



## Hintergrundinformation

# Die fünf wichtigsten Methoden der Chinesischen Medizin

## Chinesische Arzneitherapie bedeutender als Akupunktur

**Gerolzhofen, Juni 2022.** „Es gibt Krankheiten, da ist die Schulmedizin besser und schneller als die Chinesische Medizin“, sagt Dr. Christian Schmincke, Allgemeinmediziner und Chefarzt der Klinik am Steigerwald, ein Krankenhaus, das mit den Methoden der Chinesischen Medizin arbeitet. „Bei vielen chronischen Krankheiten jedoch ist die Chinesische Medizin besser geeignet, weil sie die Krankheitsprozesse gut versteht.“ Verstehen, was zur Krankheit geführt hat, ist die wichtigste Basis der naturheilkundlichen Krankheitslehre. Ihr geht es nicht um eine Unterdrückung von Symptomen, sondern um eine auf Heilung abzielende Behandlung. Mithilfe der Chinesischen Medizin sind Heilungen von chronischen Krankheiten möglich, auch wenn Patienten als schulmedizinisch austherapiert gelten. Im Zentrum der fernöstlichen Medizin stehen dabei fünf Therapiemethoden:

Seite 1 von 3

## Chinesische Arzneien: Keine harmlosen Tees

Die Chinesische Arzneitherapie ist die wichtigste davon. Dabei handelt es sich um das wohl ausgereifteste phytotherapeutische System auf der Welt. Im Gegensatz zur europäischen Naturheilkunde, die durch europäisches Fortschrittsdenken lange Zeit in Vergessenheit geraten ist, folgte die Wissenschaftsentwicklung in China dem Prinzip des Sowohl-als-auch: Neue medizinische Ideen und Systeme wurden dem Alten einfach an die Seite gestellt. In der Therapie haben pflanzliche Bestandteile wie Wurzeln, Rinden oder Knollen ein hohes Wirkungspotenzial. „Abhängig vom Krankheitsbild unterstützen chinesische Arzneien die Ausleitung von Entzündungen oder Stoffwechselgiften, regulieren das Immunsystem oder stärken die natürlichen Klärungsfunktionen des Körpers“, verdeutlicht Dr. Schmincke. Vor der Einnahme erstellt der Therapeut nach diagnostischen Kriterien eine individuelle Rezeptur für den Patienten. Im Idealfall kontrolliert er täglich die Auswirkung auf

### Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst - Ahornallee 7a - 31303 Ramlingen/Burgdorf  
robst@komm-public.de - fon: 05085-98 171-02 - fax: 05085-98 171-02

### Direktkontakt

Klinik am Steigerwald - Bettina Meinnert, Michael Brehm - Waldesruh - 97447 Gerolzhofen  
pr@tcmklinik.de - fon: 09382-949-203 - fax: 09382-949-209



## Hintergrundinformation

den Körper. Die hochwirksamen Arzneien gehören immer in die geschulten Hände eines Therapeuten.

### **Akupunktur: „Energie und Blut kommen wieder ins Fließen“**

Akupunktur, die wohl bekannteste Säule der Chinesischen Medizin, verfolgt das Ziel, den Energiefluss im Körper zu harmonisieren. Die Körperfläche eines erwachsenen Menschen ist von hunderten Punkten bedeckt, die sich alle für die Reizbehandlung eignen. Die Meridianlehre bringt eine gewisse Ordnung in diese weit über 1000 erforschten Punkte. Durch Stimulierung dieser entwickelt sich ein Strömungsgefühl, das von der Nadel ausgeht und sich entlang der Meridiane ausbreiten kann – Energie und Blut kommen wieder ins Fließen, sagen die Chinesen. Das wiederum lindert nicht nur Schmerzen und Unruhezustände, sondern gibt Behandlern auch die Möglichkeit, von außen auf Organe einzuwirken. Therapien auf Basis der Meridiane entfalten ihre Wirkung meist sehr rasch.

Seite 2 von 3

### **Tuina – manuelle Therapie auf Chinesisch**

Die Tuina-Massage ist die manuelle Therapie der Chinesen. Die Massagetechnik bedient sich bestimmter Handtechniken, um die Meridiane „durchlässiger“ werden zu lassen und den Energiefluss im Körper zu regulieren. Sie ist Basis für die Abstimmung der Organ-Funktionskreise aufeinander. Bei der Tuina-Massage reibt, drückt und schiebt der Therapeut mit Händen oder Ellenbogen die entsprechenden Körperstellen.

### **Qi Gong hilft, den eigenen Körper zu spüren**

Die meditativen Bewegungen des Qi Gong sind keine normalen Sportübungen. Es geht dabei nicht um Kräftigung oder Dehnung von Muskeln und Sehnen, sondern um langsame Bewegungen, die den ganzen Körper einbeziehen. Das Qi, die Lebensenergie, folgt der Aufmerksamkeit, so die Chinesen. Durch die sanften Bewegungen wird der Energiefluss angeregt und Körper, Seele sowie Geist angesprochen. „Qi Gong erfordert vom Patienten Konzentration und –

#### Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst - Ahornallee 7a - 31303 Ramlingen/Burgdorf  
robst@komm-public.de - fon: 05085-98 171-02 - fax: 05085-98 171-02

#### Direktkontakt

Klinik am Steigerwald - Bettina Meinnert, Michael Brehm - Waldesruh - 97447 Gerolzhofen  
pr@tcmklinik.de - fon: 09382-949-203 - fax: 09382-949-209



## Hintergrundinformation

viele kranke Menschen haben dies oft verlernt – die Fähigkeit, ihren Körper genau zu spüren, auf kleine Signale zu achten“, meint Dr. Schmincke.

### **Ernährungslehre: obst- und gemüsereiche Kost reichen nicht aus**

Wenig Fleisch und mindestens ein Apfel am Tag – viele Deutsche verbinden das mit gesunder Ernährungsweise. Aus Sicht der Chinesischen Medizin bedeutet gesunde Ernährung aber viel mehr als die Konzentration auf eine obst- und gemüsereiche Kost. Nahrungsmittel können ein Gleichgewicht herstellen, wenn es durch Krankheit zu einem Ungleichgewicht kommt. Daher gelten Lebensmittel als milde Therapeutika. Dabei kommt es nicht auf die einzelnen Nahrungsbestandteile wie Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße an, sondern vielmehr auf die Wirkung der Lebensmittel auf den Menschen. So entscheidet beispielsweise die Geschmacksrichtung von salzig bis scharf darüber, in welcher Tiefe eine Speise seine Wirkung entfaltet.

Die fünf Säulen der Chinesischer Medizin bilden die Basis der Behandlung mit chinesischen Heilmethoden. Wichtig ist, dass diese Therapien nur von erfahrenen Ärzten durchgeführt werden. Denn die Chinesische Medizin ist nicht nur ein allgemeiner Trend, sondern eine über 2000 Jahre alte Heilkunst, die Betroffenen Linderung bei chronischen Schmerzen, chronisch entzündlichen Erkrankungen oder neurologischen Krankheitsbilder verschaffen kann.

[www.tcmklinik.de](http://www.tcmklinik.de)

#### Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst - Ahornallee 7a - 31303 Ramlingen/Burgdorf  
robst@komm-public.de - fon: 05085-98 171-02 - fax: 05085-98 171-02

#### Direktkontakt

Klinik am Steigerwald - Bettina Meinnert, Michael Brehm - Waldesruh - 97447 Gerolzhofen  
pr@tcmklinik.de - fon: 09382-949-203 - fax: 09382-949-209