



In der Chinesischen Medizin TCM sind die Nieren besondere Organe: In ihnen steckt unsere Lebensenergie. Da gilt es, sorgsam damit umzugehen. Warum und wie? TCM-Therapeut und -Dozent Jürg Wilhelm hat Antworten.

Die Wurzeln der Lebensenergie



Martin Rutishauser

lic. phil., freischaffender Autor

Jürg Wilhelm, Sie sind Therapeut der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM.

Was spielen die Nieren da für eine Rolle?

Die Nieren besitzen in der TCM auch den Beinamen «Wurzel der Lebensenergie», und diese Lebensenergie nennen wir Qi. Die Nieren regieren – das sagt man so – über Fortpflanzung und Wachstum, nähren den Willen, geben den Knochen und Zähnen Halt und dem Haar die Fülle. Die Nieren sind für unsere pränatale Energie verantwortlich, also für unsere genetische Disposition.

Das, was wir Genetik nennen, steckt also gemäss TCM sozusagen in den Nieren?

Ja, und wenn gute genetische Voraussetzungen unserer Eltern, Grosseltern et cetera gegeben sind, haben wir gute Chancen, diese Voraussetzungen zu übernehmen – als Wurzel unserer Lebensenergie. Die Nieren können mit einem Darlehen verglichen werden, welches uns auf den Weg gegeben wird. Je ökonomischer, vernünftiger wir damit umgehen, umso länger haben wir an dieser Nierenenergie.

Das heisst, man hat eine bestimmte Menge an Nierenenergie, und das ist es? Die lässt sich dann nicht mehr vermehren?

Das ist gemäss TCM tatsächlich so. Doch lässt sich die Nierenenergie stärken. Zum Beispiel ist das bei Personen mit pathologischen Angststörungen wichtig. Die TCM verbindet ja mit allen Organen eine bestimmte Emotion. Und die mit den Nieren assoziierte Emotion ist Angst und Furcht. Und ängstliche Menschen leiden allenfalls unter einer geschwächten Nierenenergie. Und um solche pathologischen Angststörungen zu therapieren, stärkt man – unter anderem – die Nierenenergie.

Das ist schon eine andere Denkweise, also dass Psychologisches mit einem Organ verbunden ist, wie Angst mit den Nieren.

Tatsächlich, so kann man übrigens auch helfen, psychologische Krankheiten zu behandeln. Die Willenskraft ist ebenfalls ein Spiegelbild unserer Nieren. Menschen, die über einen starken Willen verfügen, haben eine ausgeprägte Nierenenergie.

Gilt da auch das Umgekehrte?

Ja: Um die Willenskraft einer PatientIn zu stärken, tonisieren wir die Nieren. In der Gesichtsdagnostik der chinesischen Medizin widerspiegelt sich starke Willenskraft in einem ausgeprägten Unterkiefer. Auch die Zungen- und Pulsdiagnose gibt Aufschluss über den Zustand der Nieren.

Merkt man eigentlich, wenn die Nieren nicht mehr so tun, wie sie sollten? Woran?

Pathologisches Nieren-Qi kann sich sehr unterschiedlich manifestieren. Chronisches Kältegefühl in der Nierenregion mit Ödemen, Störungen des Bewegungsapparates wie chronische Rückenschmerzen im LWS-Bereich, Knieprobleme, Wachstumsstörungen, Spontanfrakturen oder Osteoporose, Infertilität und Libidostörungen sind nur ein Teil davon.

Wenn die Nieren-Energie gemäss TCM auch mit Psychologischem zu tun hat, merkt man Störungen auch psychologisch, mental?

Ja, auch auf emotionaler und psychischer Ebene macht sich eine schwache Nierenenergie manchmal bemerkbar: fehlendes Durchsetzungsvermögen, ausgeprägte Ängstlichkeit, schwacher Wille, Gedächtnisstörungen, auch Demenz.

Inwiefern sind Nierenbeschwerden und -erkrankungen eigentlich «Zivilisationskrankheiten»?

Gäbe es – aus TCM- oder auch aus Medizin-Sicht – Tipps, um die Nieren fit zu halten?

Wenn uns etwas «an die Nieren geht», berührt uns etwas tief im Innern und Kräfte schwinden. In dieser Redewendung wird deutlich, welche Bedeutung auch in unserer Kultur das Organ Niere hatte: Sie symbolisiert den kraftvollen Kern des Menschen und gleich-



Unter dem zweiten Lendenwirbel, etwa eine Handbreit über dem Steissbein, ist der Punkt Du Mai 4, auch Ming Men genannt, übersetzt: das Lebenstor, auch Nierenfeuer. Dieser Punkt ist für die Nieren besonders wichtig, er stärkt ihre Energie. Ausserdem wärmt er ihren gesamten Funktionskreis. Für noch mehr Wärme nutzt man statt Nadeln oft Moxa, die glühende Beifuss-Zigarre, in gebührendem Abstand, natürlich. Das stabilisiert die Nieren-Essenz. Foto: Heilpraktikerschule Luzern

zeitig zeigt sie auf, wie verletzlich wir sind. In diesem Sinne ist es verständlich, dass die Nieren anfällig sind zum Beispiel bei zu viel Stress, bei negativen Umweltfaktoren wie schlechter Luft, auch bei Fehlernährung. Da durch den modernen Lebenswandel die Nierenenergie rasch abnimmt, werden die Menschen und somit auch die Gesellschaft konstitutionell mehr und mehr geschwächt. Dadurch entstