

TCM - was ist das eigentlich?

Die **Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)** ist von einer Weltanschauung geprägt, welche ein ausgeglichenes Verhältnis von Mensch und Natur anstrebt.

Heute wird - vor allem im Westen - eine seit 1950 modernisierte Form der klassischen Chinesischen Medizin angewandt. Dabei steht der Mensch als Ganzes mit allen Lebensumständen im Mittelpunkt. **Er ist gesund, wenn die beiden gegensätzlichen Pole Yin und Yang im Gleichgewicht sind. Dann kann die Lebensenergie Qi ungehindert durch alle Meridiane (Leitbahnen) fließen, die den Körper durchziehen.**

Alle Organe stehen so miteinander in Beziehung. Dabei ist **jedes Organ einem der fünf Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) zugeordnet**, aus denen das ganze Universum besteht. Diese Elemente nähren und kontrollieren sich gegenseitig, so dass die gesamte Energie ausgewogen ist.

Mit welchen Methoden arbeitet man in der TCM?

In der TCM setzt man auf **Puls- und Zungendiagnostik** sowie eingehende Befragung. Die im Westen am weitesten verbreitete TCM-Therapie ist die **Akupunktur** als Reiztherapie der Meridiane. Bei der **Moxibustion** werden die Akupunkturpunkte durch Abbrennen von Beifuß erwärmt (auch kombiniert mit Nadeln).

Weitere Methoden der TCM sind die energetische Massage und Akupressur **Tuina**, entspannende Körper- und Atemübungen wie **Qi-Gong und Tai-Chi** und Arzneimittel aus Kräutern.

Eine wichtige Säule der TCM ist die **Ernährung nach den fünf Elementen**: Durch bestimmte, den einzelnen Elementen entsprechende Speisen wird die Körperenergie ausgeglichen.

Bei welchen Beschwerden ist die TCM sinnvoll?

Die TCM kann eingesetzt werden **bei chronischen Erkrankungen, Asthma, Schmerzen, Allergien**, klimakterischen Beschwerden, Menstruationsbeschwerden, Tinnitus, Schlafstörungen, chronischer Infektneigung, Erschöpfung oder entzündlichen Darmerkrankungen.

Akupunktur/TCM kann die Schulmedizin gut ergänzen.

Bei Akupunktur gibt es kaum Nebenwirkungen, Kreislaufprobleme und Ohnmacht sind aber möglich - deshalb im Liegen durchführen! **Bei Kräuterarzneien sind Allergien möglich.**

Für wen ist die TCM geeignet?

TCM ist für alle geeignet, die über die Schulmedizin hinaus etwas tun möchten. Vorausgesetzt wird die **Offenheit, sich auf ein ganz anderes Therapiekonzept einzulassen.**