

Traditionelle Chinesische Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) entstand vor über 4000 Jahren aus Beobachtungen der Natur und des Menschen. Auf der Basis der daoistischen und konfuzianistischen Weltanschauung, in der der Mensch dem Mikrokosmos im universellen Makrokosmos entspricht, entwickelte sich ein umfassendes medizinisches System. Das Leben von Mensch und Natur in Harmonie gilt als oberstes Ziel. Herrscht innerhalb des Menschen ein Gleichgewicht der Kräfte Yin und Yang, so sind Körper und Geist gesund. Yang entspricht dem Hellen, dem Himmel, Bewegung und Aktivität, Wärme; Yin steht für das Dunkle, die Erde, Ruhe und Speicherung, Kühle. Alle Organe, Körperstrukturen und Energien des Menschen werden in Yin und Yang unterteilt. Es sind entgegen gesetzte wie auch sich ergänzende und sich verwandelnde Kräfte bzw. Zustände. Stören innere oder äußere Faktoren dieses wesentliche Gleichgewicht zwischen Yin und Yang, entwickeln sich Krankheiten.

Das Konzept der Wandlungsphasen gründet sich auf den Verlauf der Jahreszeiten, sowie auf die Wandlungsprozesse aller Erscheinungen der Erde. Die Fünf Elemente - Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser symbolisieren die Wandlung einer Substanz in eine andere Form. So nährt das Holz beim Verbrennen das Feuer, welches das Holz zur Asche verwandelt. Die Asche wird zu Humus und zu neuer Erde. In der Erde entstehen Metalle, die Wasser anziehen. Wasser nährt die Pflanzen, somit das Holz. Dieser Kreislauf wird als erzeugender Zyklus bezeichnet. Der überwindende bzw. kontrollierende Zyklus überspringt jeweils ein Element dieses Kreislaufs, d.h. Holz kontrolliert die Erde, weil die Pflanzen die Erde durchdringen. Die Erde nimmt Wasser auf; Wasser wiederum löscht Feuer. Feuer lässt Metall schmelzen und mit einer Axt aus Metall werden Bäume gefällt, also das Holz überwunden. Jedem Element ist eine Jahreszeit (die fünfte Jahreszeit ist der Spätsommer), ein Klimafaktor, ein Yin- und Yang-Organ, ein Sinnesorgan, ein Gewebe, eine Farbe, ein Geschmack, eine Emotion u. a. zugeordnet. Der gesamte Organismus ist also wie die Natur in das System der Fünf Elemente aufgegliedert. Störungen in einem Funktionskreis wirken reaktiv auf das benachbarte bzw. kontrollierte Organ innerhalb dieses Kreislaufs.

Die Organe werden als Funktionskreise definiert, denn ihre Aufgaben werden im Unterschied zur westlichen Sichtweise in einem weiteren Umfang gesehen. So wird z.B. der Milz die elementare Funktion der Umwandlung von Nahrung in Blut und Qi, wie deren Verteilung und Bewegung im Körper zugeschrieben. Bei schwacher Milz kommt es zu Wassereinlagerungen, körperlicher Erschöpfung durch Qi- und Blutmangel, Kältegefühl und anderen Symptomen. Nach westlicher Auffassung hingegen ist die Milz zuständig für den Abbau der roten Blutkörperchen und die Immunabwehr; ein Erwachsener kann auch ohne Milz leben.

Die inneren Organe werden unterteilt in Speicher- und Hohl-Organen (Zang- /Fu-Organen). Jeweils ein Zang und Fu-Organ bilden miteinander ein Paar. Zu den körperlichen Substanzen zählen Blut, Qi, Körperflüssigkeiten und das Jing, die Essenz. Zusammen mit der Beurteilung der Meridiane und der Frage, welchen krankmachenden Einflüssen die Person ausgesetzt war, dienen die genannten Systeme als Grundlage für Diagnose und Behandlung. Zu den krankmachenden Faktoren zählen Klimaeinflüsse, wie Wind, Kälte, Hitze, Feuchtigkeit und Trockenheit, ebenso Emotionen, Ernährungsfehler, Bewegungsmangel, Überarbeitung, Unfälle und Infektionskrankheiten.

