



Fließende Lebensenergie

Traditionelle Chinesische Medizin hat ihren festen Platz auch in der westlichen Welt – 2000 Jahre alte Erfahrungsheilkunde sieht den Menschen als Ganzes und heilt mit der Natur

Es gehört zum Alltagsbild in China: Menschen, die im Morgengrauen in Parks oder einfach in ihrer Nachbarschaft geheimnisvolle Freiübungen machen. Taiji oder Qigong sind Beispiele für traditionelle Bewegungslehren, die den Menschen von Beschwerden genesen lassen, oder besser noch gleich gesund erhalten sollen. Hochkonzentrierte, fließende Bewegungen, Selbstmassagen, Atem- und Visualisierungsübungen wirken fast meditativ. Sie sollen das „Qi“, die Lebensenergie, positiv beeinflussen.

Aufgeschlossener. Qigong und verwandte Übungen sind mehr als Gymnastik, sie gehören untrennbar zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die im Westen auf wachsendes Interesse und große Anerkennung stößt. „Früher waren Schulmedizin und TCM in Deutschland viel stärker getrennt, mittlerweile sind viele westliche Ärzte aufgeschlossener“, hat Dr. Min Zhao-Höhn beobachtet, die seit 1996 das „Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin Köln“ betreibt. Sie selbst ist in China in Schulmedizin und TCM ausgebildet – „wie fast alle chinesischen Ärzte“.

Körper und Seele. Die mehr als 2000 Jahre alte Erfahrungsheilkunde Chinas betrachtet sich im Gegensatz zur naturwissenschaftlich orientierten Schulmedizin, die auf die Krankheit als

Zustand schaut, als ganzheitliche Medizin, so Dr. Zhao-Höhn: „Wir sehen die Gesamtheit des Körpers und der Seele, wir arbeiten mit der Natur.“ Immer mehr Patienten auch im Westen suchen hier ergänzenden oder alternativen Rat, renommierte Schulmediziner aller Disziplinen ziehen Elemente der TCM zur Unterstützung ihrer Therapien heran. „Allerdings lernen chinesische Mediziner fünf bis sieben Jahre lang TCM, hier werden einzelne Elemente manchmal in Wochenend-Seminaren vermittelt“, bedauert Dr. Zhao-Höhn. „Es ist nicht leicht für Patienten, Scharlatane von ernsthaften Ärzten zu unterscheiden“. Und: „Auch TCM-Ärzte brauchen schulmedizinische Kenntnisse.“

Fünf Säulen. TCM basiert auf fünf Säulen: Am bekanntesten ist die Akupunktur (Nadelung) oder Moxibustion (Erwärmung). Dabei werden bestimmte Punkte der Körperoberfläche behandelt, um den Fluss des Qi zu regulieren. Der Körper wird stimuliert, sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ähnlich funktioniert die Tuina Amno (Massage). Die Arzneimitteltherapie verwendet Pflanzenteile, Tierprodukte und Mineralien in individueller Zusammensetzung, denn: „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“. Ernährungslehre und Bewegungsprogramme wie Qigong bilden weitere Stützpfeiler.

tcm-zentrum-koeln.de

Workshop zur Chinesischen Medizin

Die Gesellschaft der Chinafreunde e. V. in Köln bietet einen Workshop an, in dem interessierte Laien die Gelegenheit haben, praktische und alltagstaugliche Anwendungen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kennenzulernen und selbst zu probieren. Erklärt werden die Prinzipien der Heilungsprozesse nach der TCM begleitet von Beispielübungen zur effektiven Prophylaxe und Therapie. Darüber hinaus

erwarten die Besucherinnen und Besucher Einführung in die heilsame Bewegungslehre des Taiji und des Qigong sowie in die Kunst der TCM-Massage. Der Workshop zielt darauf ab, die kennengelernten Techniken zur Stärkung der eigenen Gesundheit fortan selbst praktizieren zu können. Er findet statt am 9. September, 14-17 Uhr in der Alten Feuerwache, Melchiorstraße 3, 50670 Köln.

