch klimatische Einflüsse wie Hitze, Kälte, Trockenheit, Feuchtigkeit und Wind.

B Behandlungsprinzip

Ziel der Behandlung ist es, das durch verschiedene Ursachen entstandene Ungleichgewicht wieder auszubalancieren und die Energie (Qi) zum Fließen zu bringen. Weiter soll die Widerstandsfähigkeit gestärkt werden – als wichtige Voraussetzung zur Krankheitsvorbeugung und -bekämpfung.

C Chinesische Arzneimittel

Die Arzneimitteltherapie gilt als das wichtigste Verfahren der TCM, die vor allem zur Behandlung innerer Erkrankungen eingesetzt wird. Man kennt etwa 3000 Arten von Arzneimitteln, die alle natürlicher Herkunft sind, die meisten davon pflanzlich, wenige mineralisch oder tierisch. Zu den am häufigsten verwendeten zählen etwa 500 Sorten. Die chinesischen Arzneimittel werden für jeden einzelnen Patienten individuell gemäss dem Befund zu verschiedenen Rezepturen kombiniert.

D Deqi

So wird das besondere Gefühl bei der Akupunktur bezeichnet, wenn mittels Nadel ein Punkt stimuliert wird. Es bedeutet «Ankommen des Qi», was heisst: «die Energie kommt zum Fließen». Je nach Lokalisation kann es als leichtes Elektrisieren, als Druckgefühl, Wärme oder als Ausstrahlen wahrgenommen werden.

Drei-Erwärmer

Der Begriff Drei-Erwärmer umfasst den oberen, mittleren und unteren Erwärmer. Der obere Erwärmer liegt oberhalb des Zwerchfells und umfasst Herz und Lunge, der mittlere im Oberbauch, etwa auf Höhe des Magens, er umfasst Milz und Magen, und der untere unterhalb des Nabels im Unterbauch, dieser umfasst Leber und Nieren sowie Dünndarm und die Blase.

Aufnahme und Verdauung der Nahrung, die Verbreitung des Jing-Qi (Essenz) und die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten hängen eng mit der Funktion des Drei-Erwärmers zusammen.



E Emotion

Freude, Wut, Kummer, Nachdenklichkeit, Trauer, Angst oder Schrecken werden in der TCM unter dem Oberbegriff «Sieben Emotionen» zusammengefasst. Wird eine davon übermässig stark oder dauert über längere Zeit an, wird die psychische Ausgeglichenheit gestört, die Kraftreserven werden angegriffen und eine Erkrankung kann eintreten. Als materielle Basis der psychischen Funktionen werden die fünf Speicherorgane verstanden (Bezug Körper–Seele).

Erde

Eines der Fünf Elemente; steht für Spätsommer, gelb, süss, Feuchtigkeit, Umwandlung, Milz, Magen, Mund, Muskeln, nachdenklich, Singen, Mitte und vieles mehr.

Ernährung

Alle Nahrungsmittel werden nach ihren thermischen (Temperaturverhalten) und geschmacklichen Eigenschaften unterteilt und mit einzelnen Körperorganen in Verbindung gebracht, zum Beispiel beeinflusst Saures die Leber, Scharfes die Lunge, Salziges die Niere, Süsses die Milz, Bitteres das Herz.

F Feuchtigkeit

Es wird zwischen «innerer» und «äusserer» Feuchtigkeit unterschieden. Feuchtigkeit kann in den Körper eindringen und verursacht vor allem im Spätsommer oder während Regenzeiten häufig Krankheiten, unter anderem auch durch Tragen feuchter Kleidung, durch Essen vieler tiefgekühlter Produkte, die viel Feuchtigkeit binden, sowie vieler roher und kalter Speisen oder Milchprodukte. Die innere Nässe entsteht durch ein Versagen der sogenannten Transportfunktion der Milz.

Feuer

Eines der Fünf Elemente; steht für Sommer, rot, bitter, Hitze, Wachstum, Herz, Dünndarm, Zunge, Gefässe, freudig, Lachen, starkes Yang und vieles mehr.