Komplexe Krankheitsgeschehen werden mit Hilfe dieser Betrachtungsweise aufgeschlüsselt und auf beeindruckende Weise werden einzelne Symptome in Zusammenhang gesetzt, wodurch ein Krankheitsverlauf logisch nachvollziehbar wird. Das Prinzip der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen wird angewendet.

Die Therapie richtet sich nach der TCM - Diagnose, die durch Sehen, Hören, Befragen, Betasten und Riechen gestellt wird. Zungen- und Pulsdiagnose spielen dabei eine wesentliche Rolle. Heutzutage werden auch schulmedizinische Untersuchungsmethoden mit einbezogen. Nachdem die Ursachen und Krankheitszusammenhänge erkannt sind, wird die geeignete Therapie ausgewählt. Kräuterheilkunde, Akupunktur, Massage (Tuina), Qigong und Ernährungstherapie sind die wesentlichen Verfahren der TCM. Weiterhin zählen Moxibustion, Schröpfen und Taijiquan zu geeigneten Methoden

TCM in China und Deutschland

In der heutigen Volksrepublik China gilt TCM als bewährte Methode bei der Behandlung von gewöhnlichen Beschwerden, chronischen oder funktionellen Erkrankungen, sowie begleitend bei schweren organischen Störungen aller medizinischen Bereiche. Spezielle TCM - Kliniken, -Universitäten und Privatpraxen bieten in allen größeren Städten kostengünstige medizinische Versorgung. TCM wird wegen dem ganzheitlichen Ansatz und der Tatsache, dass keine bzw. kaum Nebenwirkungen auftreten, in der chinesischen

Bevölkerung sehr geschätzt. Die Modernisierung veränderte jedoch auch die Popularität der TCM. Die weniger komplizierte, schnell wirkende westliche Medizin nimmt inzwischen einen größeren Anteil bei der ärztlichen Versorgung ein.

In Deutschland gibt es bereits spezielle TCM - Kliniken und Zentren, sowie zahlreiche HeilpraktikerInnen und ÄrztInnen, die über Kenntnisse der TCM verfügen. Besonders Patienten mit langer, chronischer Krankengeschichte, häufig unklaren Krankheitsbildern, z.B. vegetativen Störungen oder Erkrankungen aus dem psychosomatischen Bereich finden Behandlungsmöglichkeiten, die zur Heilung oder zumindest Linderung der Beschwerden führen. Der Arzt kann die oft diffusen Symptome nach der TCM einordnen, was für den/die Patient/in schon sehr erleichternd wirken kann. Die Betroffenen fühlen sich mit ihrem Leiden ernst genommen. Durch das Einbeziehen der emotionalen Faktoren erfahren sie ebenso eine Integration von Psyche und Körper, ohne verschiedene Spezialisten aufsuchen zu müssen.

Schmerzzustände sind innerhalb Deutschlands die Hauptindikation zur Akupunktur. Die meisten Krankenkassen übernehmen die Kosten bis zu 20 Sitzungen pro Jahr bei ÄrztInnen, die eine erfolgreiche Prüfung anerkannter Institute vorweisen können. Darunter fallen leider nicht alle weiteren Indikationen, die mit Akupunktur und evtl. mit begleitender Kräutertherapie sehr gut zu behandeln sind, wie z.B. Gastritis, Verdauungsstörungen, Allergien, Tinnitus, Lähmungen, Atemwegserkrankungen, Immunschwäche, Erkältungskrankheiten, Schlafstörungen, Menstruationsstörungen, Erkrankungen des Urogenitaltraktes und andere.

Die Kombination von westlicher und chinesischer Medizin birgt ein enormes Potential zur erfolgreichen Behandlung gewöhnlicher, wie auch schwerwiegender Fälle. So ist z.B. die kombinierte Anwendung von Akupunktur/Tuina und Physiotherapie eine optimale Möglichkeit, orthopädische Probleme zu behandeln. Ebenso ist TCM in der Gynäkologie, der Zahnheilkunde, Psychotherapie oder Suchttherapie hervorragend zusammen mit den im Westen gängigen Methoden anwendbar.

