

Akupunktur, Atemübungen und aromatische Kräutertees

Von unserem Redaktionsmitglied
Michaela Rößner

„TCM“: Für die Einen ist das der Name eines Kaffeeörter-Sortiments, für andere ein Begriff für Nobel-Armbanduhren. Immer mehr Menschen erhoffen sich von den drei Buchstaben aber einen Schub für ihre Gesundheit oder ihr Wohlbefinden: Die Traditionelle Chinesische Medizin findet auch hierzulande stetig mehr Anhänger.

Der Trend drückt sich nicht nur darin aus, dass Schulmediziner sich in Fortbildungen Qualifikation zum Beispiel in Anwendung der Akupunktur erwerben. TCM-Kliniken öffnen ihre Pforten – etwa jüngst in Waldmichelbach/Siedelsbrunn im Odenwald oder in Illertissen auf der Schwäbischen Alb. Allen gemeinsam ist, dass der Organismus als sensibles Ganzes betrachtet wird. Gesundheit bedeutet, das Gleichgewicht der natürlichen Kräfte – der fünf Elemente – zu erhalten. Krankheit kann auch Folge von zu starken äußeren Einflüssen sein. So zählen Kälte, Hitze und Wind zu möglicherweise schädigenden Faktoren – und natürlich psychische.

Ein Organ, das schmerzt oder nicht mehr richtig funktioniert, ist demnach nur der Ort, an dem sich das generelle Ungleichgewicht manifestiert. Früher wurde ein Arzt in China nur bezahlt, wenn sein Patient gesund blieb – Prävention nahm traditionell breiten Raum in der Heilkunde ein. Nicht nur Medikamente beziehungsweise Heilkräuter, sondern auch die Ernährung, Atem- sowie Bewegungstechniken (Qigong) sind Teil der TCM.

Dünn wie Spinnweben kommen Akupunkturadeln zum Einsatz. Sie werden an speziellen Punkten angesetzt, die auf zwölf netzartig über dem Körper verteilten Energiebahnen – den Meridianen – liegen (hinzu kommen zwei Sondermeridiane). Über den physikalischen Reiz soll der Energiefluss (Chi) beeinflusst werden. Anerkannte Studien belegen bereits die Wirkung bei Spannungskopfschmerz und Migräne, weshalb viele Krankenkassen eine solche Behandlung bezahlen.

Auch exotische Bestandteile

Die chinesische Kräuterkunde ist ein weiterer Baustein der TCM. „Schon als Kind habe ich mich für Pflanzen interessiert – irgendwann wurde die einheimische Botanik dann zu langweilig“, erzählt Pharmazeutin Brigitte Hofmann-Trazt aus Mannheim. In Fortbildungen sowie bei mehreren Reisen nach China befasste sie sich intensiv mit der Wirkung dieser Substanzen – die in der Fachsprache Drogen genannt werden. Neben Tees, die bei TCM „Dekokt“ heißen, werden Granulate oder Suppen („Tang“) verabreicht.

„Ich schaue mir die Pflanzen sehr genau an“, unterstreicht sie, wie wichtig es ist, auf gute Qualität zu achten. Bei der richtigen Zuberei-



Akupunktur als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist längst auch bei westlichen Schulmedizinern anerkannt – Behandlungen werden zum Teil von den Krankenkassen übernommen. PHO. OSA

tung hilft die Expertin den Patienten weiter: „Blüten zum Beispiel dürfen nicht lange gekocht werden, die Ginseng-Wurzel hingegen muss lange sieden.“ Letztere hilft bei vielen Altersbeschwerden. Was sie an TCM fasziniert? „Hier wird nicht ein krankes Organ behandelt, sondern der gesamte Körper des Menschen.“ Anders als Homöopathie sei die chinesische Medizin keine alternative, sondern eine ergänzende. Manche Zutaten können durchaus exotisch sein: So kommt recht häufig Dulang in den Teepott – das ist ein getrockneter Regenwurm.