Fu-Organ

Begriff für die sechs Hohl-Organen (Galle, Dickdarm, Magen, Dünndarm, Blase und Drei-Erwärmer).

Fülle-Hitze

Eine Fülle-Hitze entsteht, wenn das Yang (Hitze) übermässig (Fülle) wird. Dies führt zum Verbrauch des Yin (Kälte). Ursache für die Hitze ist ein Yang in Fülle. Ziel der Therapie: das Yang dämpfen und gleichzeitig das Yin unterstützen.

Fülle-Kälte

Das Gegenstück zur Fülle-Hitze ist die Fülle-Kälte. Hier ist ein Übermass (Fülle) an Yin (Kälte) vorhanden, was zum Yang-Mangel führt. Bei der Behandlung gilt es, das überschliessende Yin zu dämpfen und das schwache Yang zu fördern.

Fünf Elemente

Die Theorie der Fünf Elemente wird auch Theorie der Wandlungsphasen genannt und besagt, dass Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser die grundlegenden Elemente sind, aus denen sich die materielle Welt zusammensetzt und die in dynamischen Beziehungen zueinanderstehen. Dabei werden zwei wichtige Kreisläufe innerhalb dieser Elemente beschrieben: Der Zyklus der gegenseitigen Erzeu-

gung: Das Feuer hinterlässt Asche und gibt Erde, in der Erde hat es Metall; Mineralien sind Bestandteile des Wassers, dieses nährt die Pflanzen und ergibt Holz, das sich verbrennen lässt und Feuer erzeugt usw.

Zyklus der gegenseitigen Kontrolle: Holz kontrolliert Erde (ein Baum, der Erde um seine Wurzeln bindet), Erde kontrolliert Wasser (Land begrenzt Wasser), Wasser kontrolliert Feuer (Brände löschen), Feuer kontrolliert Metall (im Ofen schmilzt Gold), Metall kontrolliert Holz (die Axt fällt den Baum) und wieder schliesst sich der Kreis.

Dabei wird jedem Element eine bestimmte Jahreszeit, ein Klima, eine Farbe, ein Geschmack, ein Körperorgan, eine Emotion und so weiter zugeordnet.



Holz

Feuer

Erde

Metall

Wasser

G Gleichgewicht

In allem den richtigen Mittelweg finden, insbesondere zwischen Anspannung und Entspannung – darauf kommt es an. Nur wer die Extreme meidet, bleibt gesund und in seinem eigenen Zentrum. Dort findet er sich selbst – als untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele.

Grundsubstanzen des Lebens

Alles Leben ist verkörpert in der einen Kraft Qi, welche in uns Menschen in fünf Formen auftritt: das Qi selbst als Lebensenergie, Jing, Xue, Shen und Jinye (siehe einzelne Bezeichnungen).

H Hitze-Krankheiten

Symptome einer Krankheit werden nach ihrer «heissen» oder «kalten» Eigenschaft unterteilt, entstanden durch ein organisches Ungleichgewicht oder durch Fremdeinflüsse von aussen. Hitze im Körper ist eine Yang-Störung und kann vorkommen bei Sommerhitze, Arbeiten unter extrem heissen Bedingungen, zu viel Stress, emotionalen Spannungen usw., was zu einer Schwächung des Yin führt, oder aber es besteht bereits ein schwaches Yin, so dass das Yang übermächtig werden kann. Unter «innerem Feuer» versteht man alle möglichen Zustände von Entzündungen.

Holz

Eines der Fünf Elemente; steht für Frühling, Grün, sauer, Wind, Geburt, Leber, Gallenblase, Augen, Sehnen, jähzornig, Schreien, kleines Yang und vieles mehr.

I Innere Krankheitsursachen

Psychisch belastende Emotionen, falsche, einseitige oder unregelmässige Ernährung, Übermüdung.

J Jahreszeiten

Die Wetterlage wird als möglicher Ausgangspunkt einer Erkrankung angesehen. So kann die Wärme des Frühlings, die Hitze des Sommers, die Kühle des Herbstes, die Kälte des Winters Krankheiten hervorrufen, wenn die Regulationsfähigkeit des Körpers versagt. Zahlreiche chronische Krankheiten reagieren auf Witterungsschwankungen.

