

Kräuterarzneien stärken das Qi und das Blut sowie Yin und Yang und leiten krankheitsauslösende Faktoren aus dem Körper.

iTCM

– die etwas andere
Klinik in Illertissen

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) beruht auf dem Wissen Chinas aus tausenden von Jahren und bietet zahlreiche Möglichkeiten der Behandlung.

Die sanften Therapieverfahren orientieren sich in erster Linie an Mensch und Natur. Sie sind nicht nur symptomorientiert, sondern sie betrachten die Krankheit, ihre Symptome und Ursachen als ein Ganzes. Die Kombination der einzelnen diagnostischen und therapeutischen Methoden ermöglicht eine umfassende Betrachtungsweise.

Kräutertherapie – gegen fast alles ist ein Kraut gewachsen

Die Behandlung mit chinesischen Kräutern ist eines der faszinierendsten Gebiete der Erfahrungsmedizin. Mit mehr als 2.800 Substanzen ist sie die älteste und wichtigste Therapieform der TCM. Sie basiert auf einer uralten Philosophie und greift auf jahrtausendealte Erfahrung zurück. Etwa 80 Prozent der Patienten werden in China mit der Kräutertherapie behandelt. »Hier geht es darum, eine Kombination von Heilpflanzen zu finden, die für den Patienten ideal ist.«, so Sigrid Losert, Geschäftsführerin der iTCM-Klinik. In der iTCM-Klinik Illertal kommen ausschließlich pflanzliche und einzelne mineralische Substanzen zur Anwendung. Diese Ausgangsstoffe werden immer individuell, nach Zustand des Patienten, kombiniert und als Mischung mit bis zu 20 unterschiedlichen Anteilen verabreicht. Schließlich geht die TCM davon aus, dass das Ganze mehr ist, als die Summe seiner Teile. Dabei gibt es beispielsweise nicht einfach ein Standardkraut gegen chronischen Husten. Der chinesische Arzt schaut sich den Patienten genau an und nach einem speziellen Aufnahme-Gespräch, einer körperlichen Untersuchung (inklusive Puls- und Zungendiagnostik) und Erstellung einer chinesischen Diagnose, stellt ein auf den Patienten individuell abgestimmtes Kräuter-Rezept zusammen. Jeder Patient erhält so ein konkret auf ihn und seine Krankheitssituation abgestimmtes Arzneimittelrezept. Anders als in der westlichen Pharmakologie kommen keine standardisierten Medikamente, sondern ein ganz speziell an die Erfordernisse des einzelnen Patienten angepasstes Phytopharmakon (Arzneimittel pflanzlicher Herkunft) zum Einsatz. Das setzt einerseits eine sehr lange Erfahrung des Arztes und andererseits eine klare und gesicherte Herkunft der Arzneistoffe voraus.

Die chinesischen Ärzte haben dabei ein bis zu zehnjähriges Studium der Phytotherapie absolviert. Je nach Diagnose werden Rezepte verordnet, die in mehrwöchigen Abständen dem sich verändernden Gesundheitszustand angepasst werden. Die iTCM-Klinik Illertal greift für die Herstellung der Phytopharmaka ausschließlich auf eine zertifizierte Apotheke als langjährigem Kooperationspartner zurück. Die auf die Herstellung von chinesischen Kräutermischungen spezialisierte Apotheke verarbeitet ausschließlich kontrolliert schadstofffreie Substanzen in Granulatform. Die verwendeten Granulate sind durch die Sebastian-Kneipp-Werke Bad Wörishofen rückstandsanalytisch und auf Identität geprüft.

Akupunktur kann heilen, was gestört ist, sie kann aber nicht »reparieren«, was bereits zerstört ist.

Die Leitbahnen des Qi-Flusses stimulieren

Die Akupunktur ist eines der ältesten medizinischen Heilverfahren der Welt und zählt in Deutschland zu den am häufigsten

komplementär eingesetzten Therapieverfahren der TCM. Ihre Anfänge liegen 6.000 bis 8.000 Jahre zurück. Bei der Akupunktur werden feine, dünne Nadeln auf exakt lokalisierte Akupunkturpunkte gesetzt und für bestimmte Zeit dort belassen. Dabei werden die Punkte der Leitbahnen zur Regulation des Qi-Flusses stimuliert. Die Verweildauer der Nadeln hängt von der Indikation ab. »Die meisten Patienten empfinden die Akupunktur als wohltuend, entspannend und schnell wirksam«, so Dr. med. Ingrid Kurfürst. Durch die Stimulation wird Einfluss auf die körpereigenen Energieflüsse entlang der Meridiane und damit im gesamten Organismus genommen. Blockaden werden gelöst, Leere mit neuer Energie versorgt und Fülle entlastet. Schmerzen werden gelindert, gestörte Organfunktionen wieder in Gang gebracht und das natürliche Gleichgewicht hergestellt. Manchmal lässt sich der Heileffekt der Akupunktur durch ergänzende Maßnahmen verstärken. Besonders wohltuend ist die Moxibustion, eine spezielle Form der Akupunktur und Wärmebehandlung. Dabei werden die Nadeln durch getrocknetes Beifußkraut erwärmt und über bestimmten Körperbereichen abgebrannt.



Akupunkturpunkte befinden sich auf unsichtbaren Energiebahnen, den so genannten Meridianen/Leitbahnen.



Mit mehr als 2.800 Substanzen ist die Kräutertherapie eines der faszinierendsten Gebiete der TCM.



Tuina: Durch gezielte Handgriffe werden Störungen im gesamten Organismus positiv beeinflusst.

Schröpfmassagen lindern Verspannungen der Muskulatur und beeinflussen innere Organe positiv.

Durch die Erwärmung des als Heil- und Gewürzpflanze bekannten Beifußes wird das Meridiansystem positiv beeinflusst und der Energiefluss angeregt. Besonders Rückenschmerzen verschiedenster Art, Migräne, chronische Entzündungen, Bluthochdruck oder Allergien können mittels einer Akupunktur behandelt werden.

Schröpfen – kleine Gläser auf der Haut

Schröpfen ist ein traditionelles Therapieverfahren, das als Yin- und Yang-balancierend geschätzt wird. Mit Hilfe von sogenannten Schröpfgläsern wird direkt auf

der Haut des Rückens ein Unterdruck erzeugt und Schmerzen behandelt. Die Gefäße sind aus Glas, kugelförmig mit einer kreisrunden Öffnung. Bevor der Therapeut das Schröpfglas auf die Haut setzt, erwärmt er es. »Die Luft im Schröpfglas wird vor der Anwendung erwärmt, damit ein Unterdruck zustande kommt.«, erklärt Dr. med. Ingrid Kurfürst. Bei der traditionellen Methode werden brennende Wattestäbchen in die Gläser gehalten. Anschließend werden sie mit der Öffnung auf bestimmte Punkte der Haut gesetzt. Sobald die Luft in den Gläsern abkühlt, wird durch den Unterdruck die Haut angesogen. Die Gefäße erweitern sich, die Durchblutung wird angeregt und Muskelverspannungen lösen sich. Darüber hinaus schätzt man den Anstoß zur Selbstregulation des Körpers und zur Ausleitung von Schadstoffen über die Haut.

fluss genommen. Die Therapie stimuliert die Lebensenergie in den Meridianen, Stauungen werden gelöst und Krankheitssymptome gelindert. Durch den schmerzstillenden und muskelentspannenden Effekt eignet sich Tuina gut für viele Beschwerden des Bewegungsapparates.

Lebensenergie, Vitalität und Lebendigkeit

Qi Gong sind Atem-, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen zur Stärkung der Lebensenergie. Sie sind von fundamentaler Bedeutung und unterscheiden sich vom mitteleuropäischen Verständnis von Qi-Gong, als ausschließliche Bewegungsübung. Die Qi Gong Therapie basiert auf einer Erstanamnese und ist direkt auf die Diagnose zugeschnitten.

Tuina – schieben, drücken, greifen, ziehen

Tuina (oder Anmo) drückt in den chinesischen Wortteilen tui für schieben/drücken und na für greifen/ziehen die Hauptbestandteile dieser manuellen Therapie aus. Der Tuina, mit 18 verschiedenen Grund- und über 300 Einzelgriffen, kommt in der TCM eine erhebliche Bedeutung zu. Durch die therapeutische Stimulation mittels Klopfen, Schieben, Reiben und Ziehen mit Fingern, Faust und Ellbogen werden Energiebahnen angeregt und die Mobilisation und Dehnung verbessert. Bei der Tuina wird auf die verschiedenen Punkte des Körpers und die damit verbundenen Funktionsstörungen im Körperinnern Ein-

Gesund essen nach den fünf Elementen

Die Grundregel bei der Fünf-Elemente-Ernährung lautet: »Ernähren Sie sich immer nur von den Dingen, die die Natur im Zyklus der Jahreszeiten wachsen lässt.« Nach dem Verständnis der TCM lassen sich alle Dinge zwischen Himmel und Erde nach dem Prinzip von Yin und Yang und den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser einteilen. Ernährung nach TCM, auch die Fünf-Elementen-Lehre genannt, ist keine Diät, keine chinesische Küche, sondern eine vollständig auf den Einzelnen abgestimmte Ernährungsform. Sie will als mildes Therapeutikum verstanden werden und greift



Die meditativen Bewegungsübungen beim Qi Gong wirken sich positiv auf Körper und Seele aus und unterstützen die Therapieverfahren der chinesischen Medizin.



Die chinesische Ernährungslehre besagt, dass die Wahl der Lebensmittel, ihre Geschmacksrichtungen und Zubereitungsarten die Körperfunktionen beeinflussen.

ausschließlich auf mitteleuropäische, uns bekannte, Lebensmittel zurück. Auf der Basis der persönlichen Konstitution und einer Erstanamnese werden geeignete, heimische Nahrungsmittel, Kräuter, Gewürze und Zubereitungsarten ermittelt, die eine ausgewogene Energiezufuhr gewährleisten. In westliche Denkweise übersetzt, richten sich die Nahrungsmittel nach den vier Jahreszeiten. Dadurch können Beschwerden nachhaltig beseitigt und eine grundlegend stabile Konstitution erzeugt werden. Die Fünf-Elemente-Kost baut im Gegensatz zur Rohkosternährung auf die Energisierung der Speisen durch mehr oder weniger langes Kochen auf. Gerade in

unseren kühleren Breitengraden ist nach der Philosophie der alten Chinesen eine Ernährung, die hauptsächlich auf ungekochter Nahrung basiert, für den Energiehaushalt des Körpers eine mittlere Katastrophe. Im kalten Winter ist es daher sinnvoll, wärmende Speisen wie Eintöpfe aus heimischen Gemüsearten zu sich zu nehmen.

*Je frischer die Nahrung,
die täglich auf Ihren Tisch kommt,
desto energiereicher –
das leuchtet sicher jedem ein.*

Text: Johanna Strodl; Gabriele Reinhold / Fotos: iTCM-Klinik Illertal ☯

