

# Wirkt die chinesische Heilkunst?

**Erfahrungsberichte:** Alte Menschen können von fernöstlichen Diagnose- und Therapiemethoden profitieren

Franziska Klein fühlte sich nicht mehr Wohl in ihrer Haut: »Mir fehlte oft die Energie für einen aktiven Tag, obwohl für Unternehmungen ausreichend Zeit vorhanden war. Schon nach dem Frühstück hatte ich meistens keinen Antrieb mehr und an manchen Tagen plagten mich so viele schmerzvolle Zipperlein, dass ich gleich wieder zurück ins Bett wollte. Manchmal hatte ich sogar das Gefühl, depressiv zu werden.« Franziska Klein (Name von der Redaktion geändert) aus Goldbach suchte sich Hilfe. Die fand sie bei der Heilpraktikerin und Therapeutin für Traditionelle Chinesische Medizin Claudia Christ. »Franziska Kleins körperlicher und seelischer Zustand war absolut typisch für viele meiner so genannten 60-plus-Patienten. Da heißt es dann für mich erstmal zuhören und reden. Denn genau da sollte jede gute Therapie ansetzen.«

Claudia Christ führt in der Aschaffenburger Innenstadt seit vielen Jahren eine kleine Praxis für Naturheilkunde. Ihre Philosophie, die auf der asiatischen Lehre von Akupunktur, chinesischen Massage- und Kräutermedizin beruht, umschreibt sie so: »Gesundheit ist der Einklang von Körper, Geist und Seele.« Damit hat sie die Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin, kurz TCM genannt, auch schon auf den Punkt gebracht.

Im Mittelpunkt der TCM steht die Vorstellung von Polarität, genannt Yin und Yang. Yin ist die weibliche, empfangende Kraft und Yang ist die männliche, die gebende Kraft. Diese Kräfte findet man überall: Im gesamten Universum, in einem Baum und auch in unserem Körper und seinen Organen. Wenn zwischen diesen beiden Kräften eine gesunde Balance herrscht und die Energie – die Chinesen nennen sie das Qi – durch alle Organe frei fließen kann, dann ist der Mensch gesund. Wird diese Energie irgendwo im Körper blockiert, dann entstehen Krankheiten.

## Niere als »Lebens-Batterie«

»Bei älteren Menschen ist grundsätzlich das Nieren-Qi nicht mehr so stark wie in jungen Jahren. Für die Chinesen ist die Niere die angeborene Lebens-Batterie. Diese Batterie ist ererbt und sie ist



Das Schröpfen gehört zu den klassischen Verfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin. Foto: Stefan Gregor

bei unserer Geburt voll gefüllt. Aber im Laufe des Lebens wird sie einfach schwächer, daran kann man auch zunächst mal wenig ändern«, erklärt die Heilpraktikerin. »Geht man dann noch schlecht mit seiner Magen- und Milzenergie um, dann geht der Körper an diese Nieren-Ursprungsenergie und zieht dieser Batterie noch mehr Kraft ab. Da beim älteren Menschen der Energielevel nun sowieso schon nicht mehr so hoch ist, kommt man schnell in einen Zustand der Leere. So beurteilen wir TCM-Therapeuten einen generellen Energiemangel im Körper und auch in der Seele. In diesem Zustand sind übrigens nicht nur viele ältere Menschen, sondern auch fast alle meine Burn-Out-Patienten.«

Kommen Menschen in

diesem »Zustand der Leere« zum TCM-Therapeuten, steht am Beginn der Behandlung zunächst ein ausführliches Aufnahmegespräch. Dafür nimmt sich Claudia Christ sehr viel Zeit. »Älteren Menschen wird oft in der Familie nicht mehr richtig zugehört. Noch schlimmer ist das bei meinen Patienten, die alleine oder im

Heim leben. Ihre Antriebslosigkeit und das permanente Stöhnen über diverse Zipperlein nervt viele Menschen in ihrer Umgebung und sie schalten dann irgendwann bei Gesprächen auf Durchzug. Aber genau hier liegt der Ausgangspunkt, dass sich der Zustand nicht verbessert, sondern eher noch verschlimmert.«

## Fataler Kreislauf

Ähnlich beurteilt das auch die Frankfurter Ärztin für Allgemeinmedizin und Akupunktur, Dr. Julia Hasselbach: »Sich mitteilen und zuhören: Das ist der Beginn eines Therapiegespräches. Dann folgt in der TCM die Pulsdiagnose. Ich stelle dabei in den letzten Jahren fest, dass sich viele Menschen, übrigens nicht nur ältere, in einem Zustand der Leere befinden. Das geht meist noch mit schlechter Ernährung und wenig Bewegung einher. Und genau dann zapft der Körper die Grundlebensenergie an. Ein fataler Kreislauf.«

Franziska Klein aus Goldbach hat inzwischen 20 Akupunkturstunden hinter sich gebracht und trinkt regelmäßig Kräutertee aus einer für sie zusammengestellten chinesischen Kräutermischung. Auch die Ernährungs- und Kochtipps hat sie in den vergangenen Monaten meistens befolgt. »Claudia Christ hat mir vor allem einfache Sup-

pen- und Gemüserezepte mitgegeben, die ich schnell für meinen Mann und mich am Mittag nachkochen kann. Frisches Biogemüse kommt jetzt häufiger bei uns auf den Tisch.« Und die TCM-Therapeutin ergänzt: »Es galt bei Franziska Klein die Mitte zu stärken. Das mache ich grundsätzlich bei allen älteren Menschen. Denn Milz und Magen sind in der TCM die so genannten Energieumwandler.« Diese Organe produzieren ab dem 40. Lebensjahr weniger Energie und genau dann sollte man sehr bewusst auf seine Ernährung achten und die sogenannte Mitte des Körpers, also Magen und Milz, aber auch Galle und Leber, gut stärken.