Jing

Die Lebensessenz Jing wird auch als Samen des Lebens bezeichnet und ist die Kraft des Wachsens und Werdens sowie der menschlichen Konstitution.

Jinye

Die Körpersäfte Jinye versorgen den Körper mit Flüssigkeit. Das Wasser im Blutkreislauf ist damit genauso gemeint wie die Flüssigkeit in den Gelenken oder anderen Geweben. In der Beurteilung gemäss TCM wird darauf geachtet, ob genügend Körperflüssigkeit vorhanden ist oder ob sie irgendwo gestaut ist.

Leere-Kälte

Die Leere-Kälte ist das Gegenstück zur Leere-Hitze. Das Yin ist normal, das Yang schwindet. Das Yin (Kälte) nimmt überhand, aber nur, weil das Yang so schwach ist (Leere). Dieser Zustand wird auch Yang-Mangel genannt. Behandelt bzw. gestärkt muss hier nur das Yang werden.

K Kälte-Krankheiten

Es wird zwischen «innerer» und «äusserer» Kälte unterschieden. Bei sogenannten Kälte-Krankheiten besteht immer ein Yang-Mangel (Yang für Hitze), sei es, weil das Yin zu stark oder das Yang zu schwach ist. Sie werden oft mit einer Funktionsstörung der Nieren und des Energiehaushaltes in Verbindung gebracht, welche für die Hitzeerzeugung im Körper zuständig sind. Auch ein zu langer Aufenthalt in der Kälte kann Ursache sein.

M MediQi

Mit dem Ziel, die Leistungen der Traditionellen Chinesischen Medizin auf fachlich höchstem Niveau anzubieten, eröffnete MediQi 1996 in Bad Ragaz das erste ihrer Zentren für TCM. MediQi gilt damit als Wegbereiter für die Akzeptanz dieses fernöstlichen Heilsystems in der Schweiz.

L Leere-Hitze

Bei diesem Hitzezustand liegt die Ursache beim Yin; aus irgendeinem Grund ist es geschwächt (Leere) und das Yang übersteigt nur dadurch, weil das Yin so schwach ist. Dieser Zustand wird auch Yin-Mangel genannt. Therapeutisch muss nur das Yin gestärkt werden, damit das Gleichgewicht wieder hergestellt ist, das Yang wird sich von selber regulieren.

Meridiane

Nach Vorstellung der TCM gibt es 20 untereinander verbundene Leitbahnen (Meridiane), die die Oberfläche unseres Körpers in einem dichten Netz überziehen. Sie verbinden das Körperinnere mit seinen äusseren Partien und gewährleisten die Kommunikation zwischen den Organen. In diesen Meridianen fließt die Lebensenergie Qi, die an bestimmten Punkten an die Oberfläche gelangt. Hier wird die Akupunktur angesetzt. Es gibt zwölf Haupt-Meridiane, die paarweise (Yin-Yang) in Verbindung mit zwölf inneren Organen stehen, sowie acht aussergewöhnliche Meridiane.

Metal

Eines der Fünf Elemente; steht für Herbst, weiss, scharf, Trockenheit, Ernte, Lunge, Dickdarm, Nase, Haut, traurig, Weinen, kleines Yin und vieles mehr.

Moxibustion/Moxa

Dies ist eine punktuelle Wärmebehandlung, wobei Akupunkturpunkte alleinig oder zusätzlich zur Nadelung erwärmt werden. Dazu verwendet man sogenannte Moxazigarren oder Moxakegel, die aus getrockneten und gepressten Blättern des Beifusses bestehen. Dieses Therapieverfahren ist so alt wie die Akupunktur und in der TCM eng mit ihr verbunden.