Ausbildung

VR China:

In den meisten Großstädten kann in einem 5-jährigen Grundstudium an einer Universität für TCM eine fundierte Ausbildung erlangt werden. Ein Drittel der Lehrinhalte sind westliche Medizin. Anschließend sind Facharztausbildung und Doktorat möglich. Nach Abschluss einer Sprachprüfung werden nichtchinesische StudentInnen zugelassen. Fachschulen (College) bieten eine 3-jährige TCM -Ausbildung an. Im Studium der westlichen Medizin sind zwei Semester TCM integriert.

Europa/USA:

Die TCM ist inzwischen im Westen besser bekannt als noch vor einigen Jahren, sie ist aber noch nicht im medizinischen System etabliert. Die Ausbildungen differieren stark von Land zu Land. In den USA und Israel sind 5-jährige Ausbildungen die Regel, leider wird in Deutschland noch keine vergleichbare Ausbildung angeboten.

Deutsche ÄrztInnen und HeilpraktikerInnen können TCM in Wochen- oder Wochenendseminaren erlernen. Nach Abschluss werden meist Prüfungen abgelegt, die bei Ärzten zur Kassenabrechnung berechtigen. Inzwischen hat z.B. die AG-TCM zur Qualitätssicherung ihrer Kurs - Absolventen sogenannte Qualitätszirkel gegründet, die den praktisch Tätigen regelmäßige Supervision ermöglicht.

Angesichts der mangelnden Praktikamöglichkeiten innerhalb Deutschlands entschließen sich einige TCM - Therapeuten, internationale Lehrgänge an TCM - Kliniken in China zu besuchen.

Erläuterung der einzelnen Methoden

Kräutertherapie

Schwerpunkt der TCM ist die Verordnung von Arzneimitteln, die pflanzlichen, mineralischen und tierischen Ursprunges sind. Überwiegend werden pflanzliche Stoffe verwendet, im deutschsprachigen Raum wird meist auf die Verwendung tierischer Produkte verzichtet.

Insgesamt gibt es ca. 3000 registrierte Arzneimittel. Davon werden jedoch nur ca. 500 in den üblichen Rezepturen verwendet. Eine Rezeptur wird individuell für den Patienten zusammengestellt; sie kann bis zu 20 verschiedene Stoffe beinhalten. Nach dem Abkochen des Dekokts (Sud), muss es 2-3 mal täglich getrunken werden. Trotz des oft bitteren Geschmacks sollte man das Dekokt den ebenso erhältlichen verarbeiteten Kräutern vorziehen. Die Wirkung ist um vieles effektiver, sowohl die Wahl als auch die Dosierung können individuell angepasst werden. Die chinesische Materia Medica enthält alle wichtigen Arzneimittel mit den jeweiligen Eigenschaften, Wirkungen, Indikationen, empfohlener Rezeptur, Dosierung und Kontraindikationen. Die Kräutertherapie wird isoliert oder begleitend eingesetzt, z.B. ist bei schweren Mangelzuständen eine langfristige Kräutertherapie mit regelmäßigen Zwischenuntersuchungen notwendig. Erkrankungen der inneren Organe und der Gefäße werden in China mit sehr guten Erfolgen behandelt.

Weiterhin ist Kräutertherapie angezeigt bei Kindererkrankungen, Hauterkrankungen, gynäkologischen Problemen und allgemeiner Abwehrschwäche u. a..

Die importierten chinesischer Kräuter unterliegen in Deutschland einer ständigen labortechnischen Kontrolle; Fertigprodukte, wie Pillen, Granulate, oder Konzentrate werden abhängig vom Importeur vor dem Vertrieb untersucht.

