

Asiatische Medizin

Die asiatische Medizin zeigt geografisch unterschiedliche Ausprägungen. Gemeinsam ist ihnen allen ein ganzheitlicher Ansatz in Diagnose und Heilung, eine Theorie, die auf dem Gleichgewicht von "Elementen" und "Energieflüssen" gründet, sowie der Einsatz von kontrollierter Ernährung, naturbasierten Heilmitteln und äusserlicher Körperbehandlung.

An drei Abenden berichteten Experten im Songtsen House ausführlich über die Grundlagen der chinesischen und uigurischen, indischen und koreanischen Medizinlehre. Der Film "Das Wissen vom Heilen" des Dokumentarfilmers Franz Reichle bot einen tiefen Einblick in die tibetische Medizin und den Weg, den sie aus ihrem Ursprungsland nach Europa genommen hat. Am letzten Abend der fünfteiligen Medizinreihe wurden sich, trotz unterschiedlicher Zugänge, der Schulmediziner Dr. Albert Wettstein sowie Dr. Adrien Berthoud und Endili Kerimu, die in beiden Welten zu Hause sind, schnell einig: westliche und östliche Medizin ergänzen sich und sollten nie in Konkurrenz stehen. Die Reihe wird fortgesetzt, wobei demnächst auch eine in der tibetischen Tradition stehende Ärztin zu Gast sein wird.

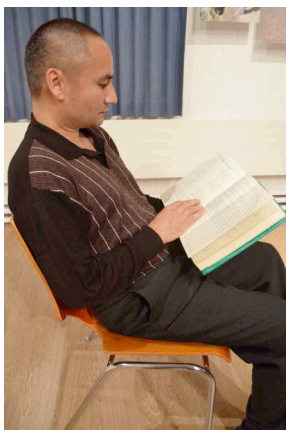
Was aber macht die asiatische Medizin aus?

Zunächst stellt sich heraus, dass die "Traditionelle Chinesische Medizin" TCM so traditionell nicht ist, sondern ein vor etwa fünfzig Jahren von Mao in Auftrag gegebenes Konglomerat mit Anleihen unter anderem bei der traditionellen tibetischen und uigurischen Gesundheitslehre, vermutlich auch mit Einflüssen aus dem Nachbarland Korea – wobei es durchaus auch in China eine traditionelle Medizin gab.

Traditionelle uigurische Medizin

Die Uiguren, wohnhaft im heutigen Westchina an der Seidenstrasse, schufen vor 2500 Jahren eine eigene Gesundheitslehre, die Einflüsse der griechischen, tibetischen und chinesischen Medizin aufnahm. Sie wurde innerhalb der Familie weitergegeben und an der über tausendjährigen Hochschule in Khotan unterrichtet, die erst kürzlich von den Behörden niedergerissen wurde. Auch Endili Kerimu stammt aus einer Arztfamilie, war der traditionellen Medizin gegenüber aber zunächst skeptisch eingestellt.

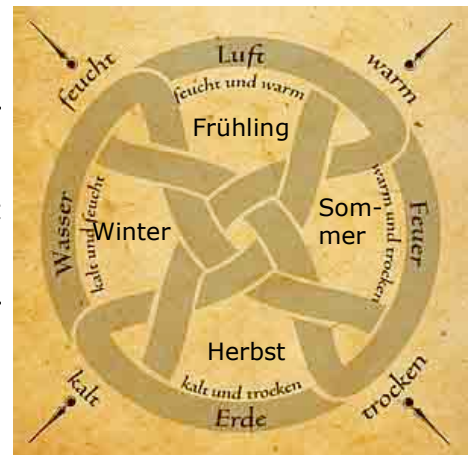
Menschentypen. Die uigurische Medizin basiert auf den vier Elementen Luft (Qan), Feuer (Sepra), Erde (Sewda) und Wasser (Belghem). (In China und Korea hingegen kennt man die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Wasser und Metall.) Den vier Elementen entsprechen idealtypisch vier Typen von Menschen: Die "Luftmenschen" sind freundlich, diplomatisch und etwas undurchschaubar und können gut organisieren; die "Feuermenschen" sind schnell, gesprächig, beweglich und klug, leicht erregbar und wegen ihrer "Trockenheit" vergesslich; die "Erdmenschen" sind klein, dünn und langsam, tiefschürfend und treu, grübeln viel und sind ebenfalls vergesslich; die "Wassermenschen" sind bequem, körperlich und geistig langsam, sorglos und gut im Umgang mit Anderen.



Endili Kerimu

Organgruppen. Analog werden auch Organgruppen primär den vier Elementen, sekundär den Eigenschaften "warm", "trocken", "kalt" und "feucht" zugeordnet. So gehören Hirn- und Lungenkrankheiten zum Element Luft, Blut-, Gefäß-, Herz- und Leberkrankheiten zu "Feuer", Krebs, Verdauungsprobleme und Darmerkrankungen zu "Erde" und Rheuma, Diabetes, Knochen- und Nierenkrankheiten zu "Wasser". Ein Übermass an "Kälte" und "Trockenheit" im Gehirn beispielsweise führt zu einer "Überreaktion" und erzeugt epileptische Anfälle. Je nach Menschentyp können durch die gleichen Ursachen verschiedene Organsysteme aus dem Gleichgewicht geraten und Krankheitsbilder hervorbringen.

Ebenso werden die Elemente mit den Jahreszeiten assoziiert. Der Herbst zum Beispiel ist trocken und kalt und besonders für die Lunge belastend.



Diagnose. In der uigurischen Medizin beruht die Diagnose, wie in anderen Schulen der asiatischen Medizin, nebst dem Patientengespräch auf Beobachtung, Puls-, Zungen- und Urindiagnostik (Geruch, Farbe, Klarheit) sowie der Beurteilung des Geruchs und der Farbe des Körpers, der Klangfarbe der Stimme und der hauptsächlichlichen Geschmacksempfindung des Klienten. Die Stimme beispielsweise gibt Auskunft über die Luftenergie des Patienten, während kalte Hände auf einen Energiemangel in Milz oder Herz deuten.

Behandlung. Die Heilmethoden können u. a. bei Frauen- und Kinderkrankheiten, bei Verdauungsproblemen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Atemwegerkrankungen, Hautkrankheiten, Rheuma und Diabetes helfen, uigurische Ärzte können aber auch psychische Probleme behandeln und orthopädische Massnahmen durchführen. Dabei werden in erster Linie Kräuter und andere Pflanzenprodukte verwendet, daneben Tierprodukte, Massagen (Körper- und Fussreflexzonenmassage), Akupunktur, Moxibustion (Erwärmung der Akupunkturpunkte; Bild), Schröpfen und als Besonderheit Dampf- und Sandbäder. Letztere werden mit Kräuterkuren und Massagen kombiniert und helfen besonders bei Schmerzen, insbesondere bei Rheumatismus und Arthrose. Dabei haben nebst der Wärme die Mineralien im Sand eine heilende Wirkung. In der uigurischen Medizin spielen, im Unterschied zur chinesischen, tierische Therapeutika eine weit geringere Rolle, und zu ihrer Gewinnung werden auch nie Tiere getötet.



Die uigurische Heilkunde kennt etwa 600 Pflanzenprodukte, zum Beispiel Rose, Schwarzkümmel, Süssholz und Zimt; zusätzlich werden Kräuter aus der tibetischen, chinesischen, indischen und arabischen Medizin verwendet. Sie können als Paste, Flüssigkeit oder Pille verabreicht, inhaliert, geraucht oder äusserlich angewendet werden (etwa Ingwer oder Knoblauch).

Die Akupunktur kommt laut chinesischen Quellen aus dem Westen, möglicherweise aus Zentralasien oder Tibet. Dabei werden mittels Nadeln die Energiebahnen oder Meridiane angeregt und Energiestaus und Blockaden gelöst. Neben 14 Hauptmeridianen gibt es 8 weitere; bekannt sind bis heute 365 reguläre Akupunkturpunkte und mehr als 180 Extrapunkte im Gesicht und an den Ohren sowie weiteren Körperteilen. Da Symptome an einer anderen Stelle als dem Organsystem, das sie verursacht, auftreten können, wird die Akupunktur möglicherweise am gleichen Meridian, aber an einer anderen Stelle angesetzt. So können Schmerzen in der rechten Schulter durch Akupunktur an der schmerzenden Stelle oder am linken Knöchel behandelt werden. Dabei wird mit verschiedenen Nadellängen, -dicken und -formen, Einstichwinkeln und -tiefen und unterschiedlichen Stimulationen gearbeitet. Für einen Mini-Aderlass werden zum Beispiel dreieckige Nadeln verwendet. Akupunkturpunkte können auch mit Kräutern wie Knoblauch stimuliert werden. Ingwer, auf den Bauchnabel gelegt, hat unter anderem wärmende Wirkung.

Traditionelle koreanische Medizin

Diese uralte Heilkunst stützt sich auf vier wesentliche Methoden, nämlich Akupunktur, Moxibustion bei chronischen Krankheiten, Kräutermedikamente und Atemtechnik. Dr. Jin-Oh Ra, der über die koreanische Heilkunde referierte, praktiziert sie seit vielen Jahren.

Organsysteme und Energie. Schulmediziner sprechen von 10 Organgruppen, in der koreanischen Medizin werden 12 Organsysteme unterschieden. Der Zustand eines Menschen hängt davon ab, wie gross und wie stark die Organsysteme sind, und vom psychischen oder Gemütszustand eines Patienten. Auf den Gesundheitszustand eines Menschen hat seine psychische Verfassung grossen Einfluss, indem sie auf den energetischen Fluss zwischen und innerhalb der Organsysteme wirkt. Neugierde und Desinteresse, Aktivität und Trägheit, Freude und Trauer, Erfolg und Versagen, Liebe und Hass, Furcht und Mut entsprechen den 12 Meridianen, somit den 12 Organsystemen.

Wenn zum Beispiel jemand zu sehr in Äusseren lebt, zerstreut sich dessen Energie und ist für seinen Energiehaushalt verloren. Das schwächt sein Herz. Ist man wütend, wobei Energie aufgewirbelt wird, beeinflusst das die Leber. Bei zu vielen Sorgen verdichtet sich die Körperenergie und verstopft die Energiebahnen der Lunge. Bei zu vielen Gedanken, im Grübeln, setzt sich die Energie ab wie Schlamm. Permanente Traurigkeit stört so den Energiefluss zum Pankreas.

Wenn Koreaner spüren, dass die Lebensenergie schwächer wird, was sich in Müdigkeit, körperlicher oder geistiger Überanstrengung zeigt, nehmen sie stärkende Mittel (Boyak). Das können Kräutermedikamente wie Ginseng sein oder Akupunktur. Beides aktiviert die Energie des Körpers.

Die vier Schätze. Um gesund zu bleiben, bedarf es der Harmonie der vier Elemente, die sich, wie in der Natur sonst, auch in unserem Körper wiederfinden: Energie (Chi), Blut (Chöl), Yin (Um) und Yang. Die koreanische Medizin bezeichnet die vier Elemente als die vier Schätze unseres Körpers. Wenn sie ausgeglichen zirkulieren, ist unser Körper lebendig und kraftvoll. Dabei ist es wichtig, durch gute Ernährung und in Ruhephasen dafür zu sorgen, dass sich diese "Batterie" wieder aufladen kann.

Wenn die Harmonie der vier Elemente gestört wurde, zeigt unser Körper Reaktionen: zuerst Stress, in einem zweiten Schritt dann physische Störungen wie Hautveränderungen, Verdauungsprobleme, starkes oder plötzliches Schwitzen, Müdigkeit, Herzjagen, Kurzatmigkeit oder auch Vergesslichkeit. In der dritten Stufe zeigen sich beginnende Krankheitszustände wie Kopfschmerzen, Störungen des weiblichen Zyklus, Kreuz- und Schulterschmerzen, tiefer oder erhöhter Blutdruck, Erkältungen und das Gefühl des Ausgebranntseins. In der vierten Stufe entstehen schmerzhaft Gelenkentzündungen, Steine in Hohlorganen, Geschwüre, Leberprobleme, Herzkrankheiten oder Tuberkulose. Zuletzt, in der fünften Stufe, kann es zu Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs kommen.

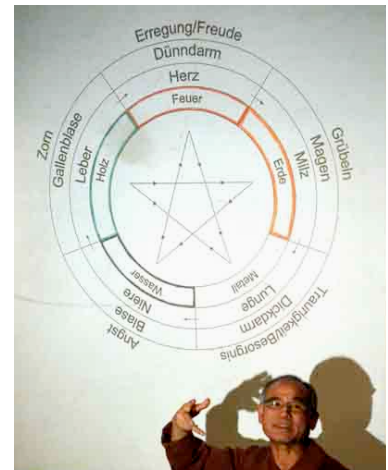
Konstitution. Wir haben alle schon davon gehört, dass manche Menschen bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen, davon gar krank wurden. Bei manchen löst Milch Durchfall oder Kopfschmerzen aus, andere vertragen kein Weissmehl und bekommen Atemnot. Diese unterschiedlichen Reaktionen haben mit unserer Konstitution zu tun. Dabei kennt die koreanische Medizin 50 Typen, basierend auf einer Kombination der fünf Elemente (Metall, Holz, Wasser, Feuer und Erde), der sechs Energien (Wind, kalt, heiss, feucht, trocken und Feuer) sowie Yin (Um) und Yang. Zudem werden noch Stunde, Tag, Monat und Jahr der Geburt berücksichtigt.

Dispositionen. Grundsätzlich unterscheiden ostasiatische Therapeuten vier unterschiedliche Erkrankungsdispositionen: Durch einen zu "kühlen" oder zu "trockenen" Körper, durch übermässige "Hitze" oder zu viel "Feuchtigkeit" im Körper wird der Mensch krank. Es gibt Menschen, die sich um jede Kleinigkeit sorgen, ängstlich, ungeduldig und von innerer Unruhe geplagt sind. Sie neigen zu einem zu "kühlen" Körper. Andere sind übermütig, selbstherrlich, egoistisch und reizbar. Dies erzeugt zu viel "Hitze". Wieder andere fühlen sich verfolgt und gehetzt, drängen sich in den Vordergrund und neigen zu Arroganz. Das führt zu "Trockenheit" im Körper. Der sorgenfreie Geniesser, der sich gern anpasst und Bewegung und Veränderung meidet, kann einen zu "feuchten" Körper bekommen.

Diagnose. Die Diagnostik beruht auf vier kombinierten Methoden: Sehen (Gesicht, Knochenbau, Grössenverhältnisse, Körperhaltung), Hören (Stimme), Tasten (Pulsdiagnostik, Nabel usw.) sowie Befragung. Ebenso sind die Betrachtung der Zungenbeschaffenheit und die Untersuchung des Bauchnabels wichtige diagnostische Methoden. Chronische Krankheiten werden etwas anders diagnostiziert und behandelt; dabei wird auch das Geburtsdatum zu Rate gezogen. So wird errechnet, auf welcher Körperseite die Energiebahnen der Organsysteme verlaufen und wo Energie fehlt oder im Überfluss vorhanden ist, somit ein Ungleichgewicht besteht.

Behandlung. Sobald wir im Westen eine Diagnose hören, verbinden wir damit ein komplexes Bild von der Krankheit und einer passenden Behandlungsmethode. Wichtig in der ostasiatischen Medizin ist nicht die Bezeichnung der Krankheit, wie "Arthrose" oder "Rheuma", sondern die Konstitution des Patienten. Wichtig ist dabei auch, woher die Krankheit rührt und aus welchem Organsystem sie entstanden ist. In der ostasiatischen Medizin geht es darum, die Disharmonien der Systeme wieder in Balance zu bringen.

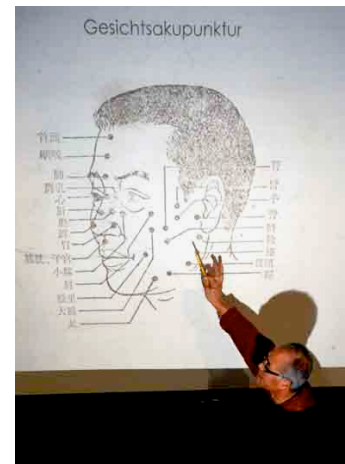
Behandelt werden können Erkrankungen des Bewegungsapparats, des Verdauungstrakts, der Atemwege, der Haut, der Harnwege und der Geschlechtsorgane, Herz- und Kreislaufstörungen, Stresserkrankungen, Allergien und chronische Schmerzen. Dazu werden überwiegend Heilkräuter, die Moxibustion und die Akupunktur verwendet. Die koreanische Akupunkturmethode wurde vom Mönch Sa-Ham Doin in einer dreizehnjährigen Meditation



entwickelt. Mittlerweile kennt man die Ganzkörper-Akupunktur, Nasen-Akupunktur, Kopf-Akupunktur, Hand-Akupunktur, Fuss-Akupunktur, Gesichts-Akupunktur, Ohr-Akupunktur und die Daumen-Akupunktur.

Wenn zum Beispiel dem Körper seine Grundenergie fehlt, ist er im Yang-leeren Zustand. Der Körper kühlt fühlbar ab, die Funktionen sind verlangsamt und eingeschränkt. In diesem Fall wird die Yang-Energie durch Akupunktur der entsprechenden Meridiane aktiviert oder die zu starke Yin-Energie durch Nadelung abgeschwächt.

In Korea ist man der Ansicht, dass der menschliche Organismus sich in der Natur widerspiegelt. Deshalb ist es in der asiatischen Medizin nicht üblich, "fremde" Bakterien zu zerstören oder Teile des Körpers chirurgisch zu entfernen. Würden wir uns unserer Konstitution entsprechend ernähren und verhalten, wären wir im Einklang mit der Natur, und viele Krankheiten würden gar nicht entstehen. Tritt aber eine Krankheit auf, muss sie je nach Individuum entsprechend der Konstitution anders behandelt werden.



Dr. Jin-Oh Ra

Nachwort

Wer die Entwicklung der westlichen Medizin verfolgt, kann beobachten, dass sich zwischen den beiden Systemen eine Annäherung anbahnt. Einerseits wird östliche Medizin wissenschaftlich untersucht. Zum Beispiel durchlief das in der Schweiz hergestellte, auf der tibetischen Medizin basierende Heilmittel Padma 28 das Zulassungsverfahren, und aktuell untersucht die Molekularbiologin Tenzin Choedon die Wirkung des aus Pflanzen gewonnenen Mittels Thapring auf Krebszellen. Die unterdessen schnelle und relativ kostengünstige Entschlüsselung des menschlichen Genoms wird es andererseits in Zukunft vermehrt erlauben, auch in der Schulmedizin massgeschneiderte Therapien anzubieten. Erst kürzlich wurde eine Untersuchung veröffentlicht, die zeigt, dass nicht einfach einzelne Arten von Bakterien Krankheiten auslösen, sondern die ganze Bakteriengemeinschaft (Mikrobiom) im Atemwegsystem für den Gesundheitszustand massgebend ist und die Bekämpfung einzelner Bakteriensorten sich, in Analogie zur Sicht der östlichen Medizin, sogar als kontraproduktiv erweisen kann. DR