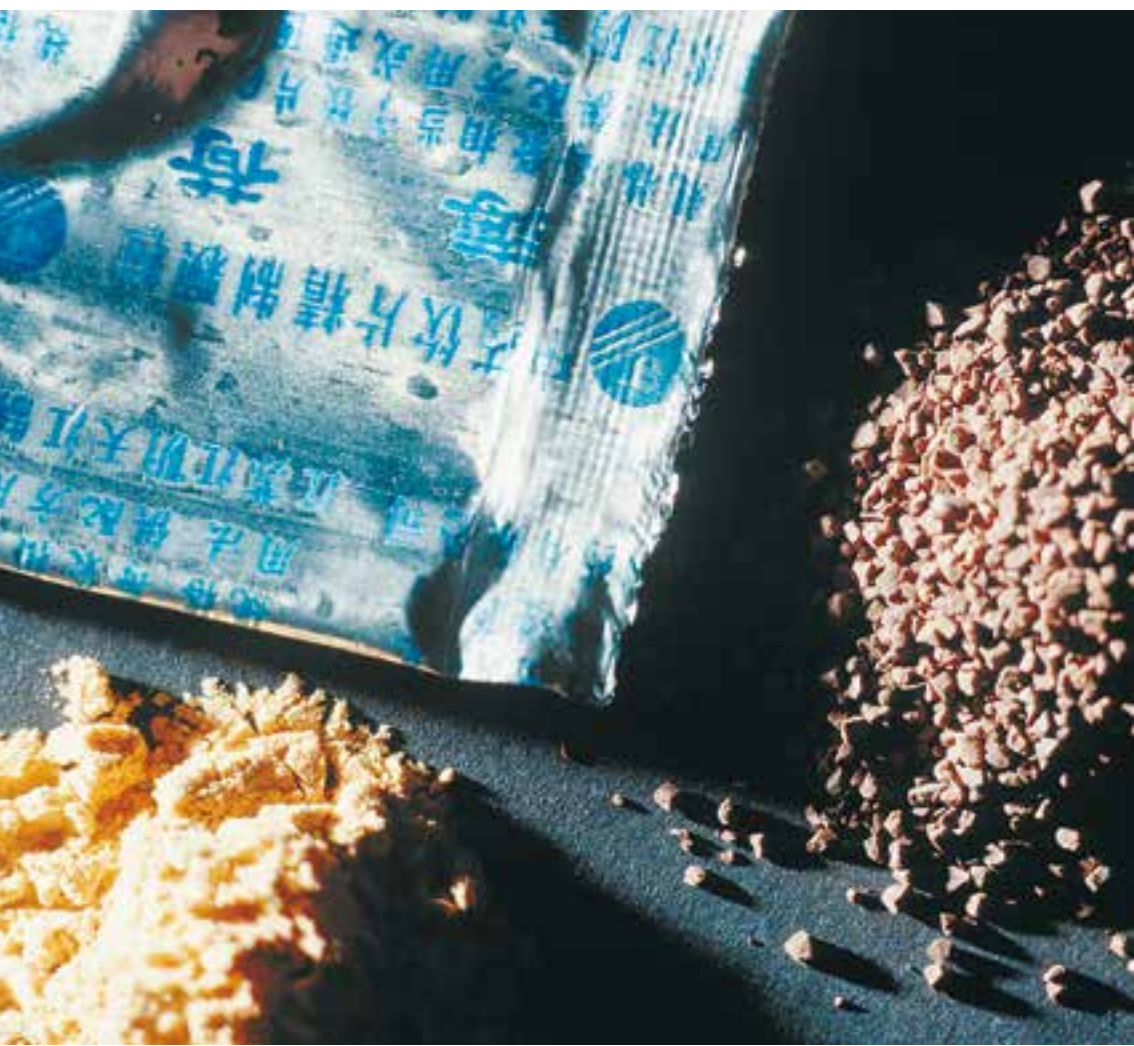
N Nadeln

Zur Akupunktur verwendet man einzelverpackte, feine sterile Stahlnadeln, die nach einmaligem Gebrauch entsorgt werden.

Nebenwirkungen

Die Methoden der TCM sind sehr nebenwirkungsarm. Zu Beginn der Behandlung kann allenfalls eine Symptomverstärkung auftreten. Als harmlose Beeinträchtigung kann sich vereinzelt ein kleines Hämatom (Bluterguss) an der Akupunkturstelle bilden. Die für uns ungewohnten chinesischen Arzneimittel können die Darmtätigkeit anregen oder in einzelnen Fällen eine kurzfristige Übelkeit verursachen. Das Schröpfen kann durch den starken Saugreflex blaue Flecken (Blutergüsse) verursachen.