Akupunktur

Die Akupunktur (AP) reguliert die Energie der Leitbahnen (Meridiane) des menschlichen Körpers, stärkt sie, oder lenkt sie um. Das Meridiansystem verbindet alle Organe, alle Gewebearten und Körperglieder miteinander, es bildet einen geschlossenen Kreislauf. Die Meridiane verlaufen sowohl in der Tiefe des Körpers, als auch unter der Haut. Akupunkturpunkte sind Orte, wo das Qi der Bahnen beeinflusst werden kann; der Hautwiderstand ist nachweislich an diesen Punkten geringer als an anderen Stellen. Es sind über 1000 Akupunkturpunkte bekannt, jedoch werden auch Schmerzpunkte (so genannte Ashi - Punkte) genadelt. Mittels Stechen einiger weniger Punkte reagiert der gesamte Organismus. Diese Reaktion ist durch das Meridiansystem erklärbar. So werden z.B. Kopfschmerzen, die durch "aufsteigendes Leber-Qi" entstanden sind, mittels AP auf einem Punkt des Fußrückens, also fern vom Geschehen, behandelt; gleichzeitig kann sich Entspannung und Schläfrigkeit einstellen, die Funktion der Leber wird gedämpft. Die feinen Nadeln sind in der Regel aus Stahl unterschiedlicher Länge und Stärke. Bei der Ohrakupunktur wird ebenso Gold und Silber verwendet. Der Einstich ist nur kurz wahrnehmbar, danach sollte ein so genanntes Qi - Gefühl entstehen. Dumpfes Ziehen, Schweregefühl, Wärme- oder Kälteempfindung, elektrisierende Ausstrahlung oder betäubte Empfindung am Punkt oder im Meridianverlauf sind Zeichen der korrekten Anwendung. Evtl. muss das Qi nach dem Einstich noch "gesucht" werden, d.h. das Qi - Gefühl mittels Heben und Senken oder einer Richtungsänderung der Nadel ausgelöst werden, denn ohne Qi-Gefühl bleibt die Wirkung aus. Die Nadeln bleiben durchschnittlich 30 – 45 min. liegen, können aber auch nur einige Sekunden oder gar Stunden im Körper verweilen. Während die Nadeln liegen, können noch weitere Stimulationen zur Verstärkung der Wirkung erfolgen.

Eine Therapieeinheit besteht in der Regel aus 10 Sitzungen, wöchentlich sollte zwei Mal behandelt werden. Hat sich der Zustand danach in keiner Weise verändert, muss die Therapie grundsätzlich von Neuem durchdacht werden. 2-3 Einheiten sind üblich, um manifeste Probleme über einen längeren Zeitraum stabil zu halten. Bewährt hat sich ein so genanntes Ausschleichen der Therapie gegen Ende, d.h. die Abstände der Sitzungen zu vergrößern.

Folgende Variationen der Akupunktur sind möglich:

Elektroakupunktur - 2 Nadeln werden elektrisch miteinander verbunden.

Frequenz: zwischen 2-100 Hz, Stromstärke unterhalb der Schmerzgrenze

Anwendung: starke Schmerzzustände, Lähmungen, zur Anästhesie

AP und Moxibustion - auf den Nadelgriff wird ein Stück Moxa gesetzt und mit genügend Abstand zur Haut abgebrannt, oder die Nadel wird mit einem Moxastift erwärmt.

Anwendung: Yang-Mangel, Innere Kälte

AP und Schröpfen - über eine Nadel wird ein Schröpfglas gesetzt

Anwendung: Fülle-Syndrome, Entfernung von äußeren Faktoren (z.B. Wind)

Mikroaderlass - mit Lanzette wird am Akupunkturpunkt kurz eingestochen und Blut herausgedrückt.

Anwendung: Hitze-Syndrom, Qi - und Blut-Stau, Blockaden auf Meridianen

Injektionsakupunktur - westliche oder chinesische Medikamente werden in AP-Punkt gespritzt (Kombination von TCM mit westl. Neural-und Quaddeltherapie)

Anwendung: therapieresistente Erkrankungen

Laser-Akupunktur - verschieden starke Laserstrahlen werden wenige Sekunden bis Minuten auf AP-Punkt oder Schmerzpunkt appliziert.

