

Weniger kalte Beine dank Akupunktur?

**Akupunktur ist eine mögliche Lösung,
um die Durchblutungsstörung der Beine zu verbessern**

Von George Knecht

Westliches und östliches Denken

Unserer moderne, naturwissenschaftlich begründete Medizin ist eine somatische, d.h. auf den Körper bezogene Wissenschaft. Die Gegenstände, mit denen sie es zu tun hat und in die sie den Menschen einteilt, sind etwas Gegenständliches, Stoffliches, Materielles. Daraus entwickelte sich ein sehr funktionstüchtiges, mechanisches Modell des Körpers. Kranksein ist mit morphologischen, messbaren Veränderungen verknüpft und wird als Fehlfunktion von physikalisch-chemischen und biologischen Mechanismen angesehen, die korrigiert werden müssen. Diese Medizin eignet sich v.a. für Krankheiten, die sich als körperliche Veränderung manifestieren, für fortgeschrittene, ernste, oft lebensgefährliche Krankheiten.

Die chinesische Medizin ist eine funktionale Wissenschaft. Das bedeutet, dass bei ihr lebendige Abläufe, Lebensfunktionen, aktuelles biologisches oder psychisches Geschehen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen. Die Alt-Chinesen verstehen den Menschen als ein energetisches Gefüge. Das «energetische Potential», welches die Chinesen Qi nennen, durchdringt den Körper wie Flüsse und Seen eine Landschaft durchströmen. Nach der Erfah-

rung der alten Chinesen fließt dieses Qi auf definierten Bahnen (Leitbahnen oder Meridiane). Diese Bahnen leiten das Qi, zyklisch aufeinander folgend, durch den Körper.

Der Mensch zwischen Yin und Yang

Die Chinesen betrachten den menschlichen Körper als einen Mikrokosmos, in dem sich die grossen kosmischen Zusammenhänge widerspiegeln. Sie glauben, dass dieselben Kräfte, die das Universum beherrschen, auch die Natur beseelen, auch den Menschen selber bestimmen. Die chinesische Philosophie versteht den Menschen als Teil des Kosmos, eingebettet in die universale Rhythmik, aufgespannt zwischen Himmel und Erde, zwischen den Polen Yang und Yin.

Überall findet sich das Prinzip der Polarität: alles im Universum ist polar: hier die Erde – dort der Himmel; hier das Unten – dort das Oben; Erde als Sichtbares – der Himmel, die Luft als Unsichtbares; die Sonne und Wärme oben – die Erde und Kälte unten. Polarität erlaubt Bewegung und Wandlung: die Erde bewegt sich und verändert rhythmisch ihren Stand zur Sonne. So wandelt sich langsam der Tag, die Helligkeit geht über die Dämmerung in die Nacht über. Der Frühling wird zum Sommer, der Herbst zum Winter. Das Wasser fällt als Regen zur Erde, sam-

melt sich in Rinnsalen, Bächen und Flüssen zu Meeren und steigt verdunstend zum Himmel, um als Regen seinen Kreislauf zu vollenden. Wesentliche Grundlage des daoistischen Denkens ist die Vorstellung des ewigen Fließens, der Veränderbarkeit allen Seins. Das Entsprechungssystem von Yin und Yang besagt, dass alle Naturerscheinungen und Lebensabläufe in polarer Wechselbeziehung zueinander stehen. Die polaren Grundqualitäten von Wirkungen sind keine absoluten Grössen, sondern komplementär und einem ständigen Wandel unterworfen. Der ideale Zustand der Natur, daher auch der Gesundheit, ist dann gegeben, wenn sich die beiden in einem harmonischen Gleichgewicht befinden.

Yang bezeichnet etymologisch die besonnte Seite eines Berges, also die Bestrahlung, während Yin dem schattigen Hang, dem, was nach der Bestrahlung vorhanden ist, entspricht. Yang ist das Aktive, das Induzierende, Bewegende, Dynamisierende, sich Entfaltende; das, was Bestehendes verwandelt. Yin, das Struktive, d.h. Konkretisierende, Materialisierende, Somatisierende, wird im chinesischen Denken verstanden als Vollendendes, Ruhendes, Festes.

Die wichtigste Eigenschaft ist die Bewegung zwischen den beiden Polaritäten Yin und Yang. Yang bewegt sich Richtung Himmel, während Yin sich zur Erde senkt. Durch diese Mischung von Fluss und Gegenfluss entsteht der Mensch. Im Detail wird dieser Qi-Fluss (Energiefluss) durch die diversen Leitbahnen (Meridiane) im Körper kanalisiert. Der aufrechterhaltende Qi-Fluss ermöglicht ein gesundes Leben.