Diese sind harmlos und verschwinden nach einigen Tagen.



Das ABC der TCM

O Ohrakupunktur

Anstelle der Nadeln lassen sich Samenkörner verwenden, die an bestimmten Punkten am Ohr angebracht werden. Dadurch wird eine mehrere Tage anhaltende Dauerstimulation erreicht. Das Prinzip beruht auf der Annahme, dass sich im Ohr der ganze Körper wiederfindet; von diesen Ohrpunkten kann auf den gesamten Organismus Einfluss genommen werden.

P Pflaumenblütenhämmerchen

Spezielle Behandlung mit einem leicht federnden «Hämmerchen», an dessen Kopf einige feine, jedoch relativ stumpfe Nadeln befestigt sind. Damit wird eine bestimmte Körperstelle unter Einbezug des Meridianverlaufs sanft beklopft.

Phytotherapie

Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten durch Pflanzen, Pflanzenteile und deren Zubereitung; ein anderer Ausdruck für chinesische Arzneimittel.

Pulsdiagnose

Das Tasten des Pulses ist ein wichtiges diagnostisches Verfahren, wobei der TCM-Therapeut mit drei Fingern an beiden Handgelenken den Puls tastet. Unterschieden werden 28 Pulsqualitäten bei oberflächlichem, mittlerem und tieferem Fingerdruck. Dabei werden die Organsysteme mit ihren Energien gefühlt. Veränderungen innerer Organe, des Blutes (Xue), des Qi, der Körpersäfte (Jinye), der Lebensessenz (Jing) sowie des Geistes (Shen) manifestieren sich im Zustand des Pulses.

Q Qi

Nach chinesischer Vorstellung ist der ganze Kosmos von einer feinstofflichen Substanz durchzogen – der Lebensenergie Qi, die alles Lebendige bedingt. Auch in uns fließt Qi, welches auch die geistige und seelische Energie jedes Lebewesens umfasst. Qi ist die Kraft, die innerhalb und ausserhalb des Körpers alles steuert. Qi zirkuliert entlang den sogenannten Meridianen und verbindet alle inneren Organe miteinander. Dabei unterscheidet man verschiedene Arten von Qi; Erb-Qi (=Yuan-Qi; die ererbte Lebenskraft), Qi des Atems (=Zong-Qi; wird über die Lungen aufgenommen), nährendes Qi (=Ying-Qi; wird aus der Nahrung und der Verdauung gewonnen) und ein Abwehr-Qi (=Wei-Qi; körpereigene Abwehrkraft). Ein Qi-Mangel ist eine der häufigsten Ursachen für Krankheit. Entweicht das Qi, so stirbt der Mensch.

Qi Gong

Meditative Atem- und Bewegungsübungen, bei denen man sich auf einen bestimmten Punkt des Körpers oder Geistes konzentriert. Das Ziel der Übungen ist es, den freien Fluss der Lebensenergie Qi wieder herzustellen. Es gibt viele verschiedene Formen von Qi Gong; unterschieden wird zudem zwischen stillen und bewegten Formen.

Qi-Stagnation

Von einer Qi-Stauung spricht man, wenn die Energie in den Meridianen nicht mehr ungehindert fließen kann. Ist ein Zuviel oder Zuwenig von Qi da, so bedeutet dies auch ein Ungleichgewicht von Yin und Yang, was zu Beschwerden und Krankheit führt. Zu einer Stauung kann es durch äussere (Wind, Kälte, Hitze, Verletzungen usw.) oder durch innere Einflüsse (belastende Emotionen) kommen.

R Rhythmus

Ein geregelter Lebensrhythmus ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit. Die Energie in den Meridianen fließt im Tag- und Nachtrhythmus.

S Sedation=Xie

Ausdruck für ausleitendes Behandlungsverfahren, das bei der Akupunktur (starke Stimulation), den chinesischen Arzneimitteln, dem Schröpfen oder der Tui-Na Massage zur Anwendung kommt.