Anwendung: Schmerzsyndrome, Hauterkrankungen, Sportverletzungen, bei Kindern

Ohrakupunktur - verschiedene Techniken sind möglich:

- kurzfristige Nadelung (20 -45 min)

- Dauerreizmethode durch Dauernadeln, Samenpflaster, Kugelpflaster oder Ohrklemme

- Mikroaderlass

- Laser-Akupunktur

- Ohrmuschelmassage

Anwendung: unterstützende Therapie zur Körperakupunktur, akute Schmerzzustände, Schlafstörungen, Suchtherapie

Dauernadeln - kurze Nadeln werden mittels Pflaster zusätzlich fixiert. Sie bleiben über einige Tage in der Haut.

Anwendung: chronische und sehr schmerzhafte Erkrankungen, Lähmungen, Ohr- AP

Pflaumenblütenhämmerchen - mit kleinem Hämmerchen, das 5 oder 7 Nadeln am Kopfstück besitzt, wird die Haut beklopft. Evtl. ist eine kleine Blutung erwünscht und anschließend kann geschrópft werden.

Anwendung: Qi- und Blutstau, Schmerzsyndrome, Erkrankung innerer Organe (Reflextherapie), Stärkung des Immunsystems

Schädelakupunktur - Nadeln werden hintereinander linienförmig und oberflächlich in die Kopfhaut gesetzt, die Linien entsprechen den Arealen der Großhirnrinde.

Anwendung: als Kombinationstherapie mit Körper- AP mit sehr guten Resultaten bei zerebralen Lähmungen (z.B. bei Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma u. a.).

Moxibustion

Moxibustion steht in engem Zusammenhang mit der Akupunktur, man spricht von Zhenjiu, d.h. Akupunktur und Moxibustion. Für die Anwendung der Moxibustion verwendet man getrockneten Beifuss (lateinisch: *Artemisia vulgaris*). Es wird als loses Kraut zu kleinem Kegel geformt oder als fertige Moxa - Zigarre verwendet. Die Moxazigarre wird an einem Ende angezündet und über dem Akupunkturpunkt bewegt, ohne die Haut zu berühren. Die Wärme wirkt auf den Punkt erwärmend und macht den Meridian durchgängig. Moxakegel werden auf eine Scheibe Ingwer, Knoblauch, einen Kräuterkuchen oder auf ein Häufchen Salz (oft auf den Bauchnabel oder auf Fersensporn) gesetzt und mehrere nacheinander abgebrannt. Dabei sollte der Patient keinen Hitzeschmerz empfinden, die Wärmewirkung kann durch Verschieben oder kurzes Heben des Kegels reduziert werden. Ebenso kann auf den Griff einer Akupunkturnadel ein Stück Moxakraut gesetzt und angezündet werden. Diese Methode hat den Vorteil, dass die Wärme über das Metall zusätzlich in die Tiefe geleitet wird. Moxibustion stärkt und wärmt den Körper sehr tiefgehend, sie wird deshalb bei allen Erkrankungen angewendet, die mit Kälte und Yang-Mangel einhergehen, z.B. Gelenkschmerzen oder Durchfall. Die schmerzlindernde Wirkung tritt sofort nach der Behandlung auf. Damit sich ein Zustand stabilisiert, bekommen die Patienten oft Moxazigarren mit nach Hause, um selbst die Punkte zu erwärmen. Des Weiteren erzielt man bei gynäkologischen Erkrankungen, bei Abwehrschwäche, Verdauungsstörungen oder Wassereinlagerungen sehr gute Erfolge. Die Moxatherapie wird in manchen Praxen in Deutschland leider nur reduziert eingesetzt, weil der Geruch des abgebrannten Beifusses für manche Nasen zu intensiv ist.

