

CHINESISCHE PFLANZENHEILKUNDE

Die ältesten chinesischen Schriften über das Heilen mit Drogen werden mythischen Gestalten zugeschrieben. Doch trotz ihrer langen Tradition und des hohen Stellenwertes, den die Kräutermedizin in China genießt, wird sie im Westen noch nicht lange praktiziert. Was erstaunlich ist, da sie die Schulmedizin ideal ergänzt.

Text: Jürg Lendenmann

«Viele Menschen im Westen begegnen der chinesischen Kräutermedizin immer noch mit Misstrauen», sagt TCM-Therapeutin Christine Dam (www.tcm-dam.ch). Der Grund sei auch darin zu suchen, dass die Akupunktur bereits im 19. Jahrhundert in Europa Fuss gefasst habe, Werke über die chinesische Pflanzenheilkunde jedoch erst in den 1980er-Jahren in europäische Sprachen übersetzt worden seien. In ihrem Ursprungsland genieße die jahrtausendealte Pflanzenheilkunde ein sehr viel grösseres Ansehen als die Akupunktur.

Ideale Ergänzung zur Schulmedizin

«Die chinesische Pflanzenheilkunde kann ihre Stärken besonders bei Beschwerden ausspielen, bei denen die westliche Medizin nur über wenige Therapiekonzepte verfügt», sagt Christine Dam. Unter den Menschen, die in ihre Praxis kommen, finden sich viele mit Erkrankungen der Verdauungsorgane oder der Haut. «Auch Patientinnen mit gynäkologischen Symptomen wie Menstruationsbeschwerden, Dysmenorrhö und menopausalen Beschwerden behandle ich öfter, zudem auch Männer mit Beschwerden der Andropause.» Zu den Krankheiten, die gut auf die Therapien der Traditionellen Chinesischen Medizin ansprechen, gehören auch Allergien, eine erhöhte Infektanfälligkeit sowie Schlaflosigkeit und andere negative Folgen von Stress.

«Manche der Personen, die bei mir Rat suchen, haben schon einen langen Leidensweg hinter sich», erklärt die Therapeutin. «Für sie ist die TCM quasi die letzte Hoffnung.»

Von den Therapien der TCM könnten nicht nur Ältere, sondern auch Jüngere profitieren. «Eine Berufskollegin von mir, Nina Zhao-Seiler (www.tongentangpraxis.org), hat sich mit Erfolg auf die Behandlung von Kindern, Kleinkindern und Säuglingen spezialisiert.»

Uralte, wirksame Kräutermischungen

Wie geht Christine Dam bei einer Behandlung mit chinesischen Kräutern vor? Zuerst wird der Patient ausführlich befragt (Anamnese) und sein Befinden mit den in der TCM gebräuchlichen Methoden abgeklärt, wozu auch Zungen-

Foto: Sanatrend AG



Christine Dam kombiniert eine Therapie mit chinesischen Kräutern gerne mit Akupunktur und Ernährungsberatung nach den Fünf Elementen – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

und Pulsdiagnose gehören. «Anhand des Befundes wähle ich anschliessend, basierend auch auf den Prinzipien von Yin und Yang und der Fünf-Elemente-Lehre, die geeignetste Kräutermischung», erklärt die Spezialistin. «In der Regel entscheide ich mich für eine bewährte Standardrezeptur und ergänze sie mit zwei, drei anderen unterstützenden Kräutern. Oder ich stelle zehn bis elf Einzelkräuter in einer Mischung zusammen. Für die Wahl einer bestimmten Droge spielen vor allem ihre thermische Eigenschaften, der Geschmack und der Bezug auf das Meridiansystem eine Rolle. Bestimmte Kräuter wirken auch direkt auf ein bestimmtes Organ. Bei der Wahl achte ich auch darauf, dass sich allfällige Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung oder

Durchfall nicht verstärken könnten. Nur in seltenen Fällen kombiniere ich Pflanzendrogen auch mit tierischen Bestandteilen – beispielsweise mit Zikadenpanzer, Chán Tuì, denn er ist ein sehr gutes Antiallergikum.»

Modernes Handling und ganzheitliche Therapie

Früher hätten die Patienten Kräutermischungen zu Hause selber abkochen müssen, wobei nachher jeweils die Wohnung noch lange nach chinesischer Medizin gerochen hätte. «Heute verschreibe ich meinen Klienten die Mischungen als Pulver, Tabletten und Kapseln.» (s. a. Artikel auf Seite 42). Vereinfacht habe sich auch das Bestellprozedere: «Über die Online-Bestellpro-

gramme der Lieferanten kann ich unter einer Vielzahl von Standardrezepturen und Einzelkräutern geeignete auswählen, individuell zusammenstellen und beispielsweise vermerken, dass der Kunde seine Mischung in der Apotheke abholen kommt und das Rezept repetierbar ist.»

Sehr oft kombiniert Christine Dam die Kräutertherapie mit Akupunktur und der Ernährungsberatung nach den «Fünf Elementen» – den Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. «Gerade bei Kindern können mit der Umstellung der Ernährung sehr gute Resultate erzielt werden. Es hat übrigens einen guten Grund, weshalb die Chinesen alles kochen: Denn Kochen ist eine Art Vorverdauung. Der Organismus kann die Nahrung besser aufnehmen. Nach der TCM sollten wir uns 70 Prozent der Energie über die Nahrung zuführen.» Da die restlichen 30 Prozent über die Atmung aufgenommen würden, erkläre auch, weshalb zur Stärkung der Energie häufig Tàijí und Qìgōng praktiziert werden. //

CHINESISCHE KRÄUTERMEDIZIN: DREI WEGMARKEN

Huangdi Neijing, «Des gelben Kaisers Klassiker des Inneren», heisst das Standardwerk der chinesischen Medizin. Es entstand ca. 2500 v. Chr. und unterteilt Drogen in vier Kategorien: Herrscher, Minister, Assistent und Bote.

Shennong (ca. 200 v. Chr.) verwendet eine ähnliche Einteilung in seinem Ben Cao Jing: Herrscher-Drogen (wirken harmonisierend, lebensverlängernd), Minister-Drogen (stützen das innere physiologische Gleichgewicht und helfen Krankheiten durch Stabilisierung der inneren Abwehrkräfte zu überwinden) und Gesandten-Drogen (bekämpfen krankmachende Faktoren im Körper direkt).

Li Shizhen (1518–1593) schuf mit dem Bencao Gangmu (Klassifikation der Wurzeln und Kräuter) in 30-jähriger Arbeit ein Monumentalwerk: Es enthält Beschreibungen von 1892 Drogen (pflanzliche, animalische und mineralische) und Tausende von Rezepten.

Quelle: Ernst Paulus, Ding Yu-he: Handbuch der traditionellen chinesischen Heilpflanzen. 1987.