Shen

Der Geist «Shen» ist die psychische Energie, unser Bewusstsein und die Emotionen. Shen bringt die Gedanken hervor. Nach Vorstellung der TCM wird Shen im Herzen gespeichert und zeigt sich in den Augen. Die geistige Kraft Shen kann blühen, wenn Jing und Qi ausreichend vorhanden sind.

Schleim

Er wird als sekundärer Krankheitsfaktor angesehen und entsteht aus Feuchtigkeit bei Funktionsstörung von Milz/Pankreas, Niere oder Lunge bei Qi- und Yang-Mangel oder Yin-Mangel. Schleim verklebt die Meridiane und Gefäße, Qi und Xue werden gestaut.

Schröpfen

Durch Auflegen von erhitzten Glaskugeln (die beim Abkühlen ein Vakuum bilden) wird ein starker Saugreiz erzeugt und somit die Durchblutung angeregt. Ebenso können krankheitsverursachende Umweltfaktoren ausgeleitet werden.

Stimulation

Die Stimulation bei der Akupunktur kann auf verschiedene Weise geschehen und ist abhängig von der Stichtechnik. Die Stimulation kann kräftigend oder beruhigend wirken, je nachdem wie die Nadel geführt wird. Eine starke Reizung wirkt eher hemmend, eine schwache Reizung eher anregend.

T Tai Ji

Ein anderer Ausdruck dafür ist «Schattenboxen». Es gibt verschiedenste Formen. Gekennzeichnet sind sie durch langsam fließende, runde Bewegungen. Dabei spielt die Atmung, wie in allen chinesischen Gesundheitsübungen, eine wichtige Rolle. Gesteigert werden Vitalität, Kraft und Lebensfreude; Körper und Geist entspannen und lösen sich. Tai Ji hat bei Millionen von Chinesen einen hohen Stellenwert in deren Gesundheitsvorsorge.

Tonisierung

Ausdruck für unterstützendes, stärkendes Behandlungsverfahren, das bei der Akupunktur, Moxibustion, Tui-Na Massage und den chinesischen Arzneimitteln zur Anwendung kommen kann.

Trockenheit

Tritt meist unter extrem trockenen Luftbedingungen auf, vorzugsweise im Herbst, und besitzt Yang-Eigenschaften, dies führt zu einem Yin-Mangel. Die Lunge ist am anfälligsten für Trockenheit. Die TCM kennt auch eine «innere» Trockenheit, verursacht durch eine Verminderung der Körpersäfte und des Blutes.



Tui-Na Massage

Bei der Tui-Na Massage erfolgt eine manuelle Reizung der Meridiane und deren Nebengefäße sowie der Punkte auf den Meridianen. Es sind verschiedenste Handverfahren, die zur Anwendung kommen, die hauptsächlichsten dabei sind Tui (=schieben) und Na (=kneifen). Daneben hat die Tui-Na Massage zum Teil Ähnlichkeit mit der Chiropraktik, unterscheidet sich jedoch gesamthaft erheblich von einer westlichen Massage.

V Verständnis der TCM

Das Organsystem (Meridian) wird nach dem Organ benannt (Herz, Leber usw.). Wichtig zu wissen ist, dass der Fachtherapeut in der Regel vom System (Meridian) spricht und nicht nur das Organ als solches versteht.

Vorbeugung

Der Krankheitsvorbeugung wird grosse Beachtung geschenkt.

Als vorbeugende Massnahmen gelten ein geregeltes Leben, ausgewogene, fettarme Ernährung, genügend Schlaf, gemässigte sportliche Aktivitäten, ausgeglichene Gefühlswelt, genügend Ruhephasen.

W Wärmebehandlung

Eine Art von Wärmebehandlung ist die Moxibustion. Eine weitere Möglichkeit ist eine spezielle Wärmelampe.

Wasser

Eines der Fünf Elemente; steht für Winter, Schwarz, salzig, Kälte, Speicher, Niere, Blase, Ohren, Knochen, ängstlich, Stöhnen, starkes Yin und vieles mehr.

Wind-Erkrankungen

Die TCM unterscheidet einen «äusseren» und einen «inneren» Wind. Der Begriff Wind kann im normalen Sinne des Wortes verwendet werden, womit auch plötzliche Wetterumschwünge gemeint sind, vor allem im Frühling und Herbst. Der Wind ist ein schnelles und launisches Element. Die TCM betrachtet ihn in Bezug auf den Körper als eindringende Kraft, welche Yang-Eigenschaften besitzt. Wenn der Körper erhitzt ist, schwitzt und sich langsam abkühlt, kann der Wind besonders leicht in den Körper eindringen. «Innere» Wind hängt meistens mit einem Ungleichgewicht in der Leber und seinem Meridian zusammen.

X Xue

Bezeichnung für Blut. Es ist eine Erscheinungsform des Qi, also Energie in flüssiger Form. Das Xue hat die Aufgabe, den Körper zu ernähren und die Gewebe zu befeuchten.

Y Yin und Yang

Als das universale Weltgesetz der Polaritäten wird das Gesetz von Yin und Yang bezeichnet: Eine grundlegende Erkenntnis der Chinesen, dass in der wahrnehmbaren Welt nichts entstehen kann, ohne dass nicht auch gleichzeitig sein polares Gegenteil existiert.

Ursprünglich bedeutete Yin die Schattenseite und Yang die Sonnenseite eines Berghanges. Yin symbolisiert also das Dunkle, Kühle, Yang das Warme, Helle. Kühle entspricht der Ruhe, der Besonnenheit, dem Festen, allem Strukturformenden (Yin). Das Warme entspricht hingegen der Bewegung, dem Geist oder auch dem Geistesblitz, dem kreativ Möglichen, allem Strukturverändernden (Yang). Yin und Yang stehen als Symbole für einander entgegengesetzte Prinzipien und befinden sich in regelmäßigem Wechsel: Auf Bewegung folgt Ruhe, auf Einatmen folgt Ausatmen. Das eine kann ohne das andere nicht sein.