Schröpfen

Schröpfen ist ein Verfahren, das in verschiedenen Kulturen eingesetzt wird. Mit Hilfe einer Pumpe, eines Gummiballons oder Feuer wird im Schröpfglas ein Vakuum erzeugt, wodurch eine Sogwirkung entsteht und das Gefäß auf der Haut haftet. Außer Glas werden ebenso Bambus- oder Plastikgefäße verwendet. Die Schröpftherapie wird bei Erkrankungen des Bewegungsapparats, bei Muskelverhärtungen, Neuralgien und Missempfindungen eingesetzt. Durch die vermehrte Durchblutung des Gewebes werden Schlackenstoffe abtransportiert. Der verbesserte Blut- und Qi-Fluss reduziert und löst Schmerzen. Des Weiteren kann auf Reflexzonen geschrópft werden, was die Funktion innerer Organe stark anregt oder sie entlastet. Nach der TCM- Theorie können krankmachende Einflüsse, wie z.B. kalter Wind, insbesondere zu Beginn einer Erkältung ausgeleitet werden. Dadurch lässt sich auf einfache Weise z.B. ein lästiger 7-Tage-Schnupfen vermeiden.

Die Schröpfkopfmassage stimuliert alle inneren Organe, führt zu starker Durchblutung und ist vergleichbar mit einer Bindegewebsmassage. Dazu wird auf dem mit Öl eingeriebenen Rücken ein Schröpfglas aufgesetzt und danach bei bestehendem Vakuum auf und ab bewegt. Ebenso kann blutig geschrópft werden, um einen Blutstau z.B. nach einer stumpfen Verletzung zu behandeln. Des Weiteren kann ein Glas über eine Akupunkturnadel gesetzt werden.

Tuina - Massage

Tuina ist ein wichtiges Therapieverfahren der TCM. Übersetzt bedeutet "Tui" schieben, stoßen; "Na" nehmen, greifen. Tuina entwickelte sich aus dem Vorläufer "Anmo", einer Massage mittels Drücken und Kreisen, zu einer Methode, die Manipulationen an Gelenken integriert. Streichungen, reibende und rollende Bewegungen werden mit dem Pressen von Akupunkturpunkten (Akupressur), mit Klopfungen und Vibrationen kombiniert. Einzelne Techniken werden teilweise minutenlang bei hoher Frequenz ausgeführt. Die TCM- Diagnose bestimmt die Auswahl der Techniken, die Art der Anwendung und die Punkte bzw. Meridiane. Ziel ist in den meisten Fällen, Qi und Blut zu bewegen, das Gewebe zu erwärmen und krankmachende Einflüsse zu vertreiben. Die Anwendung der Tuina erstreckt sich neben der Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates auf die Therapie funktioneller Störungen des Magen-Darmtrakts, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Menstruationsstörungen und neurologischer Erkrankungen. In der Kinderheilkunde findet die spezielle Kleinkind- Tuina ein breites Anwendungsgebiet; Kinder akzeptieren die sanfte Massage besser als die Behandlung mit Nadeln. So können besonders Verdauungsstörungen, Erkrankungen der Atemwege und der Sinnesorgane gut behandelt werden. Tuina kann den Appetit

verbessern, das Immunsystem anregen sowie die allgemeine Entwicklung fördern.

In China wird Massage als Kulturgut gepflegt und angewandt. In vielen Städten gibt es zahlreiche private Massagepraxen, die von morgens früh bis spät in die Nacht geöffnet haben. Man sucht den/die Masseur/in auf bevor sich ein Problem manifestiert hat. Oft dient ein Besuch der wohligen Entspannung nach einem anstrengenden Arbeitstag. Auch kann man sich bei einer Tasse Tee im Teehaus verwöhnen lassen, sich dort in Kleidung durchkneten zu lassen ist üblich. Die Massagetätigkeit von blinden Männern und Frauen ist in China Tradition. Sie werden wegen ihres feinen Fingerspitzengefühls sehr geschätzt. Auch beim Friseur wird eine Kopf- und Nackenmassage selbstverständlich angeboten und ist im Preis inklusive. Unseriöse Angebote sind auch in China gang und gäbe, aber in der Regel leicht zu erkennen.

In Deutschland gibt es inzwischen auch einige Friseure, die neben Haarschnitten eine Entspannungsmassage anbieten.

