



# *Die 5 Säulen der TCM*

---



# Die 5 Säulen

1

## *Akupunktur*

Bei der Akupunktur werden Akupunkturpunkte mit Nadeln stimuliert. Durch den Einstich mit feinen Nadeln an genau festgelegten Punkten der Haut werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt, um ein bestehendes Ungleichgewicht zu regulieren. Die Akupunkturpunkte sind auf energetischen Leitbahnen, den Meridianen angeordnet, die wie ein Netzwerk den gesamten Körper durchziehen. Neben der Verwendung von Nadeln können Akupunkturpunkte auch durch Wärme (Moxibustion), Ultraschall, Strom (Elektroakupunktur), Laserstrahlen oder durch Fingerdruck (Akupressur) stimuliert werden. Für die Selbstbehandlung ist nur die letztgenannte Methode geeignet.

2

## *Arzneimitteltherapie*

Die chinesische Arzneimitteltherapie ist die älteste und wichtigste Therapie der chinesischen Medizin. In China gilt sie als das Herzstück der TCM. Es kommen überwiegend pflanzliche Substanzen (Wurzel, Rinden, Stängel, Blüten, Samen/Früchte und Blätter), daneben auch Mineralien und in seltenen Fällen auch tierische Bestandteile zur Anwendung. Die Arzneimittel werden nach bestimmten Prinzipien und Regeln zu einer Rezeptur zusammengestellt, die auf die individuelle Situation des Patienten abgestimmt ist. Da es sich um ein komplexes System handelt und die Substanzen teilweise starke pharmakologische Wirkungen haben, ist die chin. Arzneimitteltherapie ausschließlich fachlich ausgebildeten Ärzten und Heilpraktikern vorbehalten. Der Einsatz von Küchen- und Teekräutern kann auch in Selbstanwendung erfolgen.



# Die 5 Säulen

3

## *Ernährungstherapie - chinesische Diätetik*

Die chinesische Ernährungstherapie ist eine weitere wichtige Methode in der chinesischen Medizin. Sie ist auch als Fünf-Elemente-Ernährung oder chinesische Diätetik bekannt und eignet sich sehr gut zur Selbstanwendung und -therapie. Lebensmittel weisen wie Arzneimittel bestimmte Wirkungen auf, die wir therapeutisch nutzen können. Näheres über die Theorie der chin. Diätetik findest du im Booklet "Chinesische Ernährungslehre".

4

## *Tui-Na*

Die chinesische Form der Massage Tui-Na ist eine Mischung aus Chiropraktik, Akupressur und weiteren manualtherapeutischen Methoden. Die TCM kennt viele wirksame Massagetechniken, die von entsprechend ausgebildeten Therapeuten angewendet werden, aber auch zur Selbstanwendung geeignet sind. Grundlage aller Techniken ist die Arbeit mit dem Leitbahnsystem und dem Qi: Durch die Einwirkung auf die Leitbahnen und Akupunkturpunkte werden energetische Blockaden gelöst und der Qi-Fluss gefördert.

5

## *Qi Gong*

Qi Gong beinhaltet vielfältige Bewegungsabläufe, die Körper, Atmung und Geist regulieren und stärken, die Lebensenergie Qi und das Blut aktivieren und die Leitbahnen durchgängig machen. Hierbei werden verschiedene Körperhaltungen und Bewegungen eingesetzt sowie Atem- und Konzentrationsübungen durchgeführt. Meditation, Medizin und Kampfkunst gehen in dieser Bewegungslehre eine enge Verbindung ein.