

FRAGEN&ANTWORTEN ZUR TRAD. CHINESISCHEN ARZNEIMITTEL-THERAPIE

Liebe Patientin, lieber Patient!

Sie haben sich für eine Behandlung mit Arzneimischungen der traditionellen chinesischen Medizin (Abgek.: T.C.M.) entschieden. Im Folgenden möchte ich Ihnen die häufigsten Fragen dazu beantworten.

Welche Bestandteile sind darin enthalten?

Es handelt sich ausschließlich um Produkte aus der Apotheke der Natur, überwiegend pflanzlicher, vereinzelt auch mineralischer und tierischer Herkunft. Diese Bestandteile werden in Asien kultiviert oder gesammelt, und zur besseren Haltbarkeit und Verträglichkeit getrocknet bzw. teilweise nach traditionellen Methoden weiterverarbeitet (meist geröstet oder gedämpft). Bestandteile: Wurzeln, Rinden, Blüten und Früchte, aber auch z.B. Muschelschalen. Tierische Bestandteile von bedrohten Arten, wie etwa Tiger-Knochen oder Rhinozeros-Horn werden **nicht** verwendet.

Wie erklärt sich die Wirkung?

Die Wirkung hat sich durch unzählige Beweisfälle im Laufe von Jahrtausenden bestätigt. Die in sich schlüssigen Erklärungen, die auf dem Naturverständnis der T.C.M. basieren, können vom wissenschaftlich-logischen Verstand zwar nicht immer nachvollzogen werden, doch gibt es moderne Studien, welche die Wirksamkeit in vielen Fällen belegen. Einige moderne Medikamente werden auch aus chinesischen Heilpflanzen entwickelt. Aus der Sicht der modernen Wissenschaft enthalten die Arzneien biochemisch wirksame Verbindungen, welche den Zell-Stoffwechsel unterschiedlicher Gewebe und Organe im Körper aktivieren. Diese werden so von schädlichen Umwelt- oder Stoffwechselgiften gereinigt, angeregt und gekräftigt. Durch die Mischung unterschiedlicher Bestandteile läßt sich die Wirkung vervielfachen, - „das Ganze ist mehr, als die Summe seiner Teile“.

Wie lange dauert es, bis die Wirkung eintritt?

Allgemein kann man eine kurzfristig eintretende von einer nachhaltigen Wirkung unterscheiden. Erstere bremst akute Vorgänge, die sich beispielsweise durch Schmerzen oder Fieber ausdrücken, und tritt Stunden bis wenige Tage nach der Einnahme ein. Letztere unterstützt allmähliche Heilungsprozesse, kann viele Wochen und manchmal auch Monate dauern.

Wann und wie oft nehme ich die Medizin?

Das hängt sehr von der Art des jeweiligen Zustandes ab. Bei akuten Beschwerden wird die Einnahme meist auf 3 oder mehr Male am Tag verteilt, bei chronischen Leiden auf 2 Mal oder weniger. Auch die Tageszeit ist abhängig von der Situation, im allgemeinen empfiehlt sich aber die Tages-Dosis auf zwei Mal täglich aufzuteilen und 15-30 Min. vor einer Mahlzeit einzunehmen. Falls der Magen empfindlich reagiert, ist die Einnahme nach dem Essen zu empfehlen. Jedenfalls ist man gut beraten, sich genau an die Angaben des Arztes bzw. der Apotheke zu halten und bei Unklarheiten nachzufragen.

Wie soll ich die Arzneimischung einnehmen?

Die hierzulande gängigen Zubereitungsformen für die innerliche Einnahme sind einerseits das „Dekokt“, das ist eine Abkochung der getrockneten Arzneien, andererseits das „Granulat“, die Pulverform. Ersteres wird meist von der Apotheke hergestellt, da sich die tägliche Abkochung zuhause als sehr aufwendig erweisen kann. Beim Dekokt wird normalerweise von der Apotheke ein Konservierungsmittel beigelegt, das die Wirksamkeit nicht beeinträchtigt. Dadurch erhöht sich die Haltbarkeit, welche sonst wenige Tage anhalten würde. Trotzdem empfiehlt sich die Aufbewahrung an einem kühlen Ort, am besten in einem Kühlschrank. Wenn man unterwegs ist, kann man sich aber eine Tagesration mitnehmen. Es genügt dann, diese an einem schattigen Ort abzustellen. Die Abkochung ist zumeist stark konzentriert und bedarf einer Verdünnung mit Wasser. Auch das Granulat sollte man kühl lagern, aber nicht notwendigerweise im Kühlschrank. Es ist wesentlich länger haltbar und daher praktischer bei einer längeren Therapie-Dauer. Zur Einnahme empfiehlt es sich, die für die Dosis bemessene Pulvermenge in eine halb gefüllte Tasse mit - nach Möglichkeit heißem - Wasser einzurühren, am besten mit einem Holz-Stäbchen ggf. auch mit einem Plastik-Löffel. Die Berührung mit Metall sollte man grundsätzlich vermeiden. Meist bleibt nach dem Trinken ein Bodensatz zurück, der nochmals mit wenig Wasser aufgerührt und getrunken werden sollte.

(Fortsetzung umseitig)

Gibt es Nebenwirkungen oder Gesundheits-Risiken?

