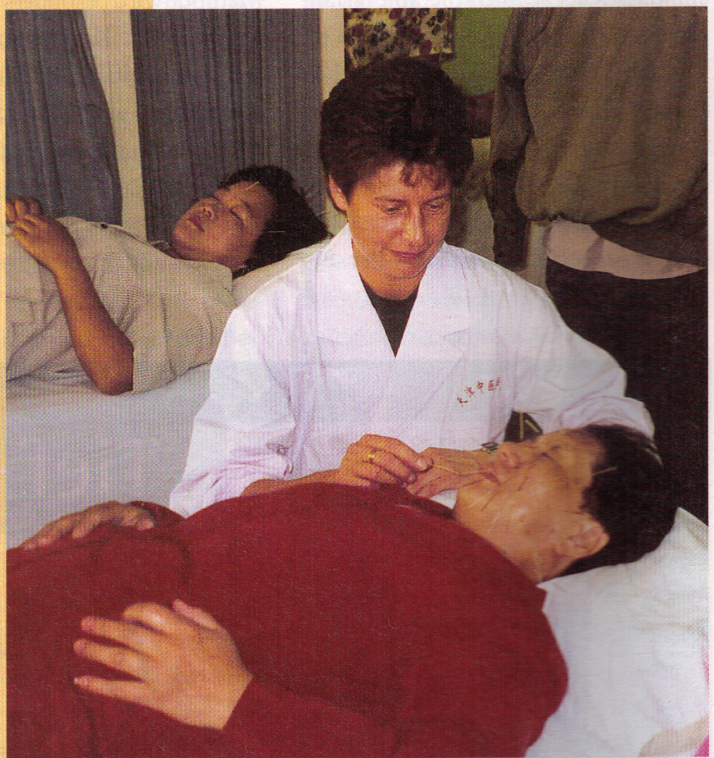


Akupunktur und Tai Ji Quan im Mutterland China

Erfahrungsbericht einer Studienreise

S. John

Als Mitglied der DGfAN und als Teilnehmerin der letzten Studienreise nach Tianjin möchte ich meine Erlebnisse, Eindrücke, Erfahrungen und Resultate dieser 5-wöchigen Reise in das Ursprungsland der Akupunktur, Tai Ji Quan und Qi Gong Ihrer naturheilkundlich interessierten Leserschaft zur Verfügung stellen. In Tianjin hatte ich die Möglichkeit, einen umfassenden Überblick über das Spektrum der traditionellen chinesischen Heilkunst kennenzulernen. Dazu gehören neben der Akupunktur auch Schröpfen, Moxibustion, Massage, Chiropraktik, Heilkräuter, Qi Gong und Tai Ji Quan.



Vormittags erlebte ich die Praxis live in der 1. Universitätsklinik der Tianjin-Hochschule für Traditionelle Chinesische Medizin. Täglich wurden hier 2.000 Patienten auf traditionelle Art behandelt.

Die Akupunkturärzte erklärten – so gut es über die Dolmetscher ging – die Symptome jedes einzelnen Patienten,

ordneten ihre Krankheiten den chinesischen Prinzipien zu und erklärten ihre Art der Punktsuche und Stichtechnik der Nadeln. Nach ein paar Tagen durften wir auch nadeln, natürlich unter den wachsamen Augen unserer chinesischen Kollegen. Die Patienten traten mir alle aufgeschlossen und freundlich gegenüber. Nachmittags hörten wir

Vorlesungen der chinesischen Professoren über die verschiedensten Krankheitsbilder und deren Differenzierung entsprechend den acht Prinzipien (Außen-Innen, Kälte-Hitze, Fülle und Leere, Yin-Yang).

