

# BODY & MIND

Wellness und Wohlfühlen

## Fit for Sun

Ideal geschützt vor gefährlichen Strahlen  
Tipps für „richtiges“ Schwitzen

## Laktoseintoleranz

Milchprodukte und ihre Tücken

## Lach-Yoga

Fröhlich fließt die Energie

### GROSSES SPEZIAL

## SCHÖNE BEINE, GANZ NATÜRLICH

- Soforthilfe bei „schweren“ Beinen
- Wasserfitness: die besten Übungen
- Alternative Venentherapien

### PSYCHOTEST

Wie gut ist Ihr Bauchgefühl?

## Urlaub auf Balkonien

Besonders günstig, unglaublich erholsam

## Asiatische Faltkunst

Kleine Geschichte des Kimono

## Phantom Angst

Schauen Sie ihr ins Gesicht!

## Mediterrane Sommerküche

Pfiffige Rezepte für leichten Genuss

MIT  
OSTEOPOROSE-TEST!

# Knochengesundheit

So hält das „Gerüst“ bis ins Alter



# Botschafter der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Dietmar G. Kummer liegt die Ausbildung des europäischen TCM-Nachwuchses besonders am Herzen. Das hat Früchte getragen: Unter seiner Regie wurde 1984 die *Chinesische Naturheilkunde Akademie e. V.* im deutschen Kulmbach gegründet. Ausgebildet werden dort Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten. 2005 kam ein europäisch-chinesisches Pilotprojekt dazu, das zum offiziell anerkannten Studienabschluss „Master of Medicine M. A.“ führt und auch Physiotherapeuten offen steht. Wir wollten mehr wissen.

**nG: Worin unterscheiden sich die europäische und chinesische Heilkunde?**

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hat sich historisch aus der chinesischen Volksmedizin entwickelt, noch lange bevor es die sogenannte moderne Medizin gab. Erste medizinische Aufzeichnungen gehen bis auf das Jahr 1500 v. Chr. zurück!

Der wesentliche Unterschied zur westlichen Medizin liegt in ihrer kausalen Betrachtungsweise und ganzheitlichen therapeutischen Humananwendung.

Bekannt sind in unseren Breitengraden in diesem Zusammenhang das Prinzip von Yin und Yang sowie das Meridianbeziehungsweise Leitbahnsystem: Alle wichtigen TCM-Therapiemethoden können nur dann effektiv sein, wenn vorher eine gründliche Diagnose, zum Beispiel Puls- und Zungendiagnose, durchgeführt wurde. Das setzt aber viel Berufserfahrung voraus. Ausserdem unterstützt in der TCM nicht nur eine Behandlungsmethode den Heilprozess, es kommt auf den richtigen TCM-Mix an. Die TCM steht dabei übrigens nicht im Gegensatz zur westlichen Medizin. Beide Methoden lassen sich sehr gut zum Wohl des Patienten ergänzen. Hier kann der Klinikbetrieb in China für Europa wegweisend sein. Die Patienten werden dort nach westlichen Methoden klinisch versorgt, können sich allerdings während der Rehabilitationsphase vom TCM-Arzt behandeln lassen.

### nG: Sie haben in China studiert. Was können unsere Universitäten davon lernen?

Ich glaube, gegenseitiges Lernen und Wertschätzung sind heute international. Teamgeist ist natürlich auch im Studium der Traditionellen Chinesischen Medizin eine Grundvoraussetzung. Meine Erfahrung in China war, dass sich die chinesischen Professoren sehr intensiv und eingehend mit ihren Studenten beschäftigen. Kommt es zu Problemen, fragt sich der Professor zuerst selbst, was er eventuell bei der Lernstoffvermittlung und im Studienbetrieb nicht erkannt oder falsch gemacht haben könnte. Die Ausbildung zum TCM-Arzt in China dauert etwa acht Jahre, danach können die jungen Mediziner als „Master of Medicine“ ihren Heilberuf ausüben.