Das Blut und Qi ist einer der wichtigsten Polaritäten die das Zusammenspiel

der Materia (Körper) sowie des nicht stofflichen (Qi) spiegelt.

Qi: Die Rolle des Qi ist die Bewegung. Die eigene Bewegung verteilt Qi über den ganzen Körper, das ermöglicht die Bewegung in der Materia, besonders die Bewegung des Blutes.

Blut: Blut wird in der chinesischen Medizin als innerster materieller Aspekt (Yin) des Körpers gesehen, sowie Ausdruck des eigenen ICH und somit mit dem Herz in Verbindung gebracht. Chinesisch gesehen wird die rote Farbe durch das Herz ins Blut übergeben (dadurch wird der Geist des Menschen durch den Körper entfaltet). Produziert wird das Blut durch den Magen und die Milz (Nahrungsaufnahme), der Rohstoff wird dort verarbeitet (Verdauung) und durch die Leber gelagert und verteilt.

Blut und Qi in Polarität: Blut und Qi stehen in einem besonderen Verhältnis zueinander und werden immer als Paar betrachtet (Yin-Yang-Verhältnis). Beide haben den gleichen Ursprung im Körper, beide werden durch Transformation der Nahrungsmittel im Verdauungsbereich erneuert. Trotzdem sind Blut und Qi in der Lage, ihre sehr persönlichen Eigenschaften auszudrücken. Qi hat keine Form und benötigt Yang, um die Bewegung und Belebung zu ermöglichen.

Blut als Ausdruck des Yin hat Form und ist verantwortlich für Erhaltung, Ernährung und Befeuchtung des Körpers.

Als gegenseitig Yin/Yang unterstützende Komponenten sind beide sehr abhängig von einander. Qi kann in der Produktion des Blutes tätig sein, aber vor allem unterstützt es die Bewegung des Blutes.

Der Fluss des Qi bei Spina Bifida

Der Fluss des Qi wird gestört wenn die Leitbahnen nicht durchgängig sind, z.B. durch Narben und anderen Gewebestörungen. Im Falle von Spina Bifida werden im Rückenbereich sehr wichtige Leitbahnen in und um die Wirbelsäule betroffen. Das verursacht Qi-Stauung im Rückenbereich und stört die Kommunikation zwischen Oben und Unten. Durch diese Blockade entstehen diverse Störungen, u.a. verzögert es die Heilung von gesundem Gewebe, hemmt den Fluss des Blutes und kann möglicherweise die Entwicklung des Kindes verhindern oder verzögern.

Mit der Akupunktur wird versucht, die Leitbahnen besser durchgängig zu machen, um den Qi-Fluss zu verbessern. Dieses wird erreicht durch die Manipulation von diversen Akupunkturpunkten am Körper. An bestimmten Stellen am Körper werden Nadeln punktiert, um den Qi-Fluss zu stimulieren. Bei kleinen Kindern werden die Akupunkturpunkte mit Farben (z.B. aufkleben von Farbpflastern) behandelt. Durch den verbesserten Qi-Fluss werden die Durchblutung sowie die Temperatur der Beine reguliert.

Akupunktur wird immer als ganzheitliche Therapie betrachtet. Damit wird eine allgemeine Verbesserung des Gesamtzustandes des Kindes erwartet, vor allem im Bereich der Abwehrkräfte. Die Akupunktur ermöglicht, innerhalb der eigenen Fähigkeiten des Körpers, das Optimale auszunützen.

George Knecht
Praxis für chinesische Medizin
Rosenbergstrasse 31, 6300 Zug
Tel. 041 710 12 01, Fax 041 710 12 11
E-mail: gknecht@topweb.ch

Akupunkturbehandlung

Unsere Tochter Nadia, 9 Jahre alt, kam mit einer Spina bifida (Th 9) zur Welt. Ihre Beine und Füsse waren immer sehr kalt und färbten sich oft blauviolett. Während den Sommermonaten konnten sie durch Massage einiger-massen wieder aufgewärmt werden. Über die kalte Jahreszeit blieb dies jedoch ohne Erfolg. Das Anziehen von dicken, warmen Kleidungsstücken brachte leider auch nicht viel – die Beine und Füsse blieben kalt. Durch die dicken Kleider konnte sie auch kaum noch frei sitzen oder sich nach vorne neigen.

Seit Februar 2000 gehen wir mit Nadia einmal im Monat zur Akupunktur. Der Erfolg zeigte sich schon nach einigen Behandlungen. für ihre Verhältnisse sind die Beine und Füsse relativ warm, und eine Hautverfärbung tritt nur noch selten auf. Mit dieser Verbesserung können wir Nadia nun auch der Jahreszeit entsprechend «normal» kleiden.

Wir sind sehr froh eine Behandlungsart gefunden zu haben, die mit wenig Aufwand so grossen Erfolg gebracht hat.

Silvia + Silvano Zraggen

Fussbäder!

Letzten Winter hatte ich einmal den Verdacht ich hätte Fusspilz. Ich ging nicht gleich zum Arzt, sondern probierte es erst mal selber und zwar mit Fussbädern. (Es war dann kein Pilz, sondern «nur» trockene Haut.) Was mir aber auffiel: Das Baden hat sofort meine Blutzirkulation angeregt! Ich hatte schon nach dem ersten Bad wärmere Füsse (extrem kalt, d.h. blau

sind sie nie). Nun waren, nach ca. zwei Wochen, die Unterschenkel kälter als die Füsse. Ich habe die Bäder dann etwa zweimal pro Woche weitergeführt. Manchmal auch seltener – je nachdem wie warm, wieviel Zeit und Lust ich

gerade habe. Für mich reicht zweimal pro Woche ein Bad damit ich gleichmässig warme Füsse habe. Als Zusatz verwende ich nichts Spezielles, einfach ein gewöhnliches Fussbad aus der Drogerie. *Monika Galli*

Kalte Füsse als «Markenzeichen»

Regula hat immer sehr empfindlich auf Kälte reagiert. Zudem wohnen wir in einem Bergkanton, und die kalte Jahreszeit ist zum Teil länger und auch ausgeprägter als anderswo. So mussten wir uns möglichst praktisch einrichten. Als Regula klein war, da wurde sie im «Snuggli» und Kinderwagen transportiert. Für den «Snuggli» brauchte sie warme Hosen und ich trug eine dicke Jacke darüber. Der Kinderwagen war natürlich wärmer und das Kind brauchte nicht so warm angezogen zu werden, aber bei Schnee ist ein Kinderwagen einfach nicht ideal...

Regula wurde grösser – die Zeit des Rollstuhls kam, eine Zeit des grösseren Bewegungsdranges. Der Rollstuhlsack ist einerseits eine praktische Sache, aber für uns nicht ideal. Denn Regula wollte in den Schnee sitzen, und im Kindergarten spielte man auch viel draussen. Die warmen gefütterten Skihosen mit wollenen Strumpfhosen darunter, sowie ein Fell in den Rollstuhl (das Fell legte ich auch auf den Schnee) erwiesen einen besseren Dienst. Regulas Beine und Füsse waren natürlich nie warm, wenn sie draussen war, aber sie wurden im Haus einigermassen schnell wieder durchblutet.

Regula hat inzwischen einen eigenen Umgang mit der Kälte. Sie spürt diese

zwar nicht an den Füssen und Beinen (sie spürt erst von der Hüfte an aufwärts), aber sie spürt dies am oberen Körper und will dann an die Wärme. Für den Alltag trägt Regula im Winter immer wollene Strumpfhosen und Faserpelzhosen oder Skihosen. (Skihosen sind für Regula nur ideal für draussen. Regula ist aber viel unterwegs, also drinnen und draussen. Mit den Skihosen schwitzt sie im Haus sehr schnell und stark. Deshalb sind im Alltag für uns die Faserpelzhosen praktischer.) Wenn sie häufig draussen ist oder es besonders kalt ist, trägt sie wollene Stulpen über Schuhe und Strumpfhose, unter den Faserpelzhosen) bis zu den Knien.

So kommen sie jeweils recht gut über den Winter. Die wollenen Strumpfhosen kaufe ich im Bio- und Drittweltladen bei uns in Glarus. Faserpelzhosen habe ich auch schon bei «Vögele» gefunden. Sonst sicher im Sportgeschäft – es ist eben eine Preisfrage... Tüchtige könnten diese Faserpelzhosen auch gut selber nähen – leider gehöre ich nicht dazu. Wollene Stulpen habe ich im Warenhaus gekauft. Es ist oft eine «Modefrage», wenn Stulpen in der Mode sind, gibt es diese überall zu kaufen und wenn nicht, ja dann muss man eben suchen... *Ruth Staub*