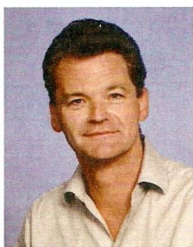




INTERVIEW

Alles okay mit dem Qi?

Bei vielen typischen Kinderleiden kann die Traditionelle Chinesische Medizin überraschend gut helfen. Sogar der Heißhunger auf Süßes lässt sich mit ihr bremsen. Ein Spezialist erklärt, wie Diagnose und Behandlung bei diesem Naturheilverfahren ablaufen



Im alten China bekam ein Arzt kein Honorar, wenn sein „Patient“ krank wurde. Auch heutige Ärzte, die die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) praktizieren, achten auf allererste Anzeichen von Störungen. Von dieser Aufmerksamkeit profitieren Kinder besonders. EF-Autorin Doro Kammerer sprach

mit Dr. Rainer Bohlayer (li.), Arzt für Kinder- und Jugendmedizin und TCM-Spezialist in Karlsruhe, über die Methoden und Vorzüge dieser Behandlungsform.

✗ **Was kann die TCM besser als die westliche Schulmedizin?** Während die westliche Medizin den Körper oder die Seele nach „fehlerhaften“ Abläufen oder Denkweisen untersucht, betrachtet die TCM in erster Linie Störungen der funktionellen Energie, die alle Lebensvorgänge steuert und die das innere Gleichgewicht erhält. Die chinesische Medizin kennt keine Getrenntheit von Körper, Geist und Seele. Bei gesunden Menschen ist alles in Balance. Yin und Yang repräsentieren Gegensätze wie Tag und Nacht. Sie bedingen und brauchen sich gegenseitig. Jedes Organ ist entweder dem Yin oder dem Yang zugeordnet, alle stehen unlösbar miteinander in Verbindung. Yin und Yang bilden das Qi, das mit „Lebensenergie“ nur unzureichend übersetzt ist.

✗ **Welche Gesundheitsprobleme sprechen auf TCM besonders gut an?**

Die TCM eignet sich für alle Regulationsstörun-

gen der Körperfunktionen. Das daraus resultierende innere Ungleichgewicht verursacht Symptome, für die die Schulmedizin keine eigentliche Ursache finden kann. Beispiel: Verdauungsstörungen oder Allergien. Auch der Erfolg der Schulmedizin kann durch die gleichzeitige Anwendung der TCM deutlich beschleunigt und verbessert werden, da die TCM körpereigene „Reparaturmaßnahmen“ unterstützt und unerwünschte Nebenwirkungen verringert.

✗ **Wie muss man sich das Qi vorstellen? Hat es einen festen Platz im Körper?**

Das Qi durchströmt in einem Netz von Leitbahnen den Körper. Diese Meridiane wiederum stehen mit den inneren Organen in Verbindung. Ist das Qi blockiert oder dominiert Yin bzw. Yang, fühlt man sich nicht wohl. Die TCM sieht also niemals isolierte Probleme eines Organs oder eines Körperteils, sondern wertet Beschwerden immer als Hinweis auf eine Störung des Gesamtsystems Mensch. Alle Verfahren der TCM – Akupunktur, die Massageform Tui-Na, die Entspannungs- und Bewegungsübungen Qi-Gong, die Arzneimitteltherapie mit ihren mehr als 8000 verschiedenen pflanzlichen, tierischen und mineralischen Substanzen und die Ernährungslehre, die sogenannte Fünf-Elemente-Küche – dienen nur einem Ziel: der Stabilisierung bzw. Wiederherstellung der Yin-Yang-Harmonie und des freien Flusses des Qi.

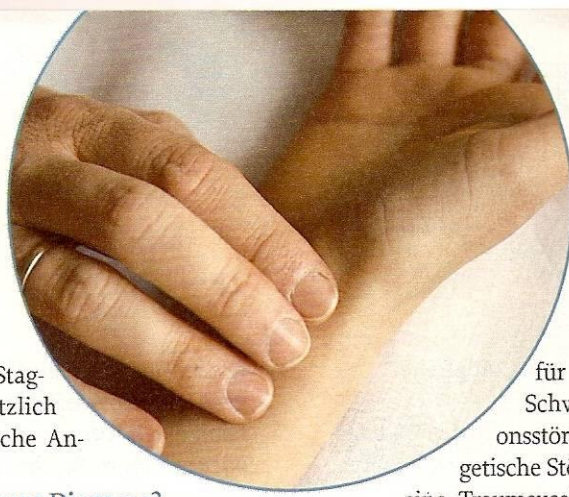
✗ **Kann das Qi schon bei Kindern blockiert sein?**

Selbstverständlich. Überall, wo der Mensch Schmerz verspürt, fließt das Qi nicht frei. Das Paradebeispiel für Qi-Blockaden sind Kopfschmerzen. Man muss aber auch in tieferen Ebenen nachsehen: Wo in den fünf Funktionskreisen, die die TCM kennt, gibt es Ungleichgewichte? Energetische Ungleichgewichte sind bei Kindern häufig, denn die Entwicklung geht nicht auf allen Ebenen gleichmäßig voran.

