

Gefragte TCM

Chinas Heilkunde auf Erfolgskurs

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) boomt ungebrochen in der Schweiz. Die «vom mystischen Ballast befreiten Therapien» werden einerseits begrüsst, andererseits verlor die alte Heilkunst gar manches durch Einschränkungen der Grundlagen.

Jürg Lendenmann

Die ersten Spuren chinesischer Medizin – Nadeln aus Stein, Bambus und Knochenspitzen – sind 5000 bis 11 000 Jahre alt. Das älteste schriftliche Werk der chinesischen Medizin, das Huang Di Nei Jing, wird dem legendären Gelben Kaiser Huang Di zugeschrieben. Geistiger Urheber des Klassikers der Arznei-medicin soll der mythische Feuerkaiser Shen Nong gewesen sein; 365 Arzneimittel listet sein Shen Nong Ben Cao Jing auf. Beide Werke sollen neusten Forschungen zufolge «erst» um 100 v. Chr. niedergeschrieben worden sein.

Yin/Yang, fünf Wandlungsphasen und Qi

Viele der für die chinesische Medizin charakteristischen Eigenheiten und Sichtweisen lassen sich aus dem philosophisch-weltanschaulichen Hintergrund erklären. Zentrale Begriffe des Daoismus sind Yin und Yang (die zwei Polaritäten bzw. Gegensätze), die fünf Wandlungsphasen (Feuer, Erde, Metall, Wasser, Holz) sowie das Qi, das mit Lebensenergie übersetzt werden kann. Qi fliesst in Leitbahnen, den Meridianen. Es wird über die Nahrung und durch das Atmen erneuert und kann durch spezielle Übungen kultiviert werden. Den Energiefluss können sowohl äussere Faktoren wie Wind, Hitze und Kälte als auch innere Einflüsse wie Stress, Sorgen und Angst stören. Ist der Fluss des Qi gestört, entstehen Krankheiten und Schmerz.



Eingeschränkte und politisch vorangetriebene Medizin

Zu den Säulen der chinesischen Medizin gehören die Arzneitherapie, Akupunktur, Tuina (Massage), Diätetik und Bewegungstherapie (Qigong, Taiji). Eine grosse Wandlung erfuhr die traditionelle chinesische Medizin (TCM – ein von der WHO eingeführter Begriff) unter Mao. «Im maoistischen China versuchte man, die TCM zu modernisieren und so zu systematisieren, dass sie in unser westliches, wissenschaftliches Denken hineinpasst. Dabei ging der spirituelle und

philosophische Hintergrund weitgehend verloren – auch das spezielle Naturverständnis des Daoismus, nach dem der Mensch zwischen Himmel und Erde eingebettet ist», sagt die TCM-Ärztin Dr. med. Anita Meyer.

Frau Dr. med. Brigitte Ausfeld, von Juni 1995 bis Juli 2012 Dozentin für TCM/Akupunktur an der Kollegialen Instanz für Komplementärmedizin KIKOM der Universität Bern, erklärt, dass glücklicher-

Fortsetzung auf Seite 20

Bilder: zvg



Dr. med. Brigitte Ausfeld-Hafter (Bild links) ist emeritierte Dozentin für TCM/Akupunktur an der Kollegialen Instanz für Komplementärmedizin KIKOM (www.kikom.unibe.ch) und Vorstandsmitglied der Assoziation Schweizer Ärztgesellschaften für Akupunktur und Chinesische Medizin ASA; ihre Praxis mit Schwerpunkt TCM eröffnete sie 1984 in Aarau.

Dr. med. Anita Meyer Hitz (Bild rechts) führt seit 1996 die Praxis für Akupunktur-TCM in Frauenfeld (www.akupunktur-frauenfeld.ch) und ist Vorstandsmitglied der Schweizerische Ärztgesellschaft für Akupunktur, Chinesische Medizin und Aurikulomedizin (Ohrakupunktur) SACAM.

weise viel vom alten Wissen der chinesischen Medizin in Vietnam erhalten geblieben und von dort her zum Beispiel über Dr. Nguyen Van Nghi in den Westen gekommen sei.

Die Ärztin kritisiert, dass die TCM, die unter Mao zuerst verboten war, «aufgemotzt wurde und noch immer aufgemotzt wird, weil die Chinesen vor allem etwas verkaufen wollen». Der gleichen Meinung ist Frau Dr. Meyer: TCM sei zum Verkaufsschlager geworden, der in China bis heute vorangetrieben werde.