»Ältere Menschen muss man an dem Punkt abholen, wo sie gerade sind«, so beschreibt Claudia Christ ihren Therapieweg. »Aber sie müssen auch bereit sein, etwas zu verändern. Meine Oma ist 103 Jahre alt geworden. Ich habe sie auch ab und an mal genadelt und massiert. Sie blieb bis in dieses hohe Alter neugierig und aktiv. Aber meine Oma achtete auch, vielleicht unbewusst, auf eine gute Ernährung, sie fuhr noch mit 100 Jahren mit ihrem Rad durch die Gegend, sie aß sehr langsam und nahm ihre Mahlzeiten immer zur gleichen Tageszeit zu sich. Nach der Lehre der TCM machte sie eigentlich alles richtig!«

Die Frankfurter Ärztin Julia Hasselbach erzählt von einer älteren Dame, die mit starken



Kräuter sind ein wichtiges TCM-Therapeutikum. Fotos: Gregor

Schmerzen zu ihr kam. »Neben dem grundsätzlichen Energiemangel sind Schmerzen die Hauptursache für einen schlechten körperlichen und seelischen Zustand. Aber auch Bluthochdruck, innere Unruhe und Diabetes sind häufige Probleme älterer Menschen.«

#### Hilfe bei Schmerzen

Margarete Doll aus Frankfurt hatte eine Operation an den Zehen und klagte danach über starke Schmerzen in beiden Füßen. Sie war bei vielen Fachärzten, beim Röntgen und beim Ultraschall. »Als sie zu mir kam, bin ich direkt von einem Energiestau durch die Narbe ausgegangen. Denn durch die Füße fließen viele Körpermeridiane. Ich habe die Patientin ausschließlich mit Akupunktur behandelt,« berichtet Ärztin Hasselbach. Schon nach den ersten drei Sitzungen verspürte Margarete Doll eine Verbesserung. Nach sechs Sitzungen war sie nach Angaben der Medizinerin schmerzfrei.

#### Stichwort: TCM

Die Abkürzung TCM steht für die Traditionelle Chinesische Medizin, die 1949 in China von Mao per Gesetz eingeführt wurde. Sie basiert auf den Mythen des »Gelben Kaisers« und seines Medizin-Buches. Wissenschaftlich dokumentiert sind die Niederschriften des Philosophen Konfuzius und die Lehren des Taoismus aus dem 5. Jahrhundert vor Christus. Sie begründeten die Basis der heutigen TCM. **Manche Schulmediziner zweifeln am Nutzen der Therapiemethoden, TCM wird deshalb hierzulande zur alternativen Medizin gezählt.** Angewandt wird die TCM unter anderem bei Bewegungsschmerzen, chronischen Schmerzen, Migräne, Allergien, Augenerkrankungen,

Nervenerkrankungen, Problemen mit den Verdauungsorganen, Herz- und Kreislaufkrankungen, Wechseljahresbeschwerden, Suchterkrankungen oder Ohrensausen. **Eine Behandlung umfasst zwischen 10 bis 20 Sitzungen und kostet pro Sitzung 40 bis 80 Euro.** Sie dauert meist 45 bis 60 Minuten. Mittlerweile zahlen die gesetzlichen Krankenkassen bei einigen Schmerz-Indikationen, wenn Ärzte mit Zusatzausbildungen in TCM die Therapie durchführen. Allgemeine Auskunft zur TCM und zu Therapeuten gibt auch die Deutsche Ärzte-Gesellschaft für Akupunktur (dägfa), Telefon: 089/71005-11. Im Internet: [www.dägfa.de](http://www.dägfa.de). (ath/msc)

Franziska Klein aus Goldbach liegt inzwischen auf einer angewärmten Therapieliege. Obwohl sich durch Akupunktur, Schröpfen, chinesische Tuina-Massage, Kräutermischungen und eine andere Ernährung in den

letzten Monaten erhebliche Verbesserungen ihres Gesundheitszustandes eingestellt haben, kommt sie doch ab und an noch in die Praxis. Heute klagt die 74-jährige über Schmerzen im unteren Rücken. »Ich habe mich ein-



Therapeutin Claudia Christ bei der Pulsdiagnosik. Foto: Gregor

fach die letzten Wochen wieder zu wenig bewegt«, erklärt sie auf Nachfrage der Therapeutin. Für die akuten Schmerzen bekommt sie eine neue Kräutermischung zusammengestellt und als »Erste-Hilfe-Maßnahme«

setzt die Heilpraktikerin Akupunkturnadeln und Schröpfkugeln auf den unteren Rücken. »Wenn die älteren Menschen in einer besseren Balance sind, also die Lebensenergie der Mitte wieder aufgefüllt ist, dann hilft bei einem akuten Problem oft schon eine TCM-Behandlung«, betont Claudia Christ. »Yin und Yang brauchen eben den Ausgleich, die Balance. Erst dann kann die Energie, das Qi, frei fließen.«

Patientin Klein war am Anfang skeptisch: »Am Anfang habe ich ungläubig geschaut, als Christ mir diese Philosophie vermittelt hat. Aber inzwischen kann ich mit dieser fernöstlichen Lehre etwas anfangen. Mein Körpergefühl hat sich jedenfalls ohne viele Pillen und Spritzen ganz erheblich verbessert.« Inzwischen liest sie sogar manchmal aus den Lehren des Philosophen Konfuzius, der die Gedanken von Yin und Yang für die Nachwelt niedergeschrieben hat. *Andrea Thoma*