Als ganz besonders wichtig wurden die klimatischen Faktoren (Wind, Hitze, Kälte, Feuchtigkeit, Trockenheit)

als eine Ursache von Krankheiten beurteilt. Die Chinesen trennen nicht zwischen Körper und Geist. Sie verbinden beides und sind sehr stark mit der Natur verbunden. So spielen neben dem Wetter auch die Jahreszeit, der Geruch, Geschmack und die Emotionen (Wut, Ärger, Trauer, Sorgen, Grübeln, Angst) bei der Krankheitsentstehung und Behandlung eine große Rolle. Zum Beispiel wird Wut und Ärger in Verbindung gesetzt zum Wind, da dieser urplötzlich und mit stürmischer Gewalt auftreten kann. Wut und Ärger wird auch zur Geschmacksrichtung sauer in Beziehung gesetzt sowie zu den Muskeln und Sehnen, die sich in der Aggression verkrampfen.

Die Akupunktur wird von den Chinesen hochgeschätzt, vor allem bei der Schmerzbehandlung. Behandelt wird

alles, was man sich vorstellen kann: Schmerzen aller Art, Paresen, Herpes Zoster, Apoplexien, Organkrankheiten, Akupunktur zum Abnehmen und um mit dem Rauchen aufzuhören, auch Altersdemenz, Parkinson und Bechterew. Im Vordergrund standen aber Apoplexien, Fazialisparesen und Schmerzprobleme.

Von großer Bedeutung ist das *Qi*, dessen Begriff sich nicht eindeutig ins Deutsche übertragen läßt. Man kann Qi annähernd mit Lebensenergie übersetzen. Qi fließt überall, auch in unserem Körper und ist Voraussetzung für unser Leben und unsere Gesundheit. Ist das Qi im Körper blockiert oder gestaut, kommt es zu Krankheiten. Durch die Akupunktur läßt sich das Gleichgewicht und damit die Gesundheit wieder herstellen, und das oft er-

staunlich schnell. So z.B. bei akuten Krankheiten, wo oft nur eine Behandlung mit sehr wenig Nadeln notwendig ist. Ich habe Fälle gesehen, wo nur eine einzige Nadel zur Anwendung kam (z.B. akutes Lumbalsyndrom (LG 26 genadelt) und der Patient danach eine deutliche Linderung seiner Beschwerden verspürte bzw. danach beschwerdefrei war. Bei chronischen Krankheiten dauert die Behandlung länger, in der Regel 8 – 12 mal, bei Apoplexie und Paresen anderer Ursache mitunter auch Wochen und Monate.

Auch in China gibt es Elektroakupunktur

Es ist erstaunlich, mit welchem Mut und mit welcher Zuversicht auch schwierigste aus westlicher schulmedizinischer Sicht sogar unheilbare Fälle



Die pflanzlichen Arzneimittel von ratiopharm

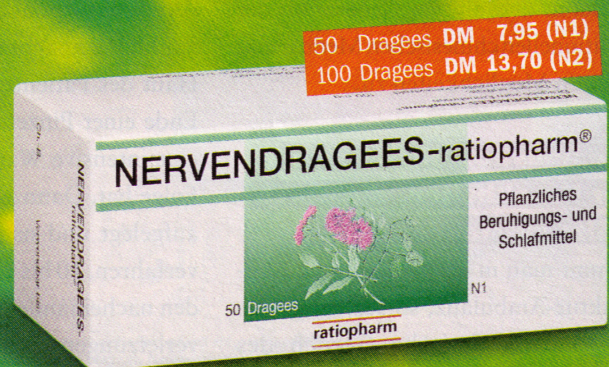
WENN DIE NERVEN BLANK LIEGEN

NERVENDRAGEES-ratiopharm®

- fördern die Schlafbereitschaft
- wirken beruhigend und entspannend
- monographiekonform

NERVENDRAGEES-ratiopharm®
Zusammensetzung: Arzneilich wirksame Bestandteile: 1 Dragee enthält 100 mg Baldrianwurzel-trockenextrakt; 25 mg Passionsblumentrockenextrakt; 25 mg Hopfenzapfentrockenextrakt. **Sonstige Bestandteile:** Povidon, Maisstärke, Magnesiumstearat, Natriumcarboxymethylstärke, Polymethacrylat, Saccharose, Gummi Arabicum, Talkum, Calciumcarbonat, Bienenwachs, Carnaubawachs, Farbstoff E 171, E 172. **Anwendungsgebiete:** Nervöse Angst- und Unruhezustände, nervös bedingte Schlaf- und Einschlafstörungen. **Gegenanzeigen:** Keine bekannt. **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. Hinweis: Arzneimittel mit schlaffördernder Wirkung können grundsätzlich auch bei bestimmungsgemäßem Gebrauch das Reaktionsvermögen so weit verändern, daß die Fähigkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr oder zum Bedienen von Maschinen beeinträchtigt wird. Dies gilt in verstärktem Maße im Zusammenwirken mit Alkohol. **Stand:** 8/92

ratiopharm GmbH, 89070 Ulm



ratiopharm
Arzneimittel

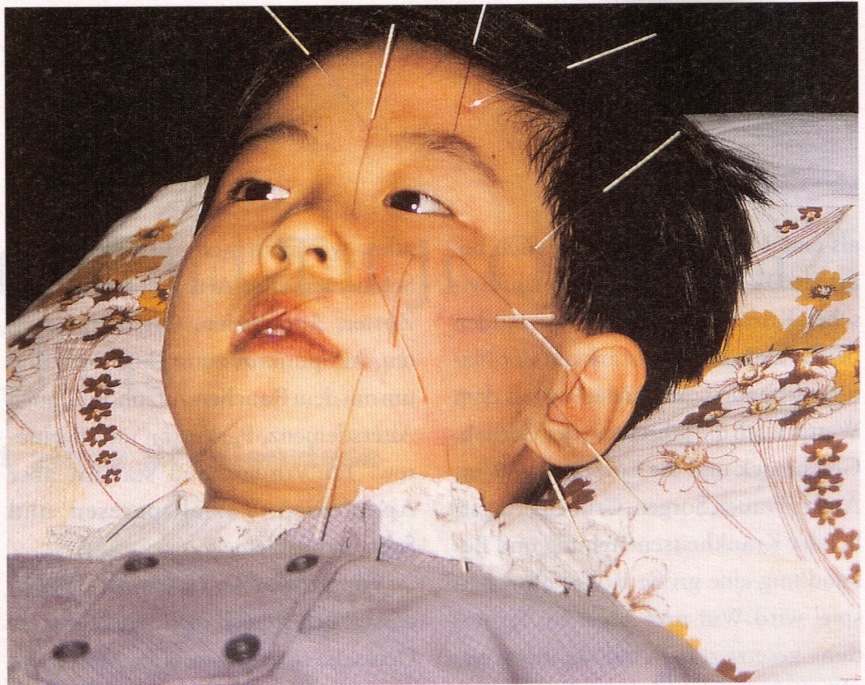
behandelt werden. Und oft mit sehr, sehr guten Erfolgen. In einer großen Anzahl werden Paresen unterschiedlichster Ursache akupunktiert. Zur Anwendung kommt hier vor allem die Elektroakupunktur mit einem speziellen Elektroakupunkturgerät. Sind die Nadeln gesetzt, werden sie mit dem Gerät verbunden. Dieses Gerät sendet kleinste elektrische Impulse aus, die dann über die Nadeln in den Körper bzw. die Muskeln weitergeleitet werden. Die Impulse sind sowohl in der Frequenz als auch der Intensität variierbar. Eine Nachfrage über die Ursache der auffallend vielen Patienten mit Fazialisparese ergab, daß diese Krankheit gehäuft wegen des rauhen Klimas und des z.T. starken Windes in dieser Gegend auftritt.

In China arbeiten die Schulmediziner mit den traditionell chinesischen Ärzten eng zusammen. So werden z.B. Patienten mit Apoplexien aller Schweregrade unmittelbar nach der schulmedizinischen Ersttherapie von den Schulmedizinern zur Akupunktur überwiesen.

Zur Abklärung von unklaren Krankheitsursachen wird in der Regel der Schulmediziner aufgesucht. Ist die Diagnostik beendet und keine organische Ursache für das Leiden gefunden, wenden sich vor allem die Patienten der mittleren und älteren Generation der traditionellen chinesischen Medizin mit all ihren Möglichkeiten zu.

