

Einführung in die TCM *(traditionelle chinesische Medizin)*

Du allein
bist der Hüter
deines Qi.



Geschichte der TCM

- seit Jahrtausenden
- kaiserliche Ärzte:
Bezahlung nur, wenn
alle gesund blieben:
Prinzip Prophylaxe
- Beobachtungsmedizin
- „Barfußärzte“;
Grundwissen für alle



Prinzip Prophylaxe

- Vorsorge ist besser als Nachsorge
- Auch Gesunde gehen zum Arzt
- Prophylaxe daheim:
 - Kräuter
 - Ernährung
 - Lebensstil
 - Massage, QiGong



Ganzheitlichkeit

- Arbeit mit Körper und Geist
- Die Seele wirkt auf den Körper.
- Der Körper wirkt auf die Seele.
- Beeinflussung von Gedanken und Gefühlen (Depressionen, Stress)
- Stärkung: Hilfe zur Selbsthilfe



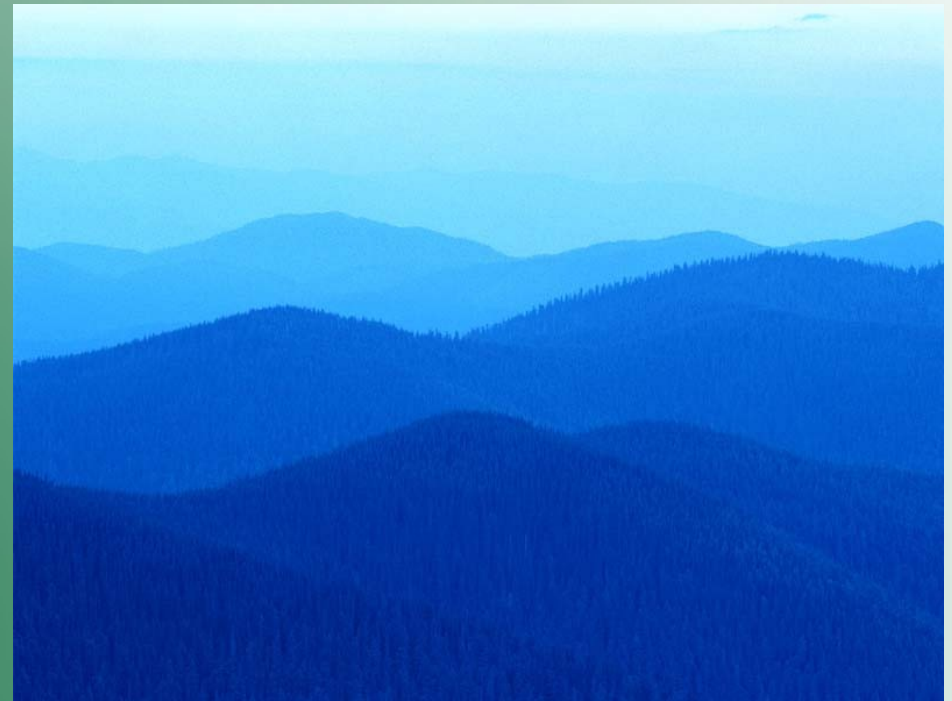
Die Wahl des TCM-Arztes

- abhängig davon, was man erreichen will
- Indikationen
- auf umfassende Ausbildung achten
- TCM in BS?



TCM und „Schulmedizin“

- 2 vollständige „Medizinsysteme“
- TCM: Betonung der Prophylaxe
- Patient bleibt in der Verantwortung
- TCM: keine „Ergänzungsmedizin“
- gegenseitige Ergänzung dennoch möglich



Konzepte

- Qi
- Yin - Yang



Das Qi

- Lebensenergie
- „Atem Gottes“
- Wir sind im Qi.
- Das Qi ist in uns.
- Das Qi manifestiert sich auch materiell-fassbar (Qi, Körpersäfte und Blut).



Yin und Yang

<i>Yin</i>	<i>Yang</i>
Körpersäfte, Blut	Qi
Substanz	Geist
speichern	ausscheiden
nähren	dynamisieren
kühlen, befeuchten	wärmen

Jetzt sind Sie dran... ☺

- Jetzt wird's
(ent-)spannend:

Wir machen das Qi
spürbar.

Wir machen uns Yin
und Yang bewusst.



