



Dr. med. Astrid Kohl  
Ärztin für Innere Medizin, Naturheilverfahren  
Interdisziplinäre Schmerzmedizin M.Sc.  
Sinologin M.A.  
Reichsstraße 12, 14052 Berlin  
Tel.: 030/33979130  
Fax: 030/33979188

## **Traditionelle Chinesische Medizin**

**Patienteninformation  
Integrative Medizin**

## Traditionelle Chinesische Medizin

Seit über 2000 Jahren existiert die Lehre der Chinesischen Medizin. Bei uns im Westen ist vor allem die Akupunktur bekannt, in China nehmen dagegen die Kräutertherapie und die Arzneimittelkunde den größten Raum ein. Hinzu kommen die Ernährungstherapie, Chinesische Massage und das Medizinische Qi Gong.

Grundlage für die Chinesische Medizin ist die Philosophie von Yin und Yang, die Theorie der fünf Wandlungsphasen und das Konzept von „Qi“. Über die Leitbahnen, auch Meridiane genannt, zirkuliert das „Qi“ im ganzen Körper und zwischen den Organen. Das Leitbahnsystem bildet die Grundlage der Akupunktur.

„Gesundheit“ bedeutet nach diesem System die Harmonie zwischen Yin und Yang, zwischen den einzelnen Wandlungsphasen und ein kräftiges, harmonisch zirkulierendes Qi im Leitbahnsystem des Körpers. Das Wiederherstellen dieser Harmonie ist das Ziel der Chinesischen Medizin und ist wird mit den genannten Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin angestrebt.

Die Chinesische Medizin unterscheidet sich somit nicht nur in der Sichtweise auf den einzelnen Menschen. Vorstellung über Krankheitsursachen und Symptome, Diagnose und Therapie beruhen auf diesen Grundtheorien.

Im Mittelpunkt steht in West und Ost das Wohl und die Heilung des einzelnen Menschen.

Die Chinesische Medizin bietet mit ihren Behandlungsmöglichkeiten möglicherweise eine sinnvolle Ergänzung zu den Methoden der westlichen Medizin.

## Manuelle Therapien

### Gua Sha „Kratzen und Reiben“

Gua Sha ist eine Behandlungsmethode der chinesischen Volksmedizin und in Asien weit verbreitet. Durch besondere Behandlung von Bindegewebe und Muskulatur werden Stauungen gelöst, Schmerzen gelindert und der Heilungsprozess beschleunigt.

Indikationsbeispiele:

- Besondere Wirksamkeit bei Rücken- und Gelenkbeschwerden
- Infektionskrankheiten

### Tuina

Die Chinesische Massage Tuina ist eine besondere Form der Massage, aufbauend auf dem Konzept der Leitbahnen und Akupunkturpunkte.

Besondere Indikationen bestehen für Kinder und ältere Menschen

## Ernährungsmedizin

Nach den Vorstellungen der Chinesischen Medizin hat alles, was wir zu uns nehmen, eine starke Wirkung auf unser „Qi“.

Der richtigen Ernährung wird daher eine besondere Bedeutung beigemessen.

Mit der Ernährungslehre ist die Chinesische Phytotherapie bzw. Kräutertherapie unmittelbar verknüpft.

Die chinesischen Vorstellungen zur Ernährung weichen von der bei uns allgemein propagierten „gesunden Ernährung“ ab. Während in der Schulmedizin Kalorien und den Anteile von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten Bedeutung zugeschrieben wird, beachtet die Lehrmeinung der Chinesischen Medizin die Wirkung der jeweiligen Nahrungsmittel im Körper.

Es findet immer die jeweils einmalige individuelle Konstitution und Lebenssituation des einzelnen Menschen Berücksichtigung.

Über die richtige Ernährung ist es möglich - und manchmal unverzichtbar -, Einfluss auf einen Heilungsprozess und die dauerhafte Gesunderhaltung zu nehmen.