Moxibustion eignet sich für Krankheiten, die durch Kälte entstanden sind

Kommt man in eine chinesische Akupunktur-Ambulanz, so schlägt einem der charakteristische Geruch des Moxakrautes (Beifuß) entgegen. Moxibustion



xibustion kommt zur Anwendung vor allem bei Krankheiten, die durch Kälte und Feuchtigkeit entstanden sind. Das Moxakraut wird als Kegel geformt und auf einer Unterlage (z.B. eine Scheibe frischen Ingwers) auf den Akupunkturpunkt aufgelegt. Nachdem das Kraut angezündet ist, gibt es langsam glühend seine Wärme an den Akupunkturpunkt ab. Man kann das Moxakraut auch auf eine Akupunkturturnadel aufsetzen, die sich dann erwärmt. Die Größe des aufzusetzenden Moxateiles richtet sich nach der Erkrankung; in der Regel war das Teil zwischen 2 bis 4 cm lang. Steckte es auf der Nadel, wurde es von unten her mit einem Feuerzeug angezündet. Eine mir neue Technik habe ich in der TCM-Klinik in Tianjin gesehen, wo der Moxakegel ohne Unterlage auf den Akupunkturpunkt gelegt wird. Ist er zur Hälfte abgebrannt, wird er auf der Haut des Patienten mit dem hinteren Ende einer Pinzette ausgedrückt, was eine intensive Wärmeempfindung zur Folge hat. Dann wird ein neuer Kegel aufgelegt und nach gleicher Technik verfahren. 10 bis 12 solcher Kegel werden nacheinander abgebrannt. Brandverletzungen sind nicht aufgetreten, diese Stelle blieb jedoch für einige Zeit

(mehrere Tage) auf der Haut deutlich als kreisrunder, dunkler Fleck sichtbar. Aus Sicherheits- und rechtlichen Gründen würde ich diese Methode in Deutschland jedoch nicht empfehlen.

Interessant vor allem war es, die chinesischen Patienten und ihre Krankheitsprobleme kennenzulernen. Im Prinzip leiden sie an denselben Problemen (z.B. Verspannungen, Schmerzen, Magen-, Darm-, Herz-, Augen-, Leber- und Gallenprobleme) wie die deutschen Patienten auch. Nur ordnen sie z.T. schon selbst die Ursachen ihrer Beschwerden dem eingangs genannten Prinzip zu.

An der Anamnese beteiligt sich die ganze Familie

Sehr eindrucksvoll war es für mich zu erleben, wenn die Patienten in die Praxis kamen. In der Regel kamen sie nie allein, sondern wurden immer, bis auf den Vorgang der Nadelung, von einem bis mehreren Familienmitglied(ern) begleitet. Beim Aufnahmegespräch erzählte nicht nur der Patient was ihm fehlt, sondern die ganze Familie beteiligte sich am Gespräch. So erhält der Akupunkturarzt viele wertvolle Informationen, die er bei der Behandlung verwenden kann. Während der Befragung wird

MONITOR

die Pulstastung vorgenommen und die Zunge beurteilt. Falls erforderlich erfolgt auch eine körperliche Untersuchung des kranken Körperteiles.

Die Diagnose stellt der traditionell chinesische Arzt vor allem über die Anamnese, die Puls- und Zungendiagnostik und die körperliche Untersuchung. In schwierigen Fällen werden auch Röntgen- und CT-Aufnahmen herangezogen.

Wir hatten die Möglichkeit an vielen Patienten den Puls unter fachlicher Anleitung und Kontrolle fühlen zu können. Um auch die Feinheiten aus dem Puls herauslesen zu können, bedarf es wahrscheinlich mehrerer Jahre des Übens unter ständiger korrigierender Kontrolle. Genauso wichtig wie die Pulstastung ist die Zungendiagnostik. Sie wird von den chinesischen Ärzten

immer mit durchgeführt. Das Ergebnis der Anamnese, der Puls- und Zungendiagnose und z.T. der körperlichen Untersuchung entscheidet über die Therapie. Die Kosten für die Behandlung trägt der Patient bzw. seine ganze Familie. Da die finanzielle Situation in den meisten Familien sehr schlecht ist, wird von der gesamten Familie das Geld für die Behandlung zusammengelegt.