Grundsätzlich gibt es keine Wirkung ohne Nebenwirkung. Was aber als Nebenwirkung in Erscheinung tritt, ist zumeist vorhersehbar und oft eine nützliche Reaktion, wie etwa vermehrtes Schwitzen, vermehrter Harn oder Stuhlgang. Auch Hautreaktionen erklären sich meistens durch die verstärkte Entgiftung über die Haut. Schädliche Nebenwirkungen treten nicht auf, vorausgesetzt, daß die Arzneimitteltherapie von einem kompetenten Arzt angeordnet und kontrolliert wird.

Wann soll ich die Medizin **vorzeitig absetzen**?

Treten innerhalb des laufenden Therapie-Zeitraumes neue, akute Beschwerden auf (beispielsweise eine Erkältung) so ist es ratsam die Kräuter solange abzusetzen, bis man mit seinem Arzt Rücksprache gehalten hat. Da es sich um eine Änderung des Zustandsbildes handelt, ist es dann oft auch notwendig, die Therapie an den neuen Zustand anzupassen.

Gibt es **Wechselwirkungen** mit anderen Medikamenten oder Naturheilmitteln?

Da sich alle therapeutischen Maßnahmen gegenseitig in positiver oder negativer Weise beeinflussen können, ist es sehr wichtig, die Einnahme anderer Mittel mit dem Arzt vorher abzusprechen. Dennoch läßt sich in vielen Fällen eine sinnvolle Kombination mit modernen Medikamenten durchführen.

Wie erziele ich die **bestmögliche Heilung**?

Eine genaue Diagnose-Stellung und Klärung von Krankheits-Ursachen ist eine wichtige Voraussetzung. Die Kombination verschiedener, bewußt aufeinander abgestimmter Behandlungs-Maßnahmen bringt oft die bestmöglichen Erfolge, insbesondere bei chronischen, langwierigen Krankheiten. In manchen Fällen genügt aber auch schon eine gezielte Maßnahme, um eine Heilung herbeizuführen. Eine wichtige Voraussetzung ist jedoch das Bewußtsein des Patienten über die Zusammenhänge seiner Krankheit und die aktive Mitarbeit und Selbstverantwortlichkeit. Was nützt es beispielsweise, einen geschwächten Magen zu kräftigen, wenn der Patient weiterhin ungesunde Nahrung und Ärger schluckt?

Auf **welche Ernährung** soll ich achten?

Prinzipiell gibt es für verschiedene Anweisungen für unterschiedliche Erkrankungen. Allgemein aber sollte man während der Einnahme möglichst Kaffee, Tee und Tabak reduzieren, sowie zuckerhaltige Säfte, kalte Getränke und Bier.

Es empfiehlt sich, der Jahreszeit angepaßte, leicht verdauliche und frisch zubereitete Speisen in regelmäßigen Abständen einzunehmen und dabei eine friedvolle Geisteshaltung zu hegen. Für die Verteilung der Arzneimittel im Körper ist eine gut funktionierende Verdauung und Durchblutung sehr förderlich, daher empfiehlt es sich auch ausreichend, wenigstens 1,5 Liter Wasser am Tag zu trinken, und körperliche Bewegung, etwa durch *Spaziergehen* zu betreiben. Ebenso sollte die geistige und *emotionale Nahrung* ausgewogen sein, denn ein zu viel an spannungsgeladenen Emotionen kann bekanntlich auch den Blutfluß abschnüren und die Verdauung hemmen.

Was passiert, wenn ich irrtümlich **zuviel oder zuwenig** an Dosis eingenommen habe?

Im allgemeinen haben die Arzneien ein große therapeutische Breite, daß heißt man kann eine vielfache Menge einnehmen, ohne daß es zu toxischen Nebenwirkungen kommt. Da es aber vereinzelt auch Ausnahmen gibt, empfiehlt es sich, genau die Anweisungen zu befolgen, denn bereits Paracelsus lehrte uns: Die Dosis macht das Gift. Bei unregelmäßiger Einnahme kann sich die Wirkung verzögern oder sogar ausbleiben.

Was tun, wenn die **Besserung** ausbleibt oder sogar eine Verschlechterung eintritt?

Eine vorübergehende, kurzdauernde Verschlechterung der Krankheits-Symptome ist nicht selten Vorbote einer Heilungs-Reaktion und bedarf der Deutung durch einen kompetenten Arzt. Auch das Ausbleiben einer deutlichen Besserung ist oft darauf zurückzuführen, daß viele Heilungsvorgänge sehr unterschwellig ablaufen, solange, bis es zu einem „plötzlichen Durchbruch“ kommt. Ein Bambus-Spross braucht vier Jahre, bis er aus der Erde hervorwächst, dann aber wächst er in wenigen Wochen meterhoch in den Himmel! Daher ist es sehr wichtig, Geduld zu üben und das Vertrauen in die eigenen Heilungskräfte zu bewahren. Es kann aber auch mitunter ein Aufruf dazu sein, eigene Bemühungen stärker miteinzubinden.

Wie erklärt sich der hohe **Preis** ?

Die einzelnen Arzneien kosten in Europa ein vielfaches als im Ursprungsland. Allerdings ist dort auch das durchschnittliche Einkommen und Preisniveau viel geringer als hierzulande. Hinzu kommt auch, daß aufgrund notwendiger strenger behördlicher Kontrollen der Qualitätsanspruch höher ist, und der Verkauf der Sorgfalt und Kompetenz von öffentlichen Apotheken vorbehalten ist.