Befreit und angepasst

Die Europäer und insbesondere die Amerikaner seien in der wissenschaftlichen Erforschung der TCM den Chinesen um weit mehr als eine Nasenlänge voraus, so der Pflanzenphysiologe Felix Iten, der am Uni-

versitätsSpital Zürich über TCM geforscht hat. Mittlerweile lägen weltweit Tausende von klinischen Studien zur Wirksamkeit der Akupunktur, der chinesischen Arzneitherapie und von Taiji vor. Auch Frau Dr. Ausfeld weiss aus ihrem reichen Erfahrungsschatz mit chinesischen Studien zu berichten: «Die Chinesen lernen erst jetzt, was eine gute Methodologie in der Forschung ist.»

Iten sieht einen Vorteil der vom «mythologisch-historischen Ballast bereits weitgehend befreiten Therapien» darin, dass sie «den modernen westlichen Bedürfnissen und Qualitätsstandards angepasst wurden».

TCM in der Schweiz

«In der Schweiz gibt es drei grosse Gruppen, die TCM-Behandlungen vorneh-

men», sagt Dr. Anita Meyer. «Erstens Ärzte mit einem FMH-Titel und einem Fähigkeitsausweis FMH, der durch entsprechende Fortbildungen alle drei Jahre bestätigt werden muss. Zweitens Nicht-Ärzte mit einer speziellen Ausbildung, die im Erfahrungsmedizinischen Register (EMR) aufgeführt sind; die TCM-Therapeuten praktizieren vor allem Akupunktur und/oder Arzneitherapie. Drittens Chinesen, die in diversen Zentren arbeiten.»

Was Puls und Zunge aussagen können

Zur Diagnose steht der TCM eine Vielfalt von Methoden zur Verfügung. Dr. Meyer: «Ich schaue zunächst, wie jemand redet, welche Haltung er hat, wie er sich bewegt, nehme die Gesichtsfarbe oder Hautfarbe wahr, den Glanz der

Haare usw. Dann folgt die Befragung – das Aufnehmen der Krankengeschichte. Die Pulsdiagnostik kennt auf jeder Seite sechs verschiedene Positionen. Wenn ich den Puls fühle, kann ich sagen, wo eine Störung, ein Zuviel, ein Zuwenig ist, ein Geschädigtsein im Meridian- und Organsystem vorliegt.» Neben Untersuchungen von Bindegeweben sei vor allem auch die Zungendiagnose wichtig, da sie viele Hinweise zur Energetik und zur Diagnose liefere.

Für (fast) alle Beschwerden

Mit den Methoden der TCM lasse sich quasi alles behandeln, ausser akute Notfälle und Krankheiten, die chirurgisch angegangen werden müssen, sagt Frau Dr. Meyer. Einige der häufigsten Anwendungsbereiche seien Kopfschmerzen, Migräne, Schmerzen nach Operationen, Rückenschmerzen, Arthrosen, psychische und psychosomatische Erkrankungen wie Schlafstörungen oder leichte depressive Verstimmungen, Menopausbeschwerden, Zyklusstörungen, Unfruchtbarkeit, Impotenz. (Eine umfassende Liste mit Anwendungsbereichen findet sich auf: www.sacam.ch/ueber-uns/indikationen.html).

Umfassende Arzneitherapie

Die Arzneitherapie stand in China seit jeher an erster Stelle; 1892 Heilpflanzen und über 10000 Rezepte führt ein bekanntes pharmazeutisches Sammelwerk auf. Eine Arzneimittelung besteht aus bis zu 15 Einzelmitteln; neben Heilpflanzen kommen auch wenige mineralische und tierische Substanzen zum Einsatz. Die Mischung wurde früher von den Patienten zu Hause mit Wasser ausgekocht; heute stehen mit Granulaten, Tropfen oder Tabletten patientenfreundliche Darreichungsformen zur Verfügung. Die grundlegende energetische Lehre, die der Arzneitherapie zugrunde liegt, sei die gleiche wie bei der Akupunktur, erklärt Dr. Anita Meyer. Die Arzneimittel würden beispielsweise eingesetzt, um zu wärmen, zu kühlen, Energie aufsteigen oder absinken zu lassen, aufzufüllen oder abzuleiten. Frau Dr. Ausfeld: «Die chinesische Arzneitherapie ist meist sehr gut verträglich und weitgehend nebenwirkungsfrei –

vorausgesetzt, die Qualität und Identität der Zutaten erfüllen die notwendigen Anforderungen.»

Chinesische Arzneien sind rezeptpflichtig und können in spezialisierten Fachgeschäften wie der St. Peter Apotheke in Zürich, der Bollwerk Apotheke in Bern oder der Apotheke Bad Ragaz gekauft werden. Auch eine Handvoll Importeure bieten heute Produkte in einwandfreier Qualität an.

