

4. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist ein seit vielen Jahrhunderten in Asien praktiziertes Heilverfahren aus der Alternativmedizin. Der Körper wird dabei als zusammenhängendes System verstanden, welches untereinander durch sogenannte Meridiane (Energieleitbahnen) miteinander verbunden ist. Sie basiert auf fünf Säulen: Ernährung, Qigong, Akupunktur, Kräutertherapie und Tuina-Massage – und natürlich auf der ganzheitlichen Betrachtungsweise. Es geht in erster Linie um Vorsorge und darum, dass alles mit allem verbunden ist. Das umfasst auch unsere Emotionen, die in Verbindung zu unseren Organen stehen und diese schwächen können oder eben auch stärken. Die genannten Therapiemethoden können verschieden starke Reaktionen im Körper hervorrufen. Auf Basis der Konstitution des Patienten wird die Art der Therapie festgelegt. Das kennen wir auch schon aus der Ayurveda-Medizin.

Bestimmt haben die meisten von Ihnen schon mal davon gehört, dass es Yin und Yang gibt, jene Kräfte, die gegensätzlich wirken, sich aber dennoch gegenseitig bedingen. *„Die traditionelle chinesische Medizin lehrt uns, dass es kein Yang ohne ein ausreichend starkes Yin gibt und umgekehrt. Yang steht für Aktivität und Energie, Yin für die ausgleichende und stärkende Ruhe. Nur wenn die Yin-Basis kräftig genug ist und das Yang nährt, kann die Kraft des Yang etwas bewirken.“*⁴ Und es gibt auch noch unser Qi, die Lebenskraft, die für ein harmonisches Zusammen-

wirken aller Kräfte verantwortlich ist. Sie merken schon, das ist ziemlich philosophisch, aber die Traditionelle Chinesische Medizin ist eben auch eine Philosophie, eine besondere Art zu leben. Die Einteilung der Konstitutionstypen erfolgt entweder nach den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser oder danach, ob es einen Qi-, Yin- oder Yang-Mangel gibt, nur, dass Sie das mal gehört haben.

Übrigens, wenn Sie einen tendenziell skeptischen Partner haben, dem Sie ein Mindestmaß an TCM-Interesse vermitteln wollen, können Sie ihn vielleicht bei den folgenden (von meinem Mann relativ spontan formulierten) Vorstellungen „abholen“: *„Traditionelle Chinesische Medizin? Aua, das piekt! Man wird mit allerlei Nadeln gespickt und zusätzlich vielleicht noch geschöpft – nicht nur den Geldbeutel betreffend, sondern auch mit erhitzen gläsernen Halbschalen, die lustige Muster auf der Haut hinterlassen. Dazu gibt es dann noch übelriechende, undefinierbare Mixturen aus Kräutersud und Kräbenfüßen - das muss ich nicht unbedingt haben!“*

Seit vielen Jahren übe ich Qigong. Das Ausführen der nach meinen damaligen Vorstellungen sehr langsamen Übungen verlangte von mir anfangs eine größere Motivation und Disziplin, als ich dachte. Ich wollte immer alles schnell erledigen – wie es in unserem Alltag halt so ist. Ich lernte dank einer exzellenten Lehrerin, dass die Kraft in der Ruhe liegt und genoss mein wöchentliches Training in Gemeinschaft. Meine erste Bekanntschaft mit chinesischen Therapiemethoden war vollzogen: Qigong als Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Eines Tages habe ich recherchiert, ob nicht vielleicht in örtlicher Nähe ein TCM-Arzt praktiziert, und fand in einer Nachbarstadt einen entsprechend spezialisierten Heilpraktiker. Beim ersten Termin wurde ich sehr ausführlich befragt und untersucht, so dass er sich ein umfassendes Bild von meinen Beschwerden und meiner physischen und psychischen Konstitution machen konnte. Der Heilpraktiker war (und ist es sicher noch) sehr kompetent und arbeitete hochkonzentriert. Ich fühlte mich dort komplett verstanden. Er bestätigte mir, dass der fast drei Stunden dauernde chirurgische Eingriff meinem bereits geschwächten Körper zusätzlich Energie entzogen hatte, und schätzte ein, dass es noch lange dauern könne, bis ich wieder ein normales Energieniveau erreichen würde. Nach der Anamnese informierte er mich über die geplanten therapeutischen Maßnahmen, die eine wöchentliche Akupunktur, Gespräche und Ernährungsberatung sowie die Einnahme verschiedener Kräuter umfassen sollten. Die Akupunktur hat er erwartungsgemäß professionell durchgeführt, aber schmerzfrei lässt sich das bei einem geschwächten Körper verständlicherweise nicht bewerkstelligen. Da musste ich nun einfach durch! Die Kräuter, die ich in Form eines in Wasser aufgelösten Granulats täglich zu mir nehmen musste, waren gewöhnungsbedürftig und reizten meinen Körper so sehr, dass es mir zunächst einmal schlechter ging als zuvor. Ein gewisses Ausprobieren und ständiges Anpassen der Rezeptur war jedoch erklärtermaßen Bestandteil der Therapie. Ich ließ mich darauf ein, stellte aber auch nach mehreren Wochen keine spürbaren

