Yin und Yang

Yin und Yang sind gegensätzliche Prinzipien, die sich aber nach der fernöstlichen Lehre keineswegs gegenseitig ausschließen, sondern einander ergänzen und bedingen. Yin steht dabei u. a. für das ruhende und bewahrende, das dunkle und kühle Prinzip, das Weibliche, die Nacht und den Mond. Yang sind die Bereiche Aktivität, das Helle und Warme, das Männliche, der Tag und die Sonne zugeordnet. Nur wenn beide Prinzipien im Gleichgewicht sind, so die Lehrmeinung, bilden sie ein harmonisches Spannungsfeld, in dem die Lebensenergie des Menschen, sein Qi, ungehindert fließen kann.

© Gestaltbar – photocase.com

Informationen zur Therapie

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist ein umfassendes Gesundheitskonzept mit verschiedenen therapeutischen und diagnostischen Verfahren (z. B. Puls- und Zungendiagnose). Da die Anwendungsmöglichkeiten, Nebenwirkungen und Risiken von der gewählten Therapie abhängig sind, beraten wir Sie gerne individuell und umfassend.

Wenn Sie sich für die Traditionelle Chinesische Medizin interessieren, sprechen Sie uns an!

© Bund Deutscher Heilpraktiker e. V.

Wir sind für Sie da!

Praxisstempel

BDH
Bund Deutscher Heilpraktiker e.V.

Traditionelle Chinesische Medizin

Informationen für unsere Patienten

www.bdh-online.de

© goldkatze – photocase.com

Die fünf Säulen

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist ein seit über 2000 Jahren bewährtes Behandlungssystem. Es umfasst verschiedene diagnostische und therapeutische Maßnahmen, die sich gegenseitig ergänzen sollen und als die fünf Säulen der chinesischen Medizin bezeichnet werden. Dazu zählen:

Akupunktur und Moxibustion
Bestimmte, genau definierte Punkte auf der Körperoberfläche werden entlang der Meridiane (Leitbahnen der Lebensenergie Qi) mittels Nadeln oder Wärme stimuliert.

Heilkräutertherapie und Arzneimitteltherapie
Verwendet werden vorwiegend pflanzliche und mineralische, aber auch tierische Substanzen, häufig individuell zusammen gestellt (z. B. als Tee).

Tuina-Massage
Eine Kombination aus muskulärer Massage, chiropraktischer Manipulation, Gelenkmobilisation und Akupressur entlang der Meridiane, des Muskelverlaufs oder den Akupunkturpunkten.

Tai Qi und Qi Gong
Langsame und fließende Bewegungsübungen mit meditativen Elementen und Atemkoordinationsübungen zur Harmonisierung der Lebensenergie.

Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin – Ernährung nach den fünf Elementen
In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird auch Lebensmitteln, ähnlich wie Arzneimitteln, eine bestimmte energetische Heilwirkung zugeschrieben.

Welche der oben genannten therapeutischen Maßnahmen für Sie infrage kommen, klären wir gerne in einem persönlichen Gespräch.

Die Lebensenergie Qi

Als Qi wird die Kraft oder fließende Lebensenergie des Körpers bezeichnet. Qi ist im Körper überall dort, wo etwas gewärmt, gewandelt oder genährt wird.

Das Qi fließt in Meridianen des Körpers. Auf diesen „gedachten Körperlinien“ finden sich über 360 Therapiepunkte, die z. B. bei der Akupunktur stimuliert werden. Damit das Qi in den Meridianen harmonisch fließen kann, bedarf es des Gleichgewichts der gegensätzlichen Prinzipien Yin und Yang. Wird deren Harmonie durch störende Einflüsse beeinträchtigt und der Fluss des Qi behindert, entstehen der traditionellen chinesischen Lehre nach Krankheiten.

Die fünf Wandlungsphasen

Die fünf Wandlungsphasen werden auch die fünf Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) genannt. Sie bilden einen Kreislauf, vergleichbar dem der Jahreszeiten mit Frühling, Frühsommer, Spätsommer, Herbst und Winter. Jede Wandlung/jedes Element geht aus dem vorherigen hervor und in die/das nächste über. Es kontrolliert das nächste und schützt es so vor „Übermaß“. Gleichzeitig wird es selber vom vorangehenden Element kontrolliert. Die Wandlungen umfassen entstehende, wachsende, umwandelnde, aufnehmende und bewahrende Prinzipien.

Auch der menschliche Organismus wird als ein Zusammenwirken von fünf Organen bzw. Organbereichen begriffen - die Leber, das Herz, die Milz, die Lunge und die Niere. Jedes Organ hat seinen besonderen Bezug zu einem der fünf Elemente und einer der fünf Jahreszeiten.

Die TCM wird von der Schulmedizin überwiegend kritisch gesehen, weil sich die Einstellung zum Krankheitsbild so stark von der westlichen Medizin unterscheiden. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) hat jedoch z. B. zahlreiche Anwendungsgebiete für die Akupunktur anerkannt.