

KOMPLEMENTÄR- MEDIZIN UNTERSTÜTZT DAS ABNEHMEN

Die Traditionelle Chinesische Medizin hilft, Pfund zu verlieren

Die TCM-Behandlungsmethoden, vor allem die Akupunktur, können bei Diäten unterstützend wirken. Wer abnehmen will und immer wieder schwach wird, oder wer schon abgenommen hat und Gefahr läuft, wieder Pfunde zuzulegen, für den lohnt sich der Gang zu einem guten Arzt, der die Kunst der Akupunktur beherrscht. Der kann nämlich konkret auf diese Symptome hin nadeln.

Akupunktiert werden zur Gewichtsreduktion unter anderem folgende Punkte: Der des Essverlangens, der Anti-Agressionspunkt, der Punkt der Begierde, der Magenpunkt und der Frustrationspunkt, letzterer für alle wankelmütigen unter den Diät-Patienten.

Bei regelmäßiger Akupunktur stellt sich ein entspanntes und gesättigtes Gefühl ein.

Genau wie bei der Nikotinentwöhnung lassen sich Dauernadeln oder, besser gesagt, spezielle Kügelchen im Ohr ankleben, die sich durch Massage mit Daumen und Zeigefinger stimulieren lassen, immer dann, wenn Sie mal wieder Lust auf Schokolade oder Kartoffelchips haben. Die Stimulation dieser Reflex-Punkte wirkt dann magenberuhigend und sättigend.

Übrigens, eine Tafel Schokolade hat 500 bis 600 Kalorien, eine Tüte Chips 1100 – die haben Sie somit gespart.

Interview mit Dr. Min Zhao-Höhn

(Leiterin des Zentrums für Traditionelle Chinesische Medizin, Köln)

Beobachten Sie bei Ihren Patienten eine allgemeine Gewichtszunahme ab 40?

Allgemein ja, bei Frauen noch mehr als bei Männern. 40 ist nicht unbedingt die erste Grenze bei den weiblichen Patienten, viele Frauen nehmen auch nach einer Geburt stark zu. Die Hormonumstellung ist ein Grund dafür. Außerdem ist der Körper erschöpft, es entsteht Energiemangel, wodurch sich Schleim sammelt. Ähnliches passiert auch, wenn der Körper durch die Wechseljahre geschwächt wird. In China spricht man nicht von Zunehmen und Übergewicht, sondern von Nässe und Schleim. Wenn man nach den »Fünf Elementen« der chinesischen Lehre geht, heißt das, es ist zu viel Wasser im Element Erde. Das müssen Sie sich vorstellen wie Hochwasser im Körper. Er ist überschwemmt und deswegen dicker. Die Nahrungsmittel werden durch diese Belastung nicht richtig verarbeitet. Ab 40 kommen dann noch weitere Faktoren hinzu. Die Hormonveränderung bei Männern und Frauen, aber auch Stress, Überarbeitung. Für uns ist das im Ganzen ein Milz-Magen-Energiemangel.

Wie erklären sich Ihre Patienten ab 40 ihr plötzliches Übergewicht?

Viele Patienten kommen und klagen. Frauen mehr, Männer weniger, aber nur, weil sie weniger Zeit haben zu kommen. Die Hemmschwelle ist bei Männern einfach größer. Da wird erst mal ignoriert. Aber alle, die unter ihrem Übergewicht leiden, verstehen nicht, was mit ihnen pas-

siert. Und alle schwören, sie essen nicht mehr als sonst, außer denen natürlich, die konkret unter Heißhungerattacken leiden. Und die wissen natürlich auch nicht, woher diese kommen.

Wie gehen Sie diese Probleme an?

Zuerst wird eine komplette TCM-Betrachtung durchgeführt. Das heißt zunächst Körperbegutachtung im Ganzen durch Hören, Riechen und Tasten, um z.B. die Körperform und das Aussehen der Haut zu prüfen, sowie Zungen- und Pulsanalyse. Oft wird dabei ein Chi-Mangel, also ein genereller Energieverlust, festgestellt.

Die Zunge ist dann blässlich, und man erkennt darauf den Zahnabdruck. Sie ist außerdem geschwollen. Der Puls fühlt sich breit an.

Das ist ein Zeichen für Verschleimung im Organismus. Die Nässe und der Schleim in der »Erde« machen die Fülle des Körpers aus. Hier muss viel an »Schlacken« ausgeleitet werden, dann wird der Körper auch wieder schlanker.

Wie sieht die Behandlung genau aus?

Ich behandle auf vier Ebenen. Mit einer eingehenden Ernährungsberatung, natürlich mit der Akupunktur, speziellen chinesischen Kräutertees und, weil bei den meisten Menschen auch die Bewegung fehlt, mit Tai Chi und Qi Gong.

Bei der Ernährung geht es darum, dass der Patient für sein Krankheitsbild richtig isst und dadurch die Therapie unterstützt. Das ist eine sehr individuelle Sache. Jeder, der diese spezielle Beratung wünscht, bekommt nach dem Aufklärungsgespräch einen genauen Ernährungsplan. Er weiß also, was er essen darf und was nicht, und er erfährt auch, wann er etwas essen soll. Das machen nämlich auch viele Menschen falsch. Der Rhythmus des Körpers, die innere Uhr,

ist vollkommen gestört, wenn man wie viele morgens das Frühstück komplett ausfallen lässt, mittags unter Stress irgendetwas Unbekömmliches, wie z.B. eine Bratwurst, hinunterschlingt und abends dann ganz viel isst. Dazu noch Alkohol – das macht alles nur noch schlimmer. Hartnäckige Schäden können sich so einschleichen.

Die meisten Menschen hier essen für ihren Körper einfach falsch. Zu kalorienreich und zu kohlenhydratreich, vor allem die schlechten, die nutzlosen Kohlenhydrate (siehe Seite 61). Das größte Problem hier in Europa ist helles Weizenmehl. Nudeln, Weißbrot und Kuchen unterstützen die Schleimansammlung immens, bringen dem Körper nichts an Nährstoffen, dafür aber Kalorien.

Durch die regelmäßige Akupunktur werden Schleim und Wasser ausgeleitet. Da gibt es spezielle Punkte, und man kann gleichzeitig das Hungergefühl mindern, indem man gegen den Uhrzeigersinn nadelt.

Bei Übergewichtigen ist die Akupunkturtechnik das Sedieren, also das Ausleiten. Tonisiert, also zugegeben, wird nur bei der Niere, zur Stärkung.

Gerade was das Hungergefühl angeht, erzielen wir große Erfolge mit Ohrkügelchen. Bestimmte Reflexpunkte dort, die mit Hilfe von kleinen angeklebten Kügelchen aktiviert werden können, beruhigen und nehmen das Heißhungergefühl, und zwar genau in dem Moment, wenn es auftaucht. Der Patient kann direkt dagegen angehen. Er ist integriert. Es ist gut, wenn er weiß, dass er selbst etwas machen kann. Die Punkte, die da aktiviert werden, beziehen sich auf Mund, Magen, Hirn, Pankreas und das Herz.

Der Tee ist noch eine intensivere Ebene, er stärkt und leitet ebenfalls aus. Alle zwei Wochen wird eine neue Rezeptur nach einer Anpassung, also nach einer neuen Begutachtung aufgestellt. Das ist wichtig, denn ist der Körper einmal angestoßen, ändert sich viel. Mit dem

neuen Tee greift man die aktuelle Situation im Körper auf; so wird die Entwicklung jedes Mal wieder beschleunigt.

In dieser Untersuchung gehe ich genauso auf Veränderungen im Ernährungsplan ein. Wenn die Behandlung nämlich gut anschlägt, muss der Patient bald auch nicht mehr so eingeschränkt essen. Und oft hat der Patient im Laufe der Behandlung immer neue Fragen zur Therapie und vor allem zu bestimmten Lebensmitteln.

Und zum Schluss kommt die Bewegung: Wir bieten T'ai Chi in Kombination mit Qi Gong an, und zwar bei einer chinesischen Körpertherapeutin.

Wie wichtig ist aus Ihrer Sicht diese Art von »Sport« für Menschen über 40?

Ungeheuer wichtig. Zur TCM gehören T'ai Chi und Qi Gong absolut dazu. Wir bieten kombinierte Kurse an. Viele Patientinnen machen diese Kurse immer wieder. In China gehört z.B. T'ai Chi zum Alltag dazu. Viele Firmen veranstalten morgens für alle Angestellten eine Art T'ai Chi-Runde. Arbeitgeber wissen, dass das die Arbeitskraft steigert. Auch wenn es nicht so aussieht, diese Bewegungsformen sind als Ausdauersport zu werten. Sie sind mehr als Muskeltraining, denn diese speziellen Übungen trainieren auch sämtliche inneren Organe. Viele Bewegungen haben Entspannungscharakter. Sie sehen, auch beim Sport geht es uns um Harmonie – Geist und Körper sollen in Einklang sein. Alle vier Komponenten der TCM-Behandlung stellen die Harmonie im Körper, also den Ausgleich von Yin und Yang, wieder her.

Wie effektiv sind diese Behandlungsmethoden?

Effektiv sind diese Methoden bei den meisten Menschen, manchmal geht es schnell, manchmal eben auch langsamer.

Es gibt zwei Arten von übergewichtigen Patienten. Die Heißhungerpatienten sind einfacher zu behandeln, denn da ist es das Hungergefühl, gegen das angegangen werden muss. Wenn der Übergewichtige gut mitmacht und seine Ernährung wirklich umstellt, kann man sein eigentliches Problem, also dieses ewige Essen, schon in zehn bis fünfzehn Akupunktursitzungen lösen. Das Abnehmen an sich dauert dann natürlich, aber der Erfolg stellt sich schnell ein.

Die Patienten, die unter hormonellen Problemen leiden und deswegen zunehmen, sind die schwierigeren Fälle. Sie benötigen die intensivere und das heißt die länger andauernde Behandlung, die sehr individuell ist. Geduld ist wichtig, denn zunächst muss die innere Harmonie wieder hergestellt werden. Viele Patienten begreifen das nicht. Ihr Problem sind die überflüssigen Pfunde, obwohl sie gar nicht so viel essen; das Problem für mich ist, die innere Harmonie, das Gleichgewicht von Yin und Yang, wieder herzustellen. Dann pendelt sich auch der Körper im Ganzen wieder ein. Oft hat sich damit das Figurproblem auch schon erledigt. Aber viele wollen gleich eine Lösung für ihre lästigen Pfunde, und mehr interessiert sie nicht. Die Patienten, die sich auf TCM einlassen, merken nach ein paar Wochen nämlich, dass sie, ohne zu hungern, langsam abnehmen. Viele Patienten berichten, dass sie viel mehr essen können, auch viel mehr Hunger haben, aber nicht mehr so zunehmen wie früher. Der Körper braucht die Energie und verwertet die Nahrung besser. Wenn der Patient derartige Erfahrungen macht, dann ist der Körper auf dem Weg zur Ausgeglichenheit. Aber dieser Weg kann, vor allem bei Menschen mit Hormonveränderungen, ein Jahr oder auch länger dauern. In den Wechseljahren kann die Behandlung genauso langwierig sein wie der Prozess an sich, aber sie ist auch die beste Unterstützung, die sie dem Körper geben können.

Ist abnehmen ab 40 also auch in China ein großes Thema?

In China ist abnehmen allein eigentlich gar kein Thema. Überwiegend geht es um die Harmonie.

...alt das Runde
... Harmonie ist
...ensch soll sich
... Aufgabe.

...cht unbedingt
...atur aus etwas
...kämpfen über
...und sie haben
...as ist eine kör-
...nd das ist sehr
...n, wie man ist.
...ndern von den

...ur klagen und
...ben nur Angst,
...Denen würde
...China würden
...n Lebensmittel
...rung, also den
...beratung auch
...n dabei sofort
...a, das WAS ist
...das WAS, und

in dem Sinne gar kein Krankheitsbild. Im alten China geht es um die Harmonie, um Wohlstand, Gesundheit und eben Harmonie, und das ist für die Chinesen ein bisschen wichtiger als ein paar Kilo mehr oder weniger. Jeder Mensch sollte sich wohlfühlen, darin sehe ich bei meinen Patienten meine Aufgabe. Jeder Mensch hat sein natürliches Gewicht, das nicht einer Norm entsprechen muss. Einige sind eben von Natur aus schlank, andere fülliger, andere hager. Viele Menschen, vor allem Frauen, sind in den letzten Jahrzehnten gegen ihr Naturgewicht – das schwächt, und das ist trotz ihrer Meinung nach immer Figurprobleme, das ist eine körperliche und darüber hinaus eine mentale Belastung. Und das ist natürlich negativ für den Körper. Man sollte sich so akzeptieren, wie man ist. Ich rede jetzt natürlich nicht von adipösen Patienten, sondern von »normalen bis ein paar Kilo zu viel«-Menschen.

Ich hatte vor mir schon Frauen sitzen, die über ihre Figur klagen, die eigentlich zehn Kilogramm Untergewicht haben. Die haben mir erzählt, dass ihnen ihre hautengen Hosen nicht mehr passen. Und ich habe ihnen gesagt, es geht mit noch ein paar Kilo mehr viel besser gehen. In Deutschland sind die Ärzte da viel deutlicher werden. Essen, die richtige Ernährung, das ist natürlich, bringt Energie und unterstützt die Harmonisierung. Das ist ein Heilungsprozess, enorm. Deswegen ist die Ernährung ein so wichtiges Thema. Die meisten Europäer denken an eine kalorienreduzierte Diät, also an weniger essen, das ist gar nicht so wichtig. Die Chinesen denken zuerst an die Harmonie, das heißt automatisch: Davon sollte es mehr sein.

Müssen Patienten bei Ihnen viel Geduld aufbringen?

Die Traditionelle Chinesische Medizin scheitert bei ungeduldigen Menschen. Bei denen, die nicht verstehen wollen, dass erst mal für den Körper eine ganz neue Basis geschaffen werden muss. Erst wenn die Harmonie im Körper wieder hergestellt ist, kann der Körper auch eingelagertes Wasser oder Schleim wirklich ausleiten und das tägliche Essen wieder normal verarbeiten, so dass man nicht zunimmt. Dazu muss der Patient auch noch mitarbeiten, das heißt, er muss regelmäßig zur Akupunktur kommen, er muss seine Ernährung umstellen, und er muss seinen Tee kochen. Und zwar alle zwei Tage. Das ist zunächst aufwendig, man gewöhnt sich zwar daran, doch am Anfang dauert die Zubereitung schon zwei Stunden. Die Teeblätter und die Kräuter müssen nämlich zunächst eingeweicht, aufgekocht, abgegossen und ein zweites Mal aufgekocht werden. Später macht man das nebenher.

Ich sage meinen Patienten immer vorher, inwiefern sie mitarbeiten müssen. Wer das nicht will, der soll sich eine andere Behandlungsform suchen. Das wäre sonst unnötig ausgegebenes Geld und garantiert eine Enttäuschung. Wer sich aber darauf einlässt, der hat schon nach der dritten Akupunktursitzung und nach einer Woche mit dem Tee sein Aha-Erlebnis.

Dann gibt es Patienten, die kommen zur Akupunktur, kochen den Tee, aber tun sich schwer mit der Ernährungsumstellung. Plötzlich keinen Knoblauch, keine scharfen Gewürze, kein helles Weizenmehl und keinen Alkohol mehr genießen zu dürfen ist hart, und wer damit noch Familie und Freundeskreis konfrontiert, braucht einen starken Willen. Man muss überall aufpassen und fragen, was im Essen ist. In Restaurants kann das schwierig sein. Da muss man schon hundertprozentig hinter dieser Sache stehen: Ich mache das jetzt so, weil das gut für mich ist.

Wer mit TCM etwas erreichen will, der braucht Disziplin, vielleicht ein paar Monate, vielleicht aber auch ein Jahr und länger.

Stichwort Wechseljahre, Hormonabbau bei der Frau und auch beim Mann. Können Sie mit Ihren Therapieformen auch gegen die dadurch entstehenden Beschwerden etwas tun?

Auch das geht. Hormonabbau beim Mann oder bei der Frau bedeutet in der chinesischen Medizin Energieverlust – und der kann angegangen werden. Der Hormonhaushalt muss wieder ins Gleichgewicht kommen. Am besten ist es, frühzeitig mit einer Therapie zu beginnen und quasi vorzubauen mit den üblichen TCM-Therapieformen. In China nimmt man zusätzlich frühzeitig Ginsengprodukte. Der amerikanische Ginseng, der dazu benutzt wird, wirkt wie ein pflanzliches Hormon, und zwar sehr intensiv. Ginseng hält jung und stabilisiert den Hormonhaushalt. Natürlich kann man gegen die Wechseljahre nichts machen, aber Östrogene und Testosteron werden einfach langsamer abgebaut, die Umstellung ist damit nicht mehr so ein Schock für den Körper. Die Beschwerden sind also auch nicht so groß. Ich setze Ginseng bei meinen Patienten ein, es gibt spezielle Präparate in Apotheken und Reformhäusern.

Schwören also alle Chinesen auf Ginseng?

Alle, die es vertragen, aber Frauen schwören noch mehr auf Perlenpulver. Das Pulver gemahlener Perlen gibt es in Ampullenform in China. Es hat, regelmäßig eingenommen, eine wunderbare Wirkung auf den ganzen Organismus in den Wechseljahren, denn es gleicht Östrogenmangel aus und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit. Weil es somit auch Falten vorbeugt, ist es für Chinesinnen das pure Schönheitsexier – auch wenn es recht teuer ist.

Dieses »kaiserliche Rezept«, so nennt man das Perlenpulver, ist in asiatischen Ländern allgemein sehr beliebt – und es wirkt, das sehe ich bei meiner eigenen Großmutter.

Wie wird in China generell mit dem Thema Wechseljahre umgegangen?

Ganz anders als hier in Europa. Die Wechseljahre sind auch dort ein großes Thema, aber es wird viel normaler und wohlwollender angegangen. Frauen werden ab 40 eher von der Gesellschaft geschont und so akzeptiert, wie sie sind. Also auch mit allen Beschwerden. Es gibt viel mehr Verständnis dafür in der Familie. Die Ehemänner versuchen, ihre Frauen zu entlasten, und reagieren mit Respekt und Geborgenheit. Depressive Verstimmungen werden so prima aufgefangen. In Deutschland, das kriege ich bei vielen Patientinnen mit, wird von der Gesellschaft, aber auch von der eigenen Familie viel ignoriert. Das frustriert die Frauen natürlich – und die finden dann oft nur Trost im Essen. Die Folgen kennen Sie: Übergewicht. In China sind die Frauen, was ihre Wechseljahre angeht, einfach emanzipierter. In Deutschland sind die Frauen zwar emanzipiert, was ihre Ausbildung betrifft, doch was ihren Körper angeht, wird plötzlich ein dicker Trennungsstrich gezogen; besonders in der Familie sind sie überhaupt nicht standfest. Wenn sie in ihrem persönlichsten Rahmen normaler mit ihren Beschwerden umgehen würden, käme vielleicht auch von den Familienmitgliedern mehr Unterstützung. Hier in Deutschland schleichen die Frauen sogar in die Apotheke und flüstern den Namen ihres Hormonpräparates über den Tresen, als wäre es eine Schande, in den Wechseljahren zu sein!

Und was ist mit den Männern und ihren Beschwerden ab 40?

Bei Männern beobachte ich in erster Linie Erschöpfungszustände.

Der langsame Testosteronabbau im Körper unterstützt das noch. Ab 40 leiden viele Männer verstärkt unter Existenzängsten. Der Schwung der ersten Arbeitsjahre ist vorbei – da ging's aufwärts, jetzt muss es weitergehen – nur: Der jugendliche Elan ist nicht mehr da. Ich habe sehr viele gestresste, überarbeitete »Managertypen« in meiner Praxis. Die Symptome sind fast immer gleich:

Müdigkeit, Schwäche, sehr oft Hörstürze und Potenzstörungen. Und die meisten kommen erst sehr spät zur Behandlung. Und weil sie eben so kraftlos sind, essen sie auch mehr, trinken Alkohol aus Frust – und sind deswegen zusätzlich übergewichtig. Und noch mehr frustriert.

Die überflüssigen Pfunde kann man mit all den anderen Problemen angehen, indem man die Körperharmonie wieder herstellt. Männer, die an diesem Punkt sind, vor allem die, die merken, dass man gegen Potenzstörungen etwas machen kann, bringen auch die Geduld und die Disziplin mit. Viele sind an dem Punkt von der Schulmedizin enttäuscht worden, da diese nicht den erwarteten Erfolg gebracht hat.

Sehen Sie also den negativen Stress als Ursache, der bei Männern und Frauen den Körper aus dem Gleichgewicht bringt? Ist Erholung da nicht auch die beste Medizin?

Oh ja. Entspannung, Ruhe und Urlaub. Aber auch da kann man viel falsch machen.

Viele Patienten mit Yin-Mangel z.B. fahren in heiße Regionen, stürzen sich auf Ferieninseln ins Getümmel und liegen stundenlang in der prallen Sonne. Doch das ist genau das Falsche, die Berge oder eine frische Meeresbrise wäre besser für diese Patienten. Wer dagegen einen Yang-Mangel hat, braucht mehr Wärme, um den Körper wieder auszugleichen.

Was ist Ihr persönlicher Abnehmtipp?

Wer abnehmen will, der sollte helles Weizenmehl in allen Formen meiden, also keine Nudeln, kein Weißbrot und auch keinen Kuchen. Ausnahmen macht jeder mal, das ist O.K. Doch generell sollte man mit Kohlenhydraten sparsam sein. Milchprodukte sind schleimfördernd, deshalb sollte man auf Käse und Milch etc. verzichten. Ebenso auf Alkohol und Süßes.

Generell ist es am besten, morgens und mittags mehr zu essen und abends weniger. Später am Tag empfehle ich gedünstetes Gemüse mit Reis oder eine Glasnudelsuppe mit Gemüse.

Vielen Dank für Ihre Einschätzung, Frau Dr. Min Zhao-Höhn.

Mit Homöopathie gegen überflüssiges Gewicht

Das Ziel der Homöopathie ist die Selbstheilung des Körpers. Die Grundlage der ganzheitlichen Heilmethode: Gleiches heilt Gleiches.

Das heißt, bestimmte Mengen einer krank machenden Substanz können dieselbe Krankheit auch heilen. Dem Patienten werden geringe Dosen zur Stärkung des Immunsystems der ursächlichen Allergene verabreicht. Dieses Heilverfahren kann bei akuten und chronischen Beschwerden helfen, dient aber auch zur Vorbeugung. Der Homöopath behandelt sehr individuell – persönliche Lebensumstände des Patienten, von Gewohnheiten bis zur Ernährung, spielen eine große Rolle.