Dank chinesischer Heilkunst zu gesunder Gelassenheit

Fotos: MediQi, Tres Camenzind

Wer unter Migräne-Attacken leidet, dem hilft oft auch die Traditionelle Chinesische Medizin. Ihre Erfolge stützen sich auf 3000 Jahre Erfahrung.

VON CLAUDIA LAUBE

«MENSCHEN MIT MIGRÄNE kommen meist erst dann zu uns, wenn sie schon alles andere versucht haben», sagt Maria Pleisch von MediQi in Chur, den Zentren für Traditionelle Chinesische Medizin. Bei allen Diskussionen um die Wirkung der Komplementärmedizin zeigt sich: Die chinesische Heilkunst hilft in der Tat in vielen Fällen, die typischen Beschwerden von Migräne und Spannungskopfweh zu lindern. Oder ganz verschwinden zu lassen. **«Die Entstehung dieser Schmerzen hat viel mit äusseren Einflüssen zu tun»,** erklärt Pleisch. «Der Auslöser für Migräne kann Stress sein, das Wetter, aber auch die Ernährung.»

In der 3000 Jahre währenden Erfolgsgeschichte der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Beziehung zwischen Mensch und Natur von zentraler Bedeutung. Es gilt der Grundsatz: Der Mensch ist eingebettet in die ihn umgebende Natur. Aus ihr bezieht er die zum Leben notwendigen Voraussetzungen: Luft zum Atmen und Nahrung. Wer sich bewusst ist, welche Kräfte den Körper, die Seele und den Geist beeinflussen, hat gute Chancen gesund zu bleiben. Denn in den Augen der TCM ist innere Harmonie der Inbegriff von Gesundheit. «Chinesische Ärzte sind immer wieder über die fehlende Gelassenheit der Menschen hier im Westen erstaunt», erzählt Pleisch.

Die chinesische Heilkunst harmonisiert die nach innen wirkenden Kräfte und gibt den Impuls, Energie fliessen zu lassen. So bekommen Betroffene Kraft, etwas in ihrem Leben zu ändern. «Das müssen sie! Ansonsten ist der Erfolg von kurzer Dauer.»

Um sie darin zu unterstützen, ihr Leben in die richtigen Bahnen zu lenken und gesund zu werden, braucht es eine exakte Diagnose. Die beginnt schon beim ersten Schritt in die Praxis des chinesischen Mediziners. Er konzentriert sich von Anfang an akribisch auf Verhaltensweisen, die Verfassung und andere äussere Merkmale wie den Zustand der Haut. Der Geruch und die Art zu sprechen ist genauso von Bedeutung.

Um sein Bild zu vervollständigen, stellt der Mediziner Fragen zu den Lebensumständen, allfälligen Schlafproblemen und auch zur Verdauung. Im weiteren Gespräch werden die möglichen Auslöser für die Migräne durchleuchtet. Aber auch welche Tätigkeiten die Symptome der Attacken lindern.

Das reicht der TCM noch nicht für eine Diagnose. Um die richtigen Behandlungsmethoden zu finden, beurteilt sie auch die Zunge und den Puls. Letzterer ist beispielsweise zur Bestimmung der passenden Kräuter wichtig, von denen die TCM rund 3000 verschiedene Arten unterscheidet. Jeder Patient bekommt seine vom Arzt individuell zusammengestellte Kräuterteemischung.

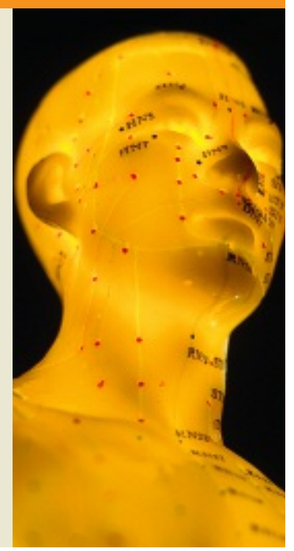
Die Kräutermedizin wird meistens in Kombination mit einer anderen Methode wie zum Beispiel Akupunktur angewendet. Eine weitere Methode ist die Moxibustion, eine Wärmebehandlung (grosses Bild). Dabei werden Akupunkturpunkte mit so genannten Moxazigarren oder Moxakegeln abgeräuchert. Diese Methode ist genauso alt wie die Akupunktur und dementsprechend eng mit ihr verbunden.

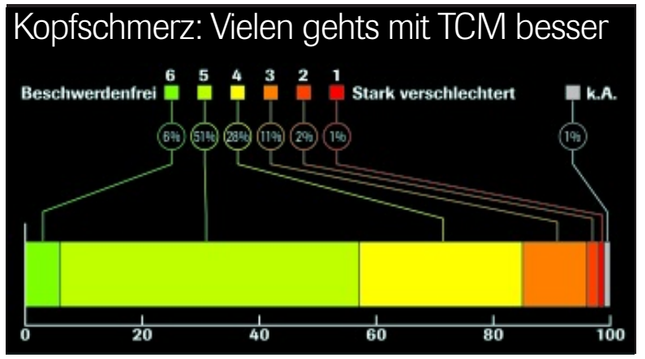
Dass bei Migräne die feinen Nadeln nicht nur am Kopf zum Einsatz kommen, hat seine Gründe: «Die Energie, die durch den Körper fliesst, heisst Qi. Sie zirkuliert entlang den Leitbahnen und verbindet alle inneren Organe miteinander», erklärt Pleisch. «Und diese enden oder beginnen an den Händen und Füssen.» Bei Migräne-Patienten staut sich diese Lebensenergie im Kopf. Mit Akupunktur oder Moxibustion an über den ganzen Körper verteilten, ausgesuchten Punkten wird sie wieder zum Fliessen gebracht.

Wer dank der chinesischen Medizin erfolgreich behandelt wurde, kann wieder unbeschwert leben. Und gewinnt noch an Gelassenheit.

WAS IST TCM?

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist eine Ergänzung und keine Konkurrenz zur Schulmedizin. Sie hilft nicht nur bei Krankheiten, sondern auch, Gelassenheit zu finden.
Bei der Traditionellen Chinesischen Medizin handelt es sich um eine Erfahrungsmedizin. Das heisst, die Wirksamkeit der eingesetzten Methoden lässt sich wissenschaftlich oft nicht begründen. In der Schweiz wird TCM immer beliebter. Die so genannten «drei Kostbarkeiten» lassen die chinesische Heilkunst besser begreifen: Jing ist die Lebenskraft, Shen der Geist und Qi die Lebensenergie. Die wird durch Ernährung, Atmung, Lebensweise und die Umweltsituation gesteuert: Wenn Qi und Jing ausreichend vorhanden sind, kann die geistige Kraft Shen blühen. Oder wie auch das Sprichwort im Westen sagt: «Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper».
Infos: www.mediqi.ch, www.sinomed.ch, www.tcmswiss.ch





MARIA PLEISCH, 37 Akupunkteurin und Herbalistin SBO-TCM, MediQi Chur (Gratis-Infoline 0800 80 33 66)

Erlösende Hilfe.
«Wir arbeiten Hand in Hand mit der Schulmedizin. Ihre Diagnose ist für uns von Bedeutung. Häufig schicken Neurologen ihre gestressten Patienten bei uns vorbei. Bei den meisten treten die Anfälle dann weniger häufig oder weniger heftig auf. Das ist für sie eine richtige Befreiung.»