Z Zang-Fu-Lehre

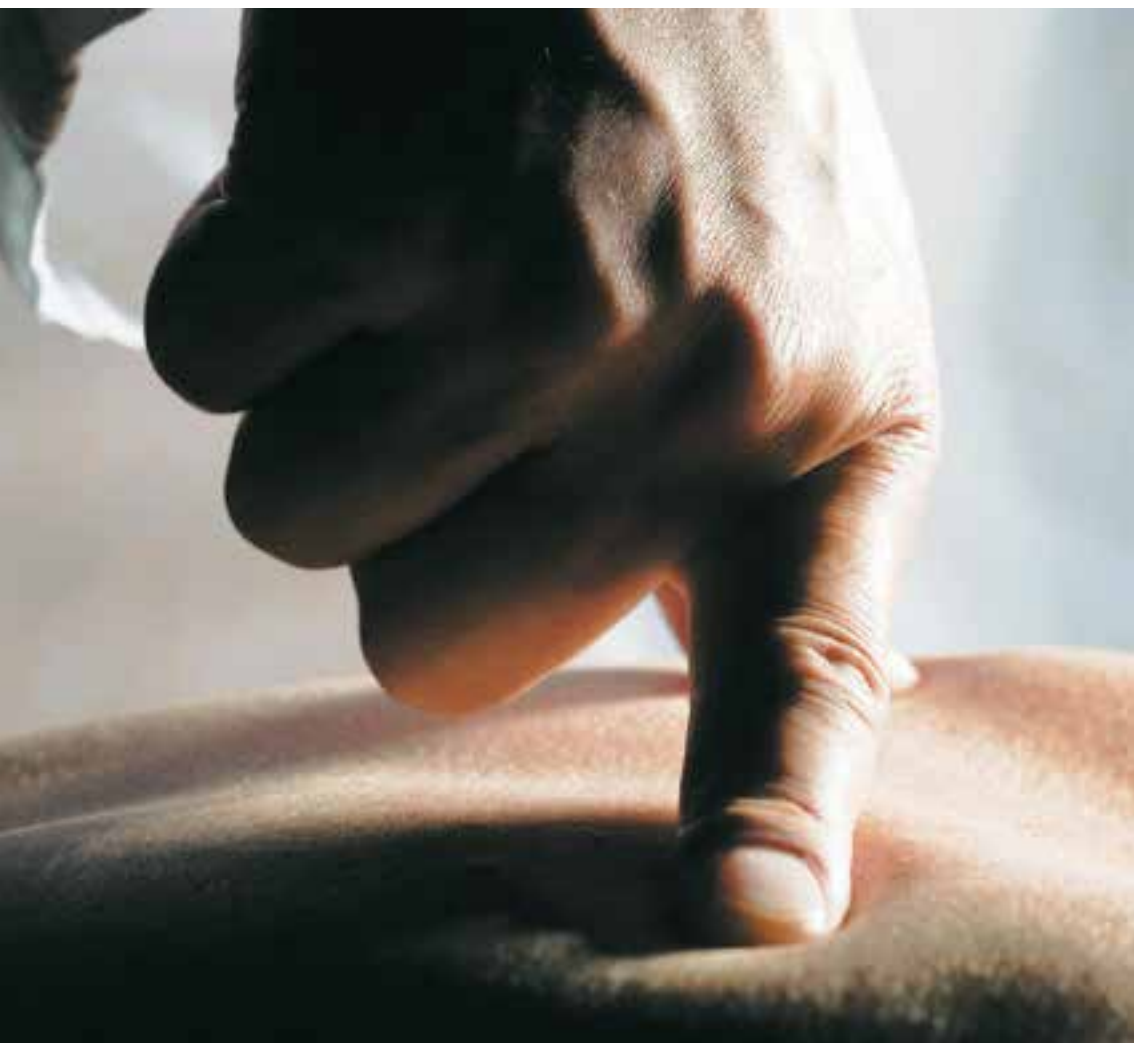
Sie dient als Grundlage der Diagnostik und Behandlung und ist somit eine der Schlüsseltheorien in der TCM. Sie gilt als Ganzheitsvorstellung des menschlichen Organismus und beinhaltet die Lehre der Speicher- und Hohlorgane, besonderer Eingeweide wie Gehirn, Gefäßsystem, Knochen, Geschlechtsorgane, Sinnesorgane usw., ebenso der Körperstoffe, die mit den inneren Organen eng zusammenhängen: Jing (Essenz), Qi (Funktion), Xue (Blut), Jinye (Körpersäfte) und Shen (Geist). Organische und psychische Veränderungen werden gleichermaßen berücksichtigt.

Zang-Organ

Darunter versteht man die fünf Speicherorgane (Herz, Lunge, Milz-Pankreas, Leber und Niere).

Zungendiagnose

Die Inspektion der Zunge ist eine wichtige Basis für die Diagnose und umfasst zwei Aspekte: Beobachtung und Analyse des Zungenkörpers sowie des Zungenbelags. Es gibt mehr als 30 Manifestationsmöglichkeiten des Zungenzustandes und 50 des Zungenbelags, die auf verschiedene Krankheiten und deren Entwicklungsstadien hinweisen.



© 2004 by MediQi AG, Chur,
überarbeitet 2012, 2014 und 2018
Quellen- und Literaturverzeichnis: «Lehr-
buch der chinesischen Medizin für west-
liche Ärzte» von C. Schnorrenberger;
«Gesund durch chinesische Heilkunst»
von Dr. E. Wühr; «Traditionelle Chinesische
Medizin» von D. Accolla und
P. Yates; «Was leistet die Akupunktur?»
von Dr. A. Molsberger; «Qi aus Sicht der
TCM» Prof. Aihua Liu

Das ausgewogene
Fliesen von Qi
bedeutet
Gesundheit.

Qi



MediQi · Die Zentren für Traditionelle Chinesische Medizin
Gäuggelistrasse 6 · 7000 Chur · Tel. 081 257 11 77 · info@mediqi.ch

Detailinformationen zu unseren Zentren sowie zu der
Traditionellen Chinesischen Medizin finden Sie auf www.mediqi.ch