Indikationsbeispiele:

- Unterstützung der Heilbehandlung
- Gesunderhaltung und Vorbeugung
- Über- oder Untergewicht
- Verdauungsstörungen
- Verschiedene Befindlichkeitsstörungen

## Akupunktur und Moxatherapien

Das Chinesische Wort für Akupunktur „Zhenjiu“ bedeutet übersetzt „Nadel und Moxa“.

Bei der Akupunktur werden an genau festgelegten Punkten Nadeln gesetzt, die die Qi-Energie des Menschen regulieren und harmonisieren sollen.

Moxatherapie bedeutet das Abbrennen von Beifußkraut (*Artemisia vulgaris*) auf Akupunkturpunkten ohne Verletzung der Haut und ist besonders bei Schwäche- und Kältezuständen wirksam.

Eine Akupunktursitzung währt bis zu 60 Minuten, die Dauer wird den jeweiligen Erfordernissen angepasst.

Die Anzahl der Sitzungen hängt von der Erkrankung und der Gesamtsituation des einzelnen Menschen ab.

Nebenwirkungen sind bei der richtigen Anwendung der Methoden nicht bekannt.

Indikationsbeispiele für Akupunktur:

- Chronische und akute Schmerzen
- Erkrankungen der Atemwege
- Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes
- Infektionskrankheiten
- Abwehrschwäche und Erschöpfung
- Menstruationsbeschwerden
- Wechseljahrsbeschwerden
- Allergien
- Befindlichkeitsstörungen verschiedener Art wie Schlafstörungen, Unruhe, depressive Verstimmungen
- Suchtbehandlung, Raucherentwöhnung
- Begleitende Unterstützung von psychologischer Behandlung in Abstimmung mit dem jeweiligen Psychotherapeuten

## Medizinisches Qi Gong

Der Name „Medizinisches Qi Gong“ wird inzwischen für die therapeutische Anwendung von Bewegungsübungen verwendet, die Wirkungen auf die Gesunderhaltung und auf die Heilung von Krankheiten haben.

Die Ursprünge des Qi Gong kommen aus der Yang sheng Tradition vor der Jahrtausendwende. Yang sheng kann mit „Das Leben pflegen“ oder die „Lebenspflege“ übersetzt werden und beinhaltet einen Komplex an Bewegungsübungen, geistigen Übungen und Anleitungen für Alltagsregeln.

Erst im 20. Jh. entsteht der Begriff des Qi Gong, eine Zusammenfassung von Bewegungsübungen, verschiedenen Atem- und Konzentrationsübungen und geistigen Übungen.

Über die Qi Gong-Übungen wird das Qi in den Leitbahnen bewegt, Blockierungen werden aufgelöst und der Geist kann zur Ruhe kommen.

Die grundlegende Vorstellung dabei ist, dass jeder Mensch etwas aktiv für seine Gesundheit über Bewegung des Qi in den Leitbahnen tun kann.

In den klassischen Naturheilverfahren spricht man von den Selbstheilungskräften.

Insgesamt gibt es Tausende von verschiedenen Qi Gong-Übungen, die zusammengesetzt sind aus Bewegungsformen, Atemübungen, Konzentrations- und Vorstellungsanleitungen.

Ziel ist eine für das Individuum passende Form zu finden, die möglichst viel bzw. täglich praktiziert wird.

Indikationsbeispiele für Medizinisches Qi Gong:

- Gesunderhaltung und Vorbeugung
- Erkrankungen von Herz und Kreislauf
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Schilddrüsenerkrankungen
- Tumore
- Atemwegserkrankungen
- Schmerzzustände verschiedener Ursachen
- Migräne, Kopfschmerzen
- Allergische Erkrankungen, Heuschnupfen
- Stimmungsschwankungen
- Schlafstörungen

In meiner Praxis biete ich verschiedene Qi Gong-Übungen für unterschiedliche Krankheiten und Problemstellungen an. Entsprechend den Beschwerden und der Diagnosestellung können individuelle Qi Gong-Übungen zusammengestellt werden.