

## Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der menschliche Körper als ein Mikrokosmos betrachtet, in dem sich die grossen kosmischen Zusammenhänge widerspiegeln. Der Mensch ist eingebettet in die universale Rhythmik, zwischen Himmel und Erde, zwischen den Polen Yin (Lebenssaft) und Yang (Lebenskraft). Gesundheit bedeutet hier ein ausgewogenes Verhältnis beider Polaritäten – Yin und Yang sind also im Einklang.

### Yin (Lebenssaft)

Ein gesundes Yin zu haben, bedeutet Lebenssaft und Substanz zu besitzen.

Auf der **körperlichen Ebene** heisst das:

- die Fähigkeit, sich zu entspannen
- den erholsamen Schlaf
- gute Nerven

Auf der **psychischen Ebene** ist das Yin des Menschen z.B. zuständig für:

- Gelassenheit
- Geduld
- Zurückhaltung

Die nötige Ruhe um abzuschalten und zu geniessen haben wir nur dann, wenn die drei Yin-Faktoren, Körpersäfte, Blut und Substanz ausreichend vorhanden sind.

### Yang (Lebenskraft)

Ein gesundes Yang bedeutet Lebenskraft und Energie zu haben.

Auf der **körperlichen Ebene** heisst das:

- Leistungsstärke
- Dynamik
- Eine kraftvolle Verdauung, welche für die Verwertung der Nahrung zuständig ist.
- Eine starke Abwehrkraft, welche den Körper vor Infekten schützt.

Auf der **psychischen Ebene** steht ein starkes Yang z.B. für:

- Konzentration
- Willenskraft
- Lebensfreude
- den Mut, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen.

Zum Yang gehören die beiden Faktoren **Qi (Energie)** und **Wärme**. Das Yang, d.h. alle aktiven Prozesse in unserem Organismus geben uns die Kraft und Klarheit, unser Leben zu meistern.

Um eine **Diagnose** zu stellen, wendet man in der Traditionellen Chinesischen Medizin folgende Verfahren an:

- **Befragung:** Bei der Erhebung der Krankengeschichte geht es darum, die Lebensumstände, die Ernährungsgewohnheiten, die Reaktion auf Kälte und Wärme und viele andere Aspekte in Erfahrung zu bringen.
- **Betrachtung:** Hier ist die äussere Erscheinung des Körpers und dabei besonders die Betrachtung der Zunge (Farbe, Form, Belag) wichtig.
- **Tastung:** zum Beispiel des Bindegewebes, aber vor allem die Tastung und Diagnose des Pulses: dabei geht es weniger um den blossen Rhythmus sondern mehr um die Qualität des Pulses
- **Andere Sinneswahrnehmungen:** Gehör und Geruch (zum Beispiel die Festigkeit der Stimme, Atemgeräusche, etc.)

Die gesammelten Daten müssen dann sinnvoll verknüpft und bewertet werden. Denn energetische Phänomene, menschliche Lebensäusserungen oder auch Emotionen sind nicht so leicht mess- oder wägbare. Die einzelnen Beobachtungen sind somit Mosaiksteine in einem Bild, das ein Disharmoniemuster offenbart.



### Formen der Therapie:

- **Akupunktur** (lateinisch: *acus*=nadel; *pungere*= stechen): Höhlungen, Vertiefungen oder auch Eingänge über die Haut erlauben einen Zugang zum energetischen Fliessystem im Körper. Es gibt sogenannte klassische Akupunkturpunkte, die eine Formung des Qi (Energie) durch Einwirken von aussen ermöglichen.
- **Arzneimittel:** Seit Beginn der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Anwendung von pflanzlichen, mineralischen und selten auch tierischen Stoffen das mit Abstand wichtigste, vielfältigste und am feinsten steuerbare Heilverfahren. Ein Beispiel für die Anwendung dieser Prinzipien zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten ist die Zubereitung eines Tees mit ausgekochten Ingwer-Scheiben, etwas Zitronensaft und einem Löffel Honig.
- **Diätetik:** In der chinesischen Diätetik werden Nahrungsmittel (genau wie die Arzneimittel) gemäss ihrer Wirkung auf den Menschen nach Geschmacksrichtung, Temperaturverhalten und Wirktenz beschrieben. Ein einfacher Merksatz, um nahrungsbedingte Störungen im energetischen Gleichgewicht zu vermeiden ist, möglichst verschiedene, vielseitige Nahrungsmittel zu sich zu nehmen und einseitiges Essen zu vermeiden.
- **Bewegungsübungen:** Mittels Qi Gong und Tai Chi wird die Energie im Körper durch spezielle Bewegungsabläufe reguliert.

### Behandlungsmöglichkeiten und Grenzen

Die Traditionelle Chinesische Medizin hat ihr Haupteinsatzgebiet bei der Behandlung von chronischen Krankheiten wie z.B. Infektanfälligkeit, Hauterkrankungen, Allergien, Migräne, chronischen Schmerzen oder Rheuma. Ihre Grenzen findet die TCM dort, wo ein mechanisches Problem wie beispielsweise ein Knochenbruch bzw. Darmverschluss vorliegt oder wo Gewebe verloren gegangen ist.

### Der Spezialist:

Dr. med. Marco Ospelt, Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin, Triesen

Weitere Informationen rund um  
das Thema Gesundheit finden Sie auf  
[www.gesundesliechtenstein.li](http://www.gesundesliechtenstein.li)

### Weiterführende Infos

- [www.akupunktur.li](http://www.akupunktur.li)
- [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu)