



Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin &  
Klassische Akupunktur  
Monika Krautwurst  
Heilpraktikerin  
Neumarkt 47 · D-50667 Köln · Tel. 0221-98 33 459  
Sprechstunden nach Vereinbarung

(Quelle: [www. AGTCM.de](http://www.AGTCM.de))

## Was ist Akupunktur?

Akupunktur als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist eine seit mehr als 2000 Jahren bewährte medizinische Heilweise, die durch das Nadeln spezifischer Punkte die körpereigenen Heilungskräfte aktiviert und die Gesundheit erhält oder wiederherstellt. Durch die Nadelung oder Erwärmung (Moxibustion) dieser Punkte wird der Organismus gezielt dazu angeregt sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Traditionell versteht man unter Akupunktur die Regelung des Flusses der Lebensenergie, die in China „Qi“ (sprich: Tschì) genannt wird. Dieses Fließsystem ist ein energetisches Netzwerk von Kanälen, das nicht nur die Akupunkturpunkte, sondern – über innere Verläufe – auch die inneren Organe miteinander verbindet und beeinflusst.

## Herkunft und Entwicklung

Die chinesische Medizin hat ihre Ursprünge im alten China. Das älteste Lehrbuch, das „Huang Di Nei Jing“ (der Klassiker der Inneren Medizin des Gelben Kaisers) ist ca. 300 vor unserer Zeitrechnung geschrieben worden und gilt heute noch als wichtige Grundlage einer fundierten Ausbildung in Chinesischer Medizin im Osten wie im Westen. Es belegt, wie früh es in China schon zu einer differenzierten Betrachtung der Natur, des menschlichen Wesens, der Ursachen von Krankheit und deren Behandlung kam.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) beinhaltet verschiedene Therapien: Akupunktur, Moxibustion (Erwärmung von Akupunkturpunkten durch glimmende Kräuter) Kräuterheilkunde ( in China macht diese den Großteil der Anwendungen aus), Diätetik (Ernährungstherapie), Tuina/Anmo (Chinesische Massage) Qigong und Taijiquan (Atem- und Bewegungstherapie). Die Ausbildung in China an einer TCM-Hochschule mit TCM-Lehrkrankenhaus dauert mindestens 5 Jahre.

Seit den 20er Jahren des vorigen Jahrhunderts findet die Akupunktur in Deutschland allmählich immer größere Verbreitung. Die Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e.V. setzt sich seit Jahren für eine Ausbildung ein, die dem internationalen Standard gleicht. Auch soll die Öffentlichkeit darüber informiert werden, wie man eine qualifizierte Akupunkturanwendung erkennen kann. Denn: fehlerhafte Akupunktur ist wirkungslos.

## Gesundheit und Krankheit

Warum wird der Mensch krank? In der Chinesischen Medizin ist Gesundheit gleichbedeutend mit dem freien Fluss von Qi. Im chinesischen Verständnis ist die Gesundheit untrennbar mit der Vorstellung von Fließen, Ausgewogenheit und Austausch verbunden. Im Zentrum steht die Erkenntnis, dass alle körperlichen und psychischen Vorgänge im Menschen einander wechselseitig beeinflussen.

## Das Yin Yang – Symbol

Das alte chinesische Zeichen , in dem das Dunkle (Yin) und das Helle (Yang) immerwährend kreisen, sich ergänzen und hervorbringen, symbolisiert das sich ständig verändernde Gleichgewicht von Yin und Yang. Dieses Gleichgewicht bestimmt den freien Fluss des Qi, der Lebensenergie. Diese beiden Kräfte bilden das dynamische Gegensatzpaar, das allem Leben zugrunde liegt, wie Tag und Nacht, Aktivität und Ruhe, Ein- und Ausatmen, Geben und Nehmen auf allen Gebieten. Aus dieser zentralen Idee des sich immer wieder neu formenden Gleichgewichts entwickelte sich die Chinesische Medizin und ihre Auffassung darüber, wie Krankheit entsteht und Gesundheit erhalten wird.

Das Ungleichgewicht, das heißt also die Krankheit, wird durch eine Kombination verschiedener Faktoren verursacht, die von dem Therapeuten untersucht und eingeschätzt werden:

1. Angeborene Konstitution:

Familienkrankheiten und –tendenzen müssen beachtet werden. Die TCM bezieht familiäre Erkrankungsneigungen in ihre Diagnose mit ein. Sie ortet die Bereiche der geschwächten Widerstandskraft und stärkt die Konstitution.

2. Emotionaler und geistiger Zustand:

Belastende Emotionen wie Stress, Sorgen, Ängste, Nöte, Abneigungen, Ärger, Trauer etc. können innere Organe und den Körper insgesamt schwächen, da sie in einer besonderen Wechselwirkung mit diesen stehen. Umgekehrt können erkrankte innere Organe emotionale Entgleisungen hervorrufen.

3. Ernährung:

Die schlechte Qualität und der niedrige Nährwert der heutigen Lebensmittel ist auch eine Ursache von Erkrankungen. Die meisten Nahrungsmittel enthalten Spuren von chemischen Substanzen wie Geschmacks-, Farb- und Konservierungsstoffe sowie Pestizide. Auch unregelmäßige und zu kurze Essenszeiten unter Anspannung und Zeitdruck sind heute die Gründe einer schleichenden Erkrankung.

4. Umweltfaktoren:

Kälte, Wind, Hitze, Feuchtigkeit oder Trockenheit können jeweils allein oder in Kombination schädigend auf den Organismus einwirken. Die Wetterfühligkeit ist nur ein deutliches Beispiel dafür. Auch die familiären Verhältnisse, die Wohnsituation sowie berufliche Tätigkeit werden als mögliche Krankheitsfaktoren berücksichtigt.

5. Traumata:

Damit sind nicht nur körperliche Unfälle, sondern auch tiefliegende emotionale Verletzungen gemeint, die in der Diagnostik beachtet werden.

6. Drogen:

Genussmittel wie Tee oder Kaffee, Tabak, Alkohol, Zucker sowie Drogen und chemische Medikamente stellen häufige Erkrankungsursachen dar. Mit Hilfe der Akupunktur lässt sich sowohl der Drogen- als auch der Medikamentenmissbrauch wirkungsvoll behandeln.

### Traditionelle Chinesische Diagnostik

Krankheitszusammenhänge verstehen und dadurch den Menschen individuell betrachten

Im Zusammenwirken dieser Faktoren entwickelt sich die Krankheit eines Menschen. Deshalb wird ein Therapeut nicht allein nach den Details der akuten Beschwerden fragen, sondern auch eine komplette Anamnese der vergangenen Krankheiten und auffälligen Familienerkrankungen, des allgemeinen Wohlbefindens etc. erstellen. Auch wird er gegebenenfalls eine körperliche Untersuchung vornehmen. So erhält er ein vollständiges Bild dessen, was die jetzigen Beschwerden in ihrem Gesamtzusammenhang verursacht. Diese ausführliche Untersuchung wird durch die genaue Beobachtung von Hautfarbe, Gesicht und Körpermerkmalen abgerundet. Besonders wichtig ist die Puls- und die Zungendiagnose: Die Zunge wird auf Form, Farbe und Bewegung des Zungenkörpers und auf die Beschaffenheit des Belages hin betrachtet.

Die Pulse werden über der radialen Arterie an beiden (!) Handgelenken genommen und dort an jeweils 3 Positionen beurteilt. Diese sind den 12 Leitbahnen und deren Organen zugeordnet. Frequenz, Stärke und Ausdrucksform des Pulses geben Aufschluss über den inneren Zustand. Es gibt 28 verschiedene Pulsqualitäten, die spezifische Hinweise auf den kranken Zustand des Patienten geben. Puls- und Zungendiagnose ergänzen einander. So gelingt es, zusammen mit dem genauen Befragen des Patienten, ein exaktes Bild von der Krankheit im ganzen Organismus zu bekommen und den Weg der Behandlung festzulegen.

## Die Behandlung

Zur Akupunkturbehandlung werden sehr dünne Nadeln in ausgewählte Punkte so gut wie schmerzfrei eingestochen, um das zuvor festgestellte Ungleichgewicht zu korrigieren. Je nach Erfordernissen werden bis zu 15 Nadeln verwendet. In der Regel verbleiben diese 20 - 30 Minuten, manchmal auch länger. Bei Kindern genügen 1 - 20 Minuten. Ein weiteres Behandlungsverfahren, das zusammen mit der Akupunktur oder auch getrennt für sich durchgeführt werden kann, ist die Moxibustion. Hierbei wird die Wolle aus den Blättern des Beifußes (*Artemisia vulgaris*) auf den Nadeln oder auf einer Unterlage (Knoblauch- oder Ingwerscheibe) über Akupunkturpunkten verglüht. Diese besonders heilsame Wärme stärkt den Organismus.

## Die Möglichkeiten der Akupunktur

Zwar ist die Akupunktur durchaus zu Recht durch die Behandlung von Nikotinsucht oder von schmerzhaften Zuständen wie Arthritis sowie durch die Akupunkturanaästhesie bei Operationen bekannt geworden, aber ihre Möglichkeiten sind viel umfassender und reichen von den akuten und infektiösen Krankheiten bis hin zu chronischen und inneren Krankheiten wie Kopfschmerzen, menstruellen Störungen, Atembeschwerden, Depressionen und hormonellen Erkrankungen. Grundsätzlich lässt sich aber sagen, dass der Behandlungsschwerpunkt der Chinesischen Medizin bei chronischen und funktionellen Störungen liegt. Die Stärke der Chinesischen Medizin liegt in der diagnostischen Möglichkeit, bereits sich anbahnende Krankheitszustände festzustellen. Eine Aufzählung der vielen Krankheiten, die durch Akupunktur geheilt werden können, wäre jedoch irreführend, da Akupunktur den ganzen Menschen behandelt und nicht eine lokale Störung, deren Ursache möglicherweise ganz woanders als am Ort des Erscheinens zu behandeln ist. Auch wenn zwei Menschen mit der gleichen Krankheit zur Behandlung kommen, werden sie, wenn die Ursachen verschieden sind, unterschiedlich behandelt. Die Akupunktur versucht, Ursache und Muster, die hinter einer Krankheit liegen, zu beheben.

## Allgemeine Fragen

### Welche Krankheiten kann Akupunktur behandeln?

Das Ziel einer Behandlung durch Chinesische Medizin ist es, den ganzen Menschen zu behandeln und nicht eine lokale Krankheit, denn auch sie ist eingebunden in den ganzen Organismus. Jede Störung hat eine individuelle Entwicklung und hat sich mit der individuellen Geschichte eines Menschen entfaltet. Auch wenn sich wichtige Symptome wie z.B. Migräne ähneln, so sind die Ursachen doch meist vielfältig und unterschiedlich. Deshalb muss auch die Therapie unterschiedlich sein.

Im allgemeinen hat sich gezeigt, dass Störungen wie Schlaflosigkeit, Stresserscheinungen, Energielosigkeit, Schmerzzustände (akute und chronische), hormonelle Störungen, funktionelle Erkrankungen, chronische Rhinitis, Allergien, Heuschnupfen, Autoimmunkrankheiten, Unfruchtbarkeit, Alterserscheinungen sowie Kindererkrankungen sehr gut auf die Akupunktur ansprechen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat eine Liste von Erkrankungen veröffentlicht, die erfolgreich mit der Akupunktur behandelt werden können; hier einige Beispiele: Erkältungen, Asthma, Sinusitis, Kopfschmerzen, Migräne, Trigeminusneuralgie, Arthritis, Tennisellenbogen, Ischialgie, Magenschleimhautentzündung, Colitis, Verstopfung, Durchfall.

Sollten Sie Fragen zu den Behandlungsmöglichkeiten Ihrer Erkrankung haben, so lassen Sie sich von Ihrem TCM-Behandler einen Beratungstermin geben, an dem geklärt werden kann, ob Ihre Störung mittels Chinesischer Medizin behandelt werden kann.

### Welche Krankheiten kann Akupunktur behandeln?

Das Ziel einer Behandlung durch Chinesische Medizin ist es, den ganzen Menschen zu behandeln und nicht eine lokale Krankheit, denn auch sie ist eingebunden in den ganzen Organismus. Jede Störung hat eine individuelle Entwicklung und hat sich mit der individuellen Geschichte eines Menschen entfaltet. Auch wenn sich wichtige Symptome wie z.B. Migräne ähneln, so sind die Ursachen doch meist vielfältig und unterschiedlich. Deshalb muss auch die Therapie unterschiedlich sein.

Im allgemeinen hat sich gezeigt, dass Störungen wie Schlaflosigkeit, Stresserscheinungen, Energielosigkeit, Schmerzzustände (akute und chronische), hormonelle Störungen, funktionelle Erkrankungen, chronische Rhinitis, Allergien, Heuschnupfen, Autoimmunkrankheiten, Unfruchtbarkeit, Alterserscheinungen sowie Kindererkrankungen sehr gut auf die Akupunktur ansprechen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat eine Liste von Erkrankungen veröffentlicht, die erfolgreich mit der Akupunktur behandelt werden können; hier einige Beispiele: Erkältungen, Asthma, Sinusitis, Kopfschmerzen, Migräne, Trigeminusneuralgie, Arthritis, Tennisellenbogen, Ischialgie, Magenschleimhautentzündung, Colitis, Verstopfung, Durchfall.

Sollten Sie Fragen zu den Behandlungsmöglichkeiten Ihrer Erkrankung haben, so lassen Sie sich von Ihrem TCM-Behandler einen Beratungstermin geben, an dem geklärt werden kann, ob Ihre Störung mittels Chinesischer Medizin behandelt werden kann.

#### Die Arbeitsgemeinschaft

Der Therapeut, bei dem diese Information ausliegt, ist Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e.V.

Die Arbeitsgemeinschaft ist ein unabhängiger Verein, der sich seit 1954 der Aus- und Fortbildung sowie der Förderung und Verbreitung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) widmet. Diese umfasst Akupunktur, Moxibustion, Kräuterheilkunde, Diätetik, Chinesische Massage, Qigong und Taijiquan). In der Zeit (2002) sechs Ausbildungszentren werden dreijährige Akupunkturausbildungen angeboten; außerdem an fünf Orten (Berlin, Wuppertal, München, Hamburg, Offenbach) zweijährige Kräuterheilkunde-Ausbildungen.

Die wichtige Aufgabe der Fortbildung obliegt den Arbeitskreisen (AK), die mit ihren Veranstaltungen sowohl die Fertigkeit für die Praxis als auch das theoretische Wissen erweitern wollen.

Zudem findet alljährlich eine internationale Tagung für unsere Mitglieder und Gäste in Rothenburg o.d.T. statt, die Orientierung in dem großen Feld der TCM geben soll. Die jährlich veranstalteten Chinastudienreisen sind genauso wie die von der Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e.V. vermittelten Klinikpraktika Teil des Fortbildungsprogramms. Dafür wurde 1993 ein Partnerschaftsvertrag mit der Chengdu University of TCM in Chengdu, Provinz Sichuan, VR China geschlossen.