

Das Ziel vieler fernöstlicher Therapien ist es, den gestörten Fluss der Lebensenergie Qi zu harmonisieren. Grundlage für die Behandlung bilden die Leitbahnen des Qi – die Meridiane – und die Akupunkturpunkte, die «Höhlen des Qi».

Jürg Lendenmann

Meridiane

Leitbahnen der Lebensenergie



Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) kennt fünf therapeutische Säulen: Akupunktur/Moxibustion, Arzneimitteltherapie, Tuina (Massage), Taiji/Qigong (Bewegungstherapien) und Diätetik/Ernährungslehre. Neben Yin und Yang, den fünf Wandlungsphasen («Elemente») ist das Qi (Lebensenergie) eines der zentralen Elemente. Denn aus einem Ungleichgewicht von Qi können Krankheiten entstehen.

Meridiane – Leitbahnen für das Qi
Qi und Xue (Blut) fließen in Leitbahnen – den Meridianen. So steht es im ältesten chinesischen medizinischen Werk, dem über 2000 Jahre alten «Buch des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin»

(Huang Di Nei Jing). Die Meridiane bilden ein unsichtbares Netzwerk, das alle Organe und Grundsubstanzen – Blut, Qi, Körpersäfte und Jing/Essenz – miteinander verknüpft. Jeder der klassischen 12 Hauptmeridiane ist einem Funktionskreis – einem Speicherorgan (Zhang) oder Hohlorgan (Fu) zugeordnet. Daneben gibt es noch weitere Meridiansysteme, wie die 8 ausserordentlichen Meridiane, die 15 Verbindungskanäle, die 12 Muskelmeridiane und die 12 Leitbahnzweige.

Für Therapien bedeutsam sind im Wesentlichen die klassischen 361 Akupunkturpunkte. Sie liegen auf den 12 Haupt- und den beiden ausserordentlichen Meridianen Du Mai (Lenkergefäss) und

Die zwölf Meridiane kontrollieren das menschliche Leben, doch sind sie auch der Ort, wo Krankheit leben kann. Wenn die Krankheit in den Meridianen beginnt, kann der Arzt die Meridiane nutzen, um die Wurzel der Krankheit zu behandeln.

Aus: Huang Di Nei Jing, ca. 200 v. Chr.

Ren Mai (Konzeptionsgefäss) und sind «Öffnungen des Einflusses» bzw. «Höhlen des Qi», über die man das Qi erreichen und gezielt beeinflussen kann.

Wirksame, ungefährliche, einfache Reflexzonen-therapien

«Das Meridiansystem ist die chinesische Form der Reflexzonen», schreibt der Neurologe, Psychiater und TCM-Spezialist Prof. Dr. med. Alexander Meng in seinem Buch «Chinesisch heilen». «Hier die Reflexzonen-therapie wie Tuina-Massage, Akupunktur, Moxibustion, Schröpfen ... anzuwenden, ist sehr viel wirksamer, ungefährlicher und einfacher. Besonders die Anwendung an den Meridianpunkten, die an den Händen, Unterarmen,

Unterschenkeln und Füssen gelegen sind, wirkt mehrfach.» Zu den typischen Anwendungsgebieten der TCM gehören (Aufzählung nicht abschliessend):

- Chronische Schmerzen: Rückenschmerzen, Schmerzen der grossen und kleinen Gelenke, Weichteilrheumatismus, Tennisellbogen, Migräne, Kopfschmerzen, Nervenschmerzen und Phantomschmerzen
- Nervenleiden, nervöse Störungen: Depression, Angststörungen, Erschöpfungszustände, Suchterkrankungen, Schwindel, Tinnitus, Schlafstörungen
- Innere Krankheiten: Allergien, Heuschnupfen, Asthma bronchiale, Bronchitis, Nasennebenhöhlenentzündungen, Reizdarm, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
- Frauenkrankheiten, Schwangerschaft: Beschwerden vor/während der Menstruation, Wechseljahrbeschwerden. Geburtsvorbereitung, Schwangerschaftsübelkeit
- Hauterkrankungen: Akne, Ekzeme, Neu-Neurodermitis, Schuppenflechte
- Blasenleiden, Männerleiden: Blasenentzündung, Beschwerden beim Wasserlösen, Reizblase, Harninkontinenz. Po-

tenzstörungen, Prostatentzündungen

- Augenerkrankungen: nichtinfektiöse Augenentzündungen

Diagnose und Therapiemethoden

Vor einer Behandlung ermittelt der Therapeut durch ausführliche Befragung, Betrachtung (v.a. Zungendiagnose), Beurteilung von Klang und Geruch sowie Erasten der Pulse den Zusammenhang der Störung im energetischen Gleichgewicht. Über definierte Punkte wird dann der Fluss des Qi harmonisiert: Blockierungen werden aufgelöst, Fülle wird abgeleitet, Leere wird aufgefüllt. Dazu stehen verschiedene Methoden zur Verfügung, von denen die bekanntesten nachfolgend aufgeführt sind.

Akupunktur: In den Anfängen wurden Nadeln aus Stein, später aus Bronze, Eisen, Keramik, Silber und Gold verwendet. Heute sind sterile Nadeln aus Stahl gebräuchlich. Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Methoden der Manipulation durch Akupunkturadeln.

«Was die Nadel nicht zu heilen vermag, dagegen wirkt das Brennen», steht schon im Huang Di Nei Jing. Bei der **Moxibustion** dient milde Hitze, die durch das

Verbrennen von Moxawolle (aus Beifuss) über einem Akupunkturpunkt erzeugt wird, als Reizmittel.

Noch weiter zurück als die Akupunktur reichen manuelle Techniken wie Drücken, Dehnen, Schieben und Massieren, mit denen das Qi wieder zum Fließen gebracht werden kann. Heute werden u.a. angewendet: die chinesische Massage **Tuina** (Anmo), **Shiatsu**, **Akupressur**. Auch mit Schröpfen kann das Qi beeinflusst werden.

Alles ist im Fluss

Seit dem Erscheinen des Huang Di Nei Jing erfuhren die Meridiantherapien manche Weiterentwicklung. Zum einen wurden neue Meridiane und Akupunkturpunkte entdeckt; die Ohrakupunktur beispielsweise ist erst rund 60 Jahre alt. Zum andern werden neue Reize wie Laserlicht, elektrischer Strom, Magnetfelder und Farben eingesetzt, um die Akupunkturpunkte zu stimulieren.

Links

www.tcm.edu

www.akupunktur-tcm.ch

www.sacam.ch | www.sbo-tcm.ch