Verbesserungen fest und brach die Behandlung schließlich komplett ab. Zu jenem Zeitpunkt hatte ich weder die Kraft noch die Ausdauer, den langen und beschwerlichen Weg zu gehen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin ließ mich aber nicht los. Vielleicht wollte ich auch nur beenden, was ich begonnen und vorzeitig abgebrochen hatte. Noch wusste ich viel zu wenig über diese Art der Alternativmedizin. Schon lange hatte ich eine TCM-Klinik im Blick, über die ich fast ausschließlich Gutes las und hörte. Auch die Homepage ließ mich hoffen, dass meine immer noch vorhandenen Beschwerden durch einen entsprechenden Klinikaufenthalt zumindest verringert werden könnten.

Auf den Termin in der Klinik musste ich zwar längere Zeit warten, aber es hat sich gelohnt! Bei meinen Internet-Recherchen zu dieser Klinik stieß ich auf eine ehemalige Patientin, über deren Krankheits- und Therapieverlauf in der Klinik in den Medien berichtet worden war. Sie hatte auch einen Bandscheibenvorfall an der Halswirbelsäule erlitten und schien fast schon hoffnungslos austherapiert, da sie sich nicht operieren lassen wollte. Also auch so ein OP-Verweigerer wie ich! Ich rief sie einfach mal an und plauderte mit ihr. So erfuhr ich, dass es ihr nach dem Klinikaufenthalt wesentlich besser ging. Sie treibt allerdings im Rahmen ihrer gesundheitlichen Möglichkeiten auch ausreichend Sport und ernährt sich seitdem nach den in der Klinik gegebenen Empfehlungen. Das ist doch toll, oder?

Einige Zeit später gab ich also der Traditionellen Chinesischen Medizin im Rahmen eines Klinikaufenthalts eine zweite Chance. Nach den Aufnahme-Formalitäten wurde ich von einer freundlichen Schwester begrüßt, durch die Klinik geführt und letztendlich in das von mir gewünschte Einzelzimmer gebracht. Nach dem Mittagessen bestellte mich der Stationsarzt zum Aufnahmegespräch, dem ich selbstverständlich erwartungsfroh folgte, obwohl ich nach dem üppigen Mahl lieber einen Mittagschlaf gemacht hätte. Wir haben meine Beschwerden besprochen und Therapien festgelegt. Kurz darauf folgte eine Aufnahmekonferenz, an der neben dem Anamnese-Arzt auch mehrere chinesische Ärzte nebst Dolmetscher teilnahmen. Gemeinsam wurde die Art der Behandlungen diskutiert und festgelegt. Mich erwarteten demnach tägliche „Kräuterdrinks“, die ich schon vom Heilpraktiker kannte, Qigong, Akupunktur und Massagen, eine chinesische Ernährungsberatung und psychologische Gespräche. Nach dem ganzen Anmeldestress und einem viel zu üppigen Abendessen bin ich schon gegen 21:00 Uhr eingeschlafen – in Erwartung eines spannenden ersten Behandlungstages.

...

¹ Arend 2016, S. 6