Heilende Nadeln und Beifusskraut

Im Gegensatz zu China, wo nur wenige Ärzte hauptsächlich Akupunktur anwenden, ist sie, so Ausfeld, in der Schweiz, in Europa und Nordamerika die am häufigsten angewandte Methode der TCM. «Alle Schweizer TCM-Ärzte haben eine Ausbildung in Akupunktur, die Hälfte davon in Aurikulomedizin, der Ohrakupunktur. Diese ist ein eigener Zweig der Akupunktur, die vom französischen Arzt Dr. Paul Nogier und vom Münchner Arzt Dr. Frank Bahr ausgearbeitet wurde und auch in China Eingang gefunden hat.

«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. Eine Unterform der Akupunktur ist auch das Schröpfen.

Die klassischen 361 Akupunkturpunkte liegen auf den 12 Haupt- und den beiden ausserordentlichen Meridianen Du Mai (Lenkergefäss) und Ren Mai (Konzeptionsgefäss). Über diese Punkte, die auch «Öffnungen des Einflusses» bzw. «Höhlen des Qi» genannt werden, kann die Lebensenergie gezielt beeinflusst und harmonisiert werden: Blockierungen werden aufgelöst, Fülle wird abgeleitet, Leere wird aufgefüllt.

Akupunktur könne, so Frau Dr. Meyer, vor allem bei der Schmerzbekämpfung sehr viel leisten: «Ich bin als Ärztin froh um diese Alternative, da die von der Schulmedizin eingesetzten Medikamente oft Nebenwirkungen zeigen.»

Tuina und Diätetik

Mit «drücken und ziehen» wird Tuina übersetzt. Diese Massageform werde in China vor allem von Blinden ausgeübt, so Frau Dr. Ausfeld, und wirke besonders bei Kindern sehr gut. In der chinesischen Ernährungslehre würden Nahrungsmittel aufgrund ihrer energetischen Qualitäten eingesetzt; dieses Vorgehen sei vergleichbar mit dem der Arzneitherapie oder der Akupunktur. Einer der wenigen Ärzte in der Schweiz, der Kurse in chinesischer Diätetik anbietet, sei Dr. med. Samuel Imfeld in Minusio.

Zur Diätetik wird auch die Lebenspflege zugeordnet. Nach klassischer Lehre beginnt die Organuhr morgens um drei Uhr mit dem Lungenmeridian. «Das ist die beste Zeit, um aufzustehen», sagt Frau Dr. Ausfeld, die auch ein Werk über Chronobiologie herausgegeben hat. Bei der Lebenspflege werde den Patienten gezeigt, wann es vorteilhaft ist, welche Nahrungsmittel einzunehmen oder welche Tätigkeit zu welcher Tageszeit ausgeübt werden sollte und welche nicht.

Beispielsweise sollten Kopfwehpatienten keinesfalls Schicht arbeiten müssen. Zu einer guten Beratung gehöre auch, so Frau Dr. Meyer, den Patienten Zusammenhänge aufzuzeigen zwischen dem eigenen Lebensstil (Stress, Emotionen wie Ärger und Sorgen) und der Lebenspflege.

Mit Bewegung das Qi im Fluss halten

Auf welchen Prinzipien fusst die fünfte Säule der TCM, die Bewegungstherapie? «Alles, was lebendig ist, ist beweglich, und alles, was tot ist, ist starr», erklärt Frau Dr. Meyer. «Wenn wir das Qi in Bewegung halten, ausgleichen und in einem rhythmischen Auf- und Absinken halten können, ist dies der Gesundheit förderlich. Mit Qigong kann man das Qi im Körper harmonisch bewegen. Taiji, das chinesische Schattenboxen, kommt aus dem Kampfsport; es ist jedoch gleichzeitig eine Form der Körperbeherrschung und -bewegung, bei der die Energien im Körper gezielt gelenkt werden können.»

Mehr Mut

Vor 10, 15 Jahren hätten mehrheitlich Frauen ihre TCM-Praxis aufgesucht, sagt Frau Dr. Meyer, heute seien es bis fast zur Hälfte Männer, die sich bei ihr mit den Methoden der TCM behandeln lassen möchten. «Männer wagen sich heute mehr in unbekannte Gebiete.» Die Ärztin wünscht sich, dass vermehrt Patientinnen und Patienten den Mut haben, sich in ein für sie noch unbekanntes Gebiet wie die traditionelle chinesische Medizin zu wagen. «Die Behandlung hilft», weiss sie aus Erfahrung, «ohne dass schwere Nebenwirkungen auftreten.»

Weitere Quellen:

- China in der Schweiz, Hugger Paul (Hrsg.), Offizin, Zürich
- www.kikom.unibe.ch
- www.sacam.ch
- www.sbo-tcm.ch
- www.akupunktur-tcm.ch