Der Besuch beim TCM-Arzt

- Ausführliche (Erst-)Anamnese
- Bericht über körperliche und seelische Zipperlein / Alltag
- „merkwürdige Fragen“
- Zungendiagnose
- Pulsdiagnose
- (Sehen, Hören, Riechen)
- Akupunktur
- (evtl.) Meridianmassage
- Kräuter für zuhause



5 Grundsteine der TCM

- Akupunktur
- Massage
- Bewegungslehre (Taiji, QiGong)
- Kräutertherapie
- Ernährungslehre (Diätetik)



Akupunktur

- bekannt: Hilfe bei Problemen des Bewegungsapparates
- Migräne
- auch: Stress, Depressionen uvm.
- Hilfe zur Selbsthilfe: Energie fließt
- Techniken; Moxibustion
- „akupunktuellem Verwirrungszustand“



Quelle: Wikipedia

Meridiane

- Energieleitbahnen (erfahrungsbasiert)
- Beispielpunkte
- Durchlässigkeit: Qi kann fließen
- Yin und Yang im Gleichgewicht



Quelle: Wikipedia

Phytotherapie (Kräuterheilkunde)

- Therapie (oft parallel zur Akupunktur)
- Indikationen
- Prophylaxe (z.B. Erkältung)
- individuell
- kaum Nebenwirkungen
- dreimal täglich eine Tasse Granulat in Wasser („Westen“)



Ernährungslehre

Ist er Koch oder Arzt?

Ist das eine Apotheke oder
ein Restaurant?

Fisch, Fleisch, Gemüse,
Frühlingszwiebeln und
Lauch:

Nahrhafte Speisen sind das
Mittel gegen alle Leiden.

(chinesisches Gedicht, Autor
unbekannt)

- traditionelle Rezepte
- Alltagswissen
- Prophylaxe und
(begleitende) Therapie

Ohne Reis kein Preis?

- 5-Elemente-Ernährung ist mit hier heimischen Nahrungsmitteln umsetzbar.
- Es geht um die Beobachtung von Prinzipien.



Grundsätzliches

- keine Verbote
- Anpassung an individuelle Konstitution
- häufig gekochte Mahlzeiten
- Anwendung der Diätetik = ausgewogenes Essen
- **Gezielter *therapeutischer* Einsatz der Diätetik nur in Absprache mit einem TCM-Arzt!**



Massage

- Tuina
- Meridianmassage
- Akupressur
- Qi und Blut fließen
- individuell: Meridiane, Organe; Yin-/Yang-Mangel oder -Fülle

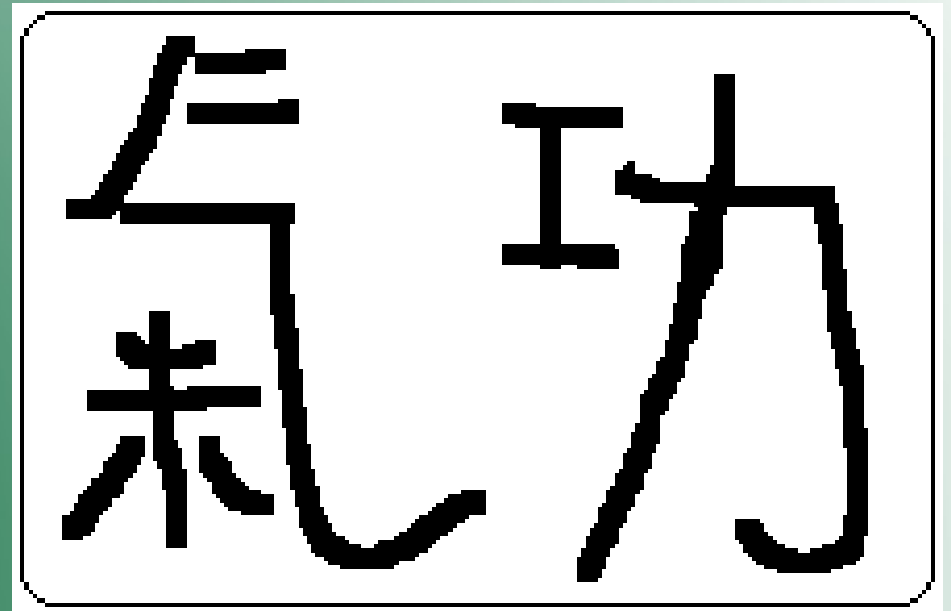


Quelle: Wikipedia

Bewegungslehre

Taiji, QiGong innere Selbstverteidigung

- mehr als „Sport“
- dehnen, kräftigen,
atmen
- das Qi bewegen und
nähren
- den Geist klären



QiGong

- Einführung
- Augenmassage
- einfache Übung(en)



Das war's...

Jetzt ist Zeit für

Fragen

und

Anmerkungen.