Ein Akupunkturarzt behandelt zwischen 100 und 140 Patienten am Tag. In der gesamten Klinik werden laut Aussagen der Rektorin täglich ca. 2.000 Patienten auf traditionell chinesische Art behandelt.

Qi Gong stärkt die Selbstheilungskräfte

Qi Gong als weiterer Bestandteil der TCM wurde uns in einer Vorlesung als

Atemtherapie vorgestellt. Patienten werden durch den Arzt zum allgemeinen Qi Gong angeleitet, um so ihre Selbstheilungskräfte zu stärken und sie in die Lage zu versetzen, selbst etwas für ihre Gesundheit zu tun. Über verschiedene Qi-Gong-Übungen kann unser Körper und unsere Stimmung reguliert werden, da zwischen beiden eine Wechselbeziehung besteht. Ist man in der Praktik des Qi Gong weit fortgeschritten, läßt sich auch der Atem regulieren.

In der Vorlesung wurde das Qi als eine Art Energie, die überall vorhanden ist, übersetzt. Es ist die Grundlage unseres Lebens und wichtig für das Funktionieren der Organe. Wenn der Fluß des Qi im Körper blockiert ist, entstehen Krankheiten, bei Stillstand des Qi kommt es zum Tod. Das Qi hat

MOWIVIT® -Vitamin E 600-

aus natürlichen
Pflanzenölen

- hochdosierte Vitamin-E-Therapie
- 100 Kapseln nur **DM 69,99**
- Tagesdosis: 1-2 Kapseln



Mowivit® Vitamin E 600 Kapseln. Wirkstoff: D-alpha-Tocopherol. Zusammensetzung: 1 Kapsel enthält 400 mg D-alpha-Tocopherol entsprechend 600 I.E. Vitamin E. Anwendungsgebiete: Therapie von Vitamin-E-Mangelzuständen, die ernährungsmäßig nicht behoben werden können. Gegenanzeigen: keine bekannt. Nebenwirkungen: Bei Einhaltung der Tagesdosis von 1-2 Kapseln sind im allgemeinen auch bei Daueranwendung keine Nebenwirkungen zu erwarten. Hypervitaminosen sind auch nach jahrelanger Verabreichung höherer Dosen nicht bekannt geworden. Packungsgrößen: OP 50 Kapseln, OP 100 Kapseln, OP 150 Kapseln.

Rodisma-Med Pharma GmbH · Hauptstraße 463 · 51143 Köln · Telefon (0 22 03) 95 15 95 · Telefax (0 22 03) 95 15 96

eine große Vitalität und kann die Funktion der Organe fördern, den Körper mit Wärme versorgen, den Menschen vor Krankheiten schützen und den Wasserhaushalt des Menschen beherrschen. Qi ist also für unseren Körper sehr wichtig und jeder tut gut daran, sein Qi zu schützen und es zu fördern. Viele Chinesen tun das durch die täglichen Qi-Gong-Übungen und/oder Tai Ji Quan.

Das Qi ist nicht sichtbar, aber mit den Händen fühlbar. Einzelne Übungen im Rahmen der Vorlesung zum Fühlen des Qi demonstrierten dies unserer Reisegruppe eindeutig. Bezogen auf unser europäisches Verständnis und im Ergebnis dieses hervorragenden, jedoch leider zu kurzen Qi-Gong-Unterrichtes würde ich das den Menschen direkt umgebende äußere Qi mit dem bei uns bekannten Energiekörper oder der Aura gleichsetzen. Meines Erachtens kann jeder Mensch, der dies möchte, sich da einfühlen und die Aura über die Hände wahrnehmen.

In China spielt die Qi-Gong-Massage, das Diagnostizieren mit Qi Gong, das Heilen mit ausgestrahltem Qi (Übertragung von Qi vom Therapeuten auf den Patienten) und auch der Qi-Gong-Unterricht zur Selbsthilfe der Patienten eine große Rolle. Als Akupunkteur kann man in schwierigen Fällen oft wirkungsvoller arbeiten, wenn die Qi-Gong-Therapie mit Akupunktur verbunden wird.