VORTRAG

Brigitte Hofmann-Trazt stellt die Traditionelle Chinesische Medizin in einem Vortrag am 17. März, 18 Uhr in der Fortuna-Apotheke, Friedrich-Ebert-Straße 39 in Mannheim, vor. Infos: Telefon 0621/1 24 771 41

Fünf Elemente

■ Grundlage der chinesischen Medizin bilden neben den komplementären Kräften Yin und Yang die fünf Wandlungsphasen. Ihnen ist je eine Jahreszeit zugeordnet. Benannt sind die Wandlungsphasen nach fünf Elementen:

■ Holz beschreibt einen Zustand des wachsenden Yang – zum Beispiel im Frühjahr. Von 23 bis 3 Uhr entfaltet das Element seine Wirkung. Sichtlich besonders gut: Zorn und Wut sind Emotionen, die der Wandlungsphase zugeschrieben werden. Holz-Typen nehmen sich gerne wie Kinder ohne Skrupel Dinge, die sie haben möchten – ohne Rücksicht auf andere.

■ Feuer entspricht Mittagshitze und Sommer und wird mit Freude und Liebe verbunden. Feuerbetonte Menschen neigen dazu, sich schon in jungen Jahren völlig zu verausgaben.

■ Erde steht für den Spätsommer und Zeit des Übergangs. Von 7 bis 11 Uhr wirkt das Element am kräftigsten. Erdbetonte Menschen sind häufig „Kümmere“, die versuchen, es allen Recht zu machen. Das Element Erde bezeichnet die Mitte, Ausgewogenheit und Reife. Nach Auffassung der chinesischen Therapeuten lassen sich viele Krankheiten heilen, indem die Erde gestärkt wird.

■ Zum Metall gehören das Traurigsein und die Sorge – typische Emotionen im Herbst. Metallbetonte Menschen wirken kühl und verschlossen, zeigen aber häufig eine große Liebe zur Musik.

■ Das Wasser entspricht dem Winter. Angst, Trennung und Tod sind geistige Prozesse dieser Phase. Von Wasser geprägte Menschen werden beschreiben als exzessiv nach der Wahrheit suchend.

Von Chrysantheme bis Yams

Japanische Geißblätblüten, Ginseng, Ingwer und Chrysanthemen gehören zu den gängigsten Kräutern, die auch hierzulande von TCM-Therapeuten empfohlen werden. Rund 300 chinesische Substanzen haben darauf spezialisierte Apotheken im Sortiment.

„Ein gutes TCM-Rezept ist genau ausgekügelt und enthält neben einer einzigen Kaisermedizin noch Adjutanten, Helfer und Boten“, gibt Brigitte Hofmann-Tratz von der „Fortuna“-Apotheke in der Mannheimer Neckarstadt Einblick.

Eine Behandlung mit chinesischen Kräutern gehört auf jeden Fall in die Hand eines erfahrenen Arztes, der sich viel Zeit für die Diagnose nimmt. Als Frühjahrskur empfiehlt

die Pharmazeutin eine belebende Mischung aus Drachenaugen (Longan Arillus), Wilde Dornkirsche (Zizyphi spinosae semen) und Früchte der Wasserlilie (Euryalis semen). Jeweils zehn Gramm davon werden gemischt und als Tee (Dekokt) zubereitet über den Tag verteilt getrunken.

„Wichtig ist, auf eine gute Qualität zu achten“, erklärt Hofmann-Tratz. Die Apothekerin kauft nur Ware, die mit einem Analysezertifikat ausgeliefert wird – damit Pestizide und andere Rückstände ausgeschlossen werden. Solche Garantien gebe es zum Beispiel bei Bestellungen übers Internet nicht, warnt die Mannheimerin vor vermeintlichen „Schnäppchen“.



Aus Samen sowie Pflanzen- und Tierzeilen werden Tees beridat. 182 084