Taijiquan

Im Westen wird Taijiquan häufig als "Schattenboxen" bezeichnet. Das Boxen mit einem imaginären Gegner geht auf die Kunst der Selbstverteidigung zurück. Begründer war ein Kriegsherr, der nach Verlust seiner Position, tiefgründige Lehren jenseits des Kämpfens suchte. Er fand im Qigong eine medizinisch-philosophische Bereicherung und integrierte Elemente davon in seine bisher praktizierte Kampfkunst. Es entstand ein Bewegungssystem, das langsame und weiche Bewegungen im Wechsel mit harten, explosiven Bewegungen kombiniert. Ziel ist, körperliche und geistige Fähigkeiten zu verbessern, Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Mut zu entwickeln. All dies sind Qualitäten, die sowohl zur Selbstverteidigung als auch für das gewöhnliche Leben sehr nützlich sind. Auf der Basis des Daoismus wurden die Prinzipien von Yin und Yang, der Gegensätzlichkeit allen Lebens und das Gesetz der Wandlung aller Dinge in Bewegung umgesetzt. Aus dieser ursprünglichen Form, dem Chen Stil, entwickelte sich der Yang-, der Wu- und Sun-Stil. Der Yang-Stil unterteilt sich wiederum in lange und kurze Form, sowie in den Peking-Stil.

Die wichtigsten Aspekte sind eine angemessene körperliche und geistige Haltung, Bewegung und Atmung. Ein mit dem Boden verwurzelter Stand bei leicht gebeugten Knien und gestreckter Wirbelsäule gilt als Ausgangsstellung. Die fließenden Bewegungen gehen alle vom Becken als Zentrum aus; der Körper bewegt sich als Einheit aller Körperteile. Dadurch werden die Meridiane frei, Qi kann ungehindert in den Leitbahnen fließen und die Organe werden ausgewogen mit Lebensenergie versorgt. Körper und Geist entspannen sich, die Muskulatur wird gelenkschonend aufgebaut.

Taijiquan wird als Therapie angewandt, aber auch zur Entspannung und Ausgleich im Alltag. Personen mit Gelenkerkrankungen, chron. Schmerzzuständen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen finden im Taijiquan ein ausgezeichnetes Übungsverfahren ihren Körper schonend zu trainieren und gleichzeitig geistige Ruhe zu entwickeln.

Ernährungstherapie/Chinesische Diätetik

Die chinesische Diätetik wird meist als Ergänzung zu den bisher genannten Therapiemethoden eingesetzt. Die Nahrungsmittel werden nach ihrem Temperaturverhalten, dem Geschmack, der Wirkungsrichtung und dem Organbezug eingeteilt. So gilt z.B. Hühnerfleisch als warm und süß, es hat eine steigende Wirkungsrichtung und korrespondiert mit Milz und Magen. Huhn sollte vermehrt bei Erschöpfungszuständen gegessen werden. Alle Nahrungsmittel können nach ihrer Charaktereigenschaft den fünf Wandlungsphasen/fünf Elementen zugeordnet werden. Nach erfolgter Diagnose empfiehlt der Arzt/die Ärztin, welche Nahrungsmittel bevorzugt zu sich genommen bzw. welche gemieden werden sollten. Verordnet werden zusätzlich spezielle Gerichte, die durch die Art der Zubereitung und den Zusatz bestimmter Kräuter Heilungsprozesse unterstützen.

Die Ernährungstherapie nimmt im Rahmen der Prävention einen wichtigen Stellenwert ein. In China wird dieses Wissen sozusagen vererbt. Von Kindesbeinen an lernt man, welche Speisen zu welcher Jahreszeit gegessen werden und welche gängigen Kräuter die Wirkung des Essens wie verändern. Jede/r kennt die gesundheitsfördernde Wirkung einer angepassten ausgewogenen Ernährung. So zählen regelmäßige warme Mahlzeiten, aus frischen Zutaten zubereitet, zur elementaren Lebensqualität. Die Ernährung nach den Fünf Elementen beinhaltet die chinesische Diätetik, geht aber noch darüber hinaus. In diesem Ernährungskonzept bezieht man sich stark auf Jahreszeit und Konstitution. Einfache Tipps, wie z.B. die Verwendung von Ingwer oder der Vorschlag, weniger eisgekühlte Getränke zu trinken, können auch im Westen leicht übernommen werden und zu gesteigertem Wohlbefinden führen.