Ich hatte auch die Möglichkeit, einen ganzen Nachmittag/Abend unseren chinesischen Qi-Gong-Lehrer in seiner Praxis bei der Qi-Gong-Massage und der Qi-Gong-Therapie live zu erleben. Die Massage läßt sich nicht mir der bei uns üblichen Massage vergleichen. Sie erfolgt z.T. sanfter, z.T. aber

auch bedeutend härter. Der Masseur setzt seine Finger, Ellbogen und auch seine Knie bei der Behandlung ein. Es werden dabei auch Akupunkturpunkte durch leichten oder starken Druck bzw. kreisende Massage behandelt. Ein wichtiger Unterschied zu unserer deutschen Massage war, daß nicht nur die schmerzenden Stellen massiert werden (z.B. der Rücken), sondern immer der gesamte betroffene Meridianbereich. Bei Rückenschmerzen wurde also im Kopfbereich begonnen, der gesamte Rücken und dann die Beine bis hinunter zu den Zehen behandelt (den gesamten Blasenmeridian entlang). Wenn es notwendig war, wurden auch im Anschluß an die Massage, wenn die Muskulatur weich und locker ist, chiropraktische Handgriffe mit angewendet.

Tai Ji Quan - eine Kampfkunst wird zur Gesundheitsübung

Nach Ende meiner Akupunkturausbildung in Tianjin nahm ich an einem Intensivkurs in Tai Ji Quan unter der fachlichen Anleitung des chinesischen Großmeisters Yang Zhen He teil. Dazu fuhr ich von Tianjin aus in den Ursprungsort des Yang-Stil nach Yongnian. Tai Ji Quan (chinesisches Schattenboxen) zählt zu den fernöstlichen Kampfkünsten und ist eine ganzheitliche Gesundheitsübung. Dabei werden einzelne Bewegungen ruhig, locker, leicht und fließend miteinander verbunden. Nach einer Zeit intensiven Übens merkt man dann, wie man sich durch Tai Ji wunderbar entspannen kann, wie Körper und Geist harmonisiert werden. Man kann das Fließen des Qi im Körper spüren, verbunden mit einem angenehmen Wärmegefühl

im gesamten Körper. Nach dem Üben fühlt man sich locker, entspannt und körperlich sehr wohl. In der Morgendämmerung kann man in China viele Grüppchen (ca. 10 bis 20 Leute) sehen, die Tai Ji Quan in den verschiedensten Stilarten durchführen. Oder man läuft an einzelnen Personen vorbei, die regungslos in einer bestimmten Position auf der Stelle stehen und in sich selbst versunken sind. Zum Teil sitzen sie auch auf der Erde in dem wohl allgemein bekannten Lotus- oder Halbblattsitz oder auch einfach im Schneidersitz. Mit diesen regungslosen Körperhaltungen über einen recht langen Zeitraum, 20 Minuten bis eine Stunde, trainieren sie ihre Fähigkeit zur Konzentration und stählen auf diese Art und Weise Körper und Geist. Wer krank ist, übt mehrmals am Tag. Die Chinesen sind überzeugt, daß sie über diese Übungen ihre Gesundheit erhalten bzw. wiederherstellen können.

Ich habe in Tianjin und Yongnian viele verschiedene Übungen aus dem Qi Gong, unterschiedliche Formen und Stile des Tai Ji Quan einschließlich Schwert-, Säbel- und Stockform geübt. Die einzelnen Übungen sehen leicht aus, aber erst wer es einmal probiert hat merkt, wieviel an Konzentration und Körperbeherrschung dahintersteckt. An Übungsangeboten mangelt es nicht. So gibt es in Mahlow das Taijiquan-Institut für den traditionellen Yang-Stil (Tel. und Fax: 03379/39993). Außerdem weilt der chinesische Meister jedes Jahr für mehrere Wochen in Deutschland.

*Anschrift der Verfasserin:
Dipl.-Vet.-Med. Saskia John
Grabenstraße 1
14943 Luckenwalde*