✗ **Wie äußert sich so ein Ungleichgewicht bei Kindern?**

Bei Kindern gerät häufig die Milz in einen Qi-Mangel, da sie wegen des Wachstums und der dafür nötigen hohen Nahrungsaufnahme bis an die Grenze ihrer noch nicht voll ausgereiften Funktion beansprucht wird. Fehlernährung trägt dazu ihren Teil bei. Klappt die Verdauung nicht, und gelangen zu wenige Nährstoffe in den Funktionskreis Milz, sammeln sich Feuchtigkeit und Schleim, die den Qi-Fluss





behindern. Dadurch kann auch eine Stagnation des Leber-Qi entstehen. Zusätzlich spielen dabei oft Stress und psychische Anspannung eine Rolle.

✕ Auf welchen Wegen kommen Sie zur Diagnose?

Ich nutze zunächst einmal unsere westlichen Möglichkeiten, damit ich auf sicherem Boden stehe. Denn wichtig ist ja, keine organischen Störungen zu übersehen. Unerlässlich ist auch eine sehr genaue Befragung der Eltern und – je nach Alter – auch des Kindes, damit ich besser verstehen kann, welche Persönlichkeit ich vor mir habe. Ist es dem Kind schnell heiß, oder hat es oft kalte Hände und Füße? Welche Geschmacksvorlieben hat es – süß, salzig oder sauer? Kann es gut schlafen? Wie ist sein Temperament? Hat es Stimmungsschwankungen? Dann geht man mit den Fragen die Funktionskreise durch: Hat das Kind weitere Beschwerden oder eine Krankheitshäufung zum Beispiel der Atemwege oder der Verdauungsorgane? Wenn der Lungenfunktionskreis instabil ist, hat das Kind häufig Husten oder Bronchitis. Bei Beschwerden im Bauch arbeitet der Milz-Funktionskreis nicht richtig.

Ich setze auch die Zungen- und ab dem Schulalter die Pulsdiagnostik ein, denn hierbei erfahre ich viel über den energetischen Zustand des Kindes. Wichtig ist auch mein Eindruck: Wirkt das Kind geschwächt oder kränklich? Passen die Klagen der Eltern zum Erscheinungsbild des Kindes – denn es kommt vor, dass ein Kind vollkommen altersgerecht und gesund wirkt, aber die Erwartungen seiner Eltern nicht erfüllt.

✕ Wie erklärt die TCM die bei Kindern häufigen Infekte, Allergien, Konzentrationsschwächen?

Der Milz-Qi-Mangel ist die Basis aller genannten Gesundheitsprobleme. Bei Infektanfälligkeit und Allergien wird zu wenig Abwehrenergie im Funktionskreis Lunge gebildet, sodass Viren, Bakterien und Allergie auslösende Stoffe wie z. B. Pollen leicht in den Körper eindringen können. Viele Kinder klagen gleichzeitig oder abwechselnd über Nabelbauschmerzen und Kopfschmerzen im Stirnbereich, dort wo der zum Milz-Funktionskreis gehörende Magenmeridian endet. Dies sind Hinweise

für den TCM-Arzt, dass auch hier eine Schwäche des Milz-Qi vorliegt. Konzentrationsstörungen können durch verschiedene energetische Störungsmuster bedingt sein. Ist das Kind eine „Traumsuse“ oder ist sein Denken verlangsamt und unflexibel, so können wir hier ebenfalls auf einen Milz-Qi-Mangel mit Feuchtigkeitsansammlung schließen.

✕ Wie sieht die TCM die Kinder, die unter ADHS leiden?

Auf oberer Ebene ist bei ADHS die Herzenergie betroffen. Der Geist – Shen im Chinesischen – wird dem Herzen zugeordnet. Shen vermittelt die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu lernen. Grob gesprochen liegt bei ADHS ein Ungleichgewicht im Herzen mit Überwiegen des Yang über das Yin vor. Darunter liegen aber tiefere Störungen, eventuell im Milz-Bereich oder im Nieren-Funktionskreis. Bei überraschend vielen Kindern kann man ein frühes belastendes Erlebnis sehen – während der Schwangerschaft, unter der Geburt oder in den ersten Wochen etwa durch die Verlegung in eine Kinderklinik und damit eine vorübergehende Trennung von der Mutter. Diese Belastungen schädigen die Nierenenergie. Dadurch wird, wie die Chinesen sagen, der Geist ruhelos.

✕ Und die Behandlung? In der Vorstellung der meisten Menschen liegt der Schwerpunkt der chinesischen Medizin bei der Akupunktur ...

Mit Nadel-Akupunktur kann man bei Kindern mit etwa sechs Jahren beginnen. Kinder müssen erst die Erfahrung machen, dass Akupunktur-Nadeln nichts mit den Nadeln, die sie von Impfung oder Blutabnehmen kennen, gemeinsam haben. Ich zeige das Nadeln erst mal an mir selbst oder besser noch an Vater oder Mutter. Außerdem setze ich zunächst nur eine oder zwei Nadeln. Mit der Zeit kann man das auf sechs bis acht Nadeln steigern. Empfindliche Punkte im Kopfbereich behandle ich bis ins Jugendalter mit Laserakupunktur.

✕ Bei welchen Beschwerden haben Sie mit Nadeln Erfolg?

Akupunktur-Nadeln lösen angestaute Energie, deshalb sind vor allem Kopf-, aber auch Bauchschmerzen sowie Heuschnupfen oder Asthma damit behandelbar. Helfen können sie auch bei Neurodermitis, Einnässen, Konzentrations- und Lernstörungen. Bei Pollenallergien ist die Behandlung sehr erfolgreich. 90 Prozent der Patienten erleben eine Besserung. Ungefähr 70 Prozent der Migräne-Kinder kann ich mit Akupunktur helfen. Manche Kinder brauchen weniger Schmerzmittel, auch das ist ein Erfolg. Damit Eltern ihren Kindern zwischendurch helfen können, zeige ich ihnen einige Akupressur-Griffe.

✕ Wann geben Sie einem Kind TCM-Arzneimittel?

Bei chronischen Erkrankungen, die nicht nur mit einem Energie-Ungleichgewicht, sondern mit einem Energie-Mangel einhergehen, ist es notwendig, die Akupunktur mit chinesischer Arzneipflanzentherapie zu kombinieren. Ein Beispiel ist Asthma bronchiale. Auch in der Behandlung des ADHS kommt man nicht ohne die Arzneipflanzentherapie aus. >>

DIE FÜNF-ELEMENTE-LEHRE

Nach Auffassung der chinesischen Gelehrten bestehen sämtliche Dinge dieser Welt aus „Fünf Elementen“ – oder wie TCM-Experten sagen „Fünf Wandlungsphasen“ – nämlich aus Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Die fünf Elemente gehen zyklisch auseinander hervor: Holz erzeugt Feuer, Feuer Erde, Erde Metall, Metall Wasser und Wasser wieder Holz. Die menschlichen Organe und ihre Funktionen werden ebenfalls den Fünf Elementen zugeordnet. Auch jedes Nahrungsmittel lässt sich aufgrund seines Geschmacks – sauer (Holz), bitter (Feuer), süß (Erde), scharf (Metall), salzig (Wasser) – einem dieser Fünf Elemente zuordnen.



✘ Importierte TCM-Präparate sind wegen möglicher Schadstoffbelastungen umstritten.

Ich arbeite mit einer Apotheke zusammen, die dem Arbeitskreis der TCM-Apotheken angeschlossen ist (www.tcm-apo.de). Hier werden die Präparate engmaschig überwacht. Was man nicht tun sollte: Arzneien über ausländische Apotheken bestellen wie etwa aus Holland. Dort blüht das Geschäft mit billigen, aber minderwertigen TCM-Arzneien.

✘ Setzen Sie auch Antibiotika ein?

Wenn ich sehe, dass ein Organismus mit bestimmten Bakterien nicht mehr fertig wird, setze ich sie ein. Antibiotika sind nicht per se schlecht, sie gehören zu den Errungenschaften der modernen Medizin und haben Millionen von Menschenleben gerettet. Schulmedizin und alternative Heilverfahren können sich ergänzen – so wie Yin und Yang.

✘ Ist die Fünf-Elemente-Küche der chinesischen Medizin für uns in Deutschland umsetzbar?

So exotisch ist diese Küche gar nicht. Fast Food, Tiefkühlkost und in der Mikrowelle erwärmte Speisen haben nach TCM-Auffassung wenig Energie und sollten deshalb nicht allzu oft auf den Tisch kommen. Langes Kochen oder Backen bringt gute ther-

mische Energie in die Speisen. Die tägliche Kost sollte überwiegend aus gekochtem Getreide und Gemüse bestehen, frisch zubereitet und mit erwärmenden, verdauungsfördernden Gewürzen wie Kardamom, Fenchel, Ingwer, Nelken, Zimt verfeinert werden. Jeder Mensch hat ein Grundbedürfnis nach erwärmender, aktivierender Nahrung, um seine Aufgaben vollbringen zu können, sowie nach kühlender, beruhigender Nahrung, um entspannen und schlafen zu können. Bei Kindern ist die Regulierung und Stärkung der Verdauungsfunktion äußerst wichtig, denn nach chinesischer Auffassung hängt eine gestörte Verdauung unmittelbar mit typischen Kinderleiden wie Infektanfälligkeit, Verstopfung, Bauchschmerzen und Allergien zusammen.

✘ Wenn ich zu Ihnen käme mit der Klage, dass mein Kind bei Tisch keinen Appetit hat, aber ständig nach Süßem verlangt – was schließen Sie daraus?

Jedem Organ wird in der chinesischen Medizin ein Geschmack zugeordnet – Milz und süßer Geschmack gehören zusammen. Die Lust auf Süßes ist demnach zunächst etwas vollkommen Natürliches, denn die Milz muss in der Kindheit besonders viel leisten. Ein ausgesprochener Süßhunger kann Ursache, aber auch Folge einer Störung sein: Wenn beim Kind die Milz nicht

im Gleichgewicht ist, wird es nach Süßem verlangen. Die Frage ist: Was bekommt es nun? Wichtig wären Cerealien bzw. Reis, Dinkel und Roggen sowie gekochte Gemüse, die dem Körper auch Glukose, also Traubenzucker, liefern. Bekommt das Kind die Glukose aber in Form von Süßigkeiten, gerät es in einen noch ungünstigeren energetischen Zustand. Viele Süßigkeiten können auf Dauer den Milz-Funktionskreis belasten. Das ist im Kindesalter besonders negativ, da die Milz aus chinesischer Sicht von größter Bedeutung für Wachstum und Genesung ist. Getreideprodukte und Trockenfrüchte geben der Milz das Yang, das sie braucht. Zu viel süße Nahrung jedoch schwächt die Milz, es sammelt sich mehr Schleim im Körper, und das führt zu Problemen in den Atemwegen, aber auch im Verdauungstrakt.

✕ Können Kinder von Qi-Gong profitieren?

Qi-Gong macht den Kindern viel Spaß durch die bildhaften Vorstellungen, die hier eine Rolle spielen: Der Kondor breitet seine Schwingen aus, der Pfau schlägt sein Rad, der Bär tritt aus dem Wald ... Ich biete Qi-Gong-Gruppen ab dem Schulalter an. Diese Kurse mache ich mit den Kindern allein, füge allerdings eine Elternstunde zur Information und Demonstration ein. Ab der Pubertät kriegen wir die Jugendlichen nicht mehr zum Qi-Gong, die finden das lächerlich.

✕ Vertrauen in die Selbstheilungskräfte spielt in der TCM eine wesentliche Rolle. Haben wir genügend Vertrauen in diese Kräfte?

Eltern, die speziell wegen der TCM zu mir kommen, haben meist aus eigener Erfahrung dieses Vertrauen. Ich denke, viele andere wünschen sich, es zu entwickeln. Aber vielen fehlt die innere Gelassenheit oder einfach die Zeit. Da sind beide Eltern in ihrem Beruf engagiert, die Kinder sind bei der Tagesmutter, in der Kita oder in der Hortbetreuung – und nun sollen die Eltern eine oder gar zwei Wochen am Bett ihres Kindes sitzen, Hausmittel anwenden, Akupressur durchführen und Tee kochen? Es wäre wunderbar, wenn diese Zeit für kranke Kinder da wäre, doch leider gibt es die in immer weniger Familien.

QI-GONG: WOHLTAT FÜR DIE GANZE FAMILIE

— Gong heißt Übung oder Arbeit. Qi-Gong sind Übungen zur Pflege der Lebensenergie. Diese Übungen schulen die Körperwahrnehmung so, dass man unnötigen Kräfteverschleiß „intuitiv“ vermeidet. Die Kombination aus Konzentration, bewusstem Atmen und Bewegung führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit – und das gilt nicht nur in China als elementare Voraussetzung für die Gesundheit. Die Übungen können im Liegen, Sitzen oder Stehen durchgeführt werden. Sie wirken beruhigend und stabilisierend auf das Herz-Kreislauf- und das Nervensystem, sie stärken das Immunsystem, kräftigen die Muskeln sowie den Atmungsapparat und sorgen für seelische Ausgeglichenheit. Es gibt Kurse, in denen Eltern und Kinder Qi-Gong lernen können.