### nG: Gibt es in den einzelnen europäischen Staaten Unterschiede in der Akzeptanz der chinesischen Medizin?

Im Juni 2007 trafen sich in Rom 350 chinesische und europäische Experten, um neue TCM-Einstufungen auf internationaler Ebene zu verabschieden. Den staatlichen chinesischen Bildungsministerien ist es gelungen,



### Ausgangspunkt für die Lehre der TCM ist die Natur (im Bild: Genuss- und Heilpilz Shiitake)

gemeinsam mit europäischen Behörden neue TCM-Fahrpläne für die EU aufzustellen. Auf dieser Konferenz ging es um eine Aufwertung und Standardisierung der TCM, nicht nur hinsichtlich der vereinfachten Registrierung für chinesische traditionelle Heilmittel, sondern auch für den Hochschulbereich, also der TCM-Qualifizierung. Dieser Prozess wird in naher Zukunft wohl auf die Etablierung der TCM in Europa als offizielles Studienfach nach einem einheitlich geregelten Studienplan hinauslaufen. In diesem Zusammenhang sind natürlich international anerkannte Studienabschlüsse anzustreben, etwa Bachelor und Master.



Erfolgreiche Absolventen des Master-Studiengangs TCM an der Universität Guangxi.

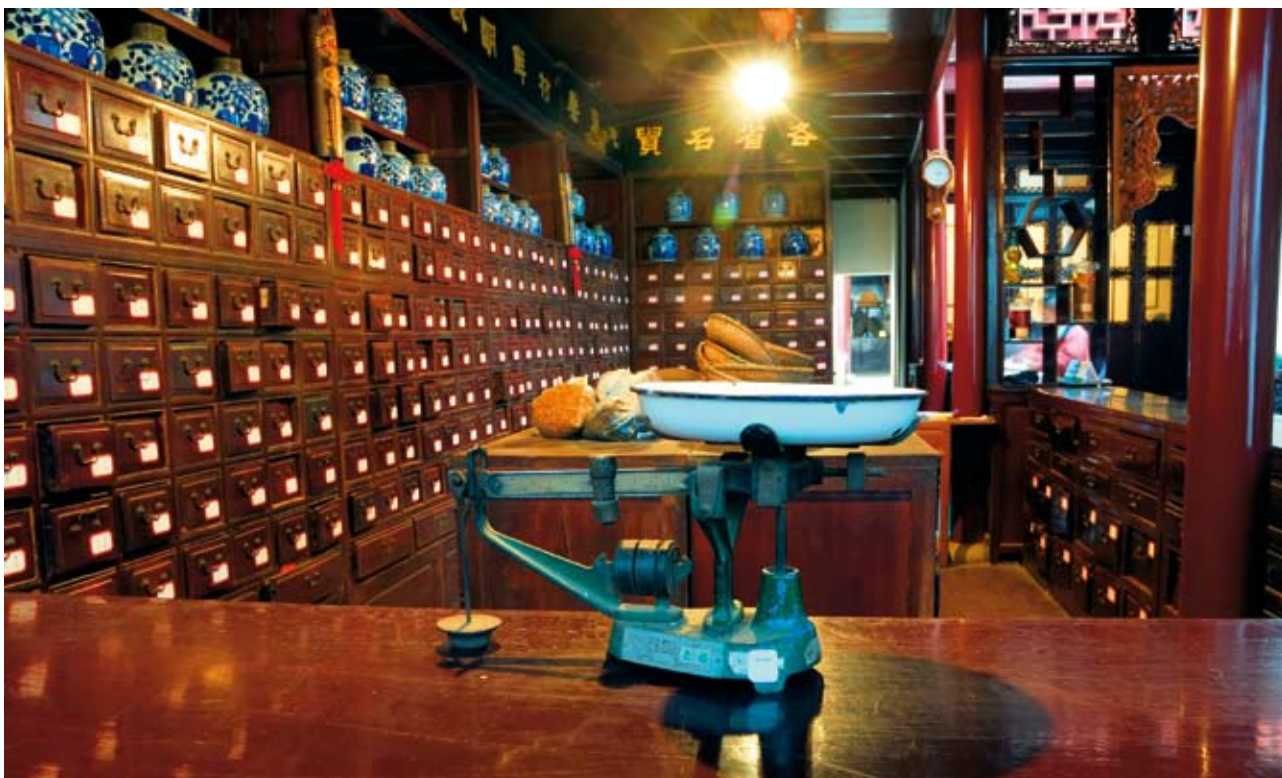
## AKUPUNKTUR:

### ... und sie wirkt doch

Die westliche Medizin zweifelt bis heute am Nutzen der kleinen Nadelstiche. Und das, obwohl sie tatsächlich bei chronischen Rückenschmerzen oder arthrosebedingten Hüft- und Knieschmerzen wirkt. Wissenschaftler der Universität of Rochester (New York) haben jetzt einen körperlichen Vorgang aufgedeckt, mit dem die Akupunktur auch für westliches Denken erklärbar wird: Die Nadeln setzen an den Einstichstellen verstärkt Adenosin frei, eine körpereigene und schmerzlindernde Substanz. Dieser Effekt kam aber nur zustande, wenn die Nadeln regelmässig gedreht wurden. Dass die Schmerzen vor Ort und nicht im Kopf gehemmt werden, zeigten die Forscher, indem sie vergleichbare Schmerzreize an der gegenüberliegenden Körperseite setzten. Und das tat weh.

### nG: Welche Voraussetzungen sollte man für den Masterstudiengang TCM mitbringen?

Die Voraussetzung für das Studium ist entweder ein Universitäts- bzw. Fachhochschulabschluss (Bachelor) in einer medizinischen Fachrichtung oder mindestens eine dreijährige Berufserfahrung in einem staatlich an-



Eine traditionelle Apotheke für alles, was an Getrocknetem, Extrahiertem oder Pulverisiertem in der TCM benötigt wird.

erkannten Heilberuf mit mehrjähriger TCM-Berufserfahrung. Es können sich also auch Physiotherapeuten bewerben. Durch Vorprüfung von Zeugnissen ermitteln wir zunächst, ob das zwei- bis dreiwöchige TCM-Studienkolleg besucht werden muss. Über dieses sogenannte Propädeutikum besteht daher auch für Nichtakademiker die Möglichkeit, das TCM-Masterstudium zu absolvieren. Erst nach bestandener Prüfung erlangen die Bewerber Zugang zum Masterstudium. Die Einhaltung der Zulassungsvoraussetzungen prüft die CNA e.V. in Abstimmung mit der TCM-Universität Guangxi.

#### **nG: Gibt es während des Studiums Aufenthalte in China?**

Das Studium dauert insgesamt drei Jahre. Die Studierenden absolvieren jährlich einen zweiwöchigen Ausbildungsblock an einer TCM-Universität und diese Aufenthalte in China sind natürlich die Höhepunkte des Studiums. Die Universität Guangxi umfasst sieben Fakultäten, drei zugehörige Krankenhäuser und neun Forschungsinstitute. Die Studienveranstaltungen in China finden also an der Universitätsklinik statt. Alle weiteren Einheiten können die Studierenden in Kulmbach absolvieren, wobei die Module

in mehrere Wochenbeziehungsweise Wochenendblöcke aufgeteilt sind. Die Vorträge halten chinesische Professoren, so dass immer ein Dolmetscher dabei ist, der die Lehreinheiten übersetzt. Die Studierenden legen natürlich auch Semesterprüfungen ab und verfassen Hausarbeiten. Dabei müssen wir uns nach dem Lehrplan der staatlichen Universität und den Vorgaben des chinesischen Bildungsministeriums richten.

#### **nG: Verfassen Studierende auch eine Abschlussarbeit?**

Ja, selbstverständlich! Die Zuteilung des Themas für die Graduiertenarbeit findet nach den ersten drei Semestern statt. Nach Fertigstellung müssen die Studierenden ihre Arbeit dann vor einem Prüfungsgremium, das aus mehreren Professoren der Universität Guangxi besteht, verteidigen. Verläuft diese Prüfung erfolgreich, erhalten die Absolventen den akademischen Grad „Master of Medicine“, der dann den Zugang zu einem Promotionsstudium ermöglicht und den Weg zum Doktor der TCM ebnet. □

## Unser Experte

Dietmar G. Kummer, Professor der Universität Peking, studierte von 1977 bis 1985 in der Volksrepublik China Medizin und Akupunktur. Seit 1991 ist er als Professor an der Universität Peking im Bereich Akupunktur, Moxibustion und Orthopädie / Traumatologie beschäftigt. 1996 erlangte er die Lehr- und Wissenschaftsberechtigung als Chefarzt für TCM. 2005 schloss er sein TCM-Masterstudium an der TCM Universität Guangxi ab.



Chinesische Naturheilkunde Akademie e.V., D-95326 Kulmbach, Hans-Dill-Straße 9, [www.chinesische-naturheilkunde.de](http://www.chinesische-naturheilkunde.de)

## EXPERTENRAT: TCM bei Heuschnupfen



Dietmar Kummer, Präsident der Chinesischen Naturheilkunde Akademie e.V. in Kulmbach (Bayern), berichtet, was die Traditionelle Chinesische Medizin bei Heuschnupfen und allergischer Nasenentzündung tun kann.



Neben den üblichen Diagnosemethoden der westlichen Medizin gibt die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) wichtige Auskünfte über einen möglichen Therapieansatz. Dazu wird eine Zungendiagnose durchgeführt und der Puls an den Händen palpirt, also gefühlt. Vor allem der Puls gibt wichtige Auskünfte über den Zustand der inneren Organe, da er mit ihnen über die 12 Leitbahnen des Körpers, den sogenannten Meridianen, verbunden ist. So kann auch eine Diagnose bei Heuschnupfen und allergischer Nasenentzündung aufgestellt werden. Die Hauptgründe für auftretende Beschwerden sind allergische Körperbeschaffenheit und bestimmte Umwelteinflüsse, darunter Temperatur, Gerüche sowie Chemikalien in Form von Rauch, Staub und Pollen.

### WAS ZUNGE UND PULS VERRATEN

Typisch für eine Nasenentzündung ist ein plötzlicher Anfall mit schnell auftretenden Symptomen, die ebenso schnell wieder abklingen, sobald die Reizfaktoren wie Pollen und Staub verschwunden sind. Der TCM-Therapeut teilt eine entsprechende Entzündung in vier Diagnosegruppen ein. Differenzierungsfaktoren bilden Zungen- und Pulsdiagnose. Dabei wird unterschieden, ob Niesen und Schnupfen mit Halsschmerzen verbunden sind, ob die Nase verstopft oder Juckreiz besteht und häufig geniesst wird. Bei dieser Diagnose werden die fünf Hauptpunkte der Akupunktur Feng-

hi (Galle 20), Yingxian (Dickdarm 20), Heliao (Meridian des Dreiteiligen Erwärmers 3E22) und Lie Que (Lunge 7) mit feinen, nicht spürbaren Nadeln akupunktiert.

Bei einer allergischen Nasenentzündung (etwa durch häufig auftretende Nierenschwäche) kommen zu diesen Punkten Sanyinjiao (MP6), Taixi (N3) und Blase (23) anregend dazu. Der Behandlungszeitraum erstreckt sich hierfür über zehn bis 15 Akupunktursitzungen. Sinnvoll ist eine Häufigkeit von insgesamt zwei bis drei Sitzungen in der Woche.

### STÄRKENDE WURZELKRAFT

Wirksam unterstützt wird die TCM-Therapie durch die Wuchaseng-Wur-

zel, einem Kraut, welches im grössten chinesischen Naturschutzgebiet im Norden des Landes beheimatet ist. Die Wirkstoffe der Wurzel stärken Leber und Niere und erhöhen laut Studienergebnissen die Leukozytenzahl im Blut. Eingesetzt wird sie demnach bei Immunschwäche, chronischer Bronchitis, Heuschnupfen, Angina Pectoris, zur Stärkung nach Chemotherapien und bei Schlaflosigkeit. Auch die Symptome von Heuschnupfen können durch die regelmässige Einnahme von Wuchaseng-Wurzelextrakt erleichtert, manchmal sogar verhindert werden. Ziel ist eine Stärkung des Immunsystems, die eine erneute Anfälligkeit unterbindet.

Wuchaseng wurde in der Traditionellen Chinesischen Medizin schon in der Ming-Dynastie (1368-1644) verwendet. Als „Goldjuwel unter den Heilpflanzen“ bezeichnete es bereits der legendäre chinesische Pharmakologe Dr. Li Shih-Chen (1518-1593). □

Die Chinesische Naturheilkunde Akademie e.V. mit Sitz in Kulmbach (Bayern) ist die europäische Aussenstelle der TCM-Universitäten in Peking und Guangxi. Eine Liste der TCM-Therapeuten kann kostenlos angefordert werden.

Chinesische Naturheilkunde Akademie e.V., Hans-Dill-Strasse 9, D-95326 Kulmbach, Tel. +49 (0)9221-84100, [www.chinesische-naturheilkunde.de](http://www.chinesische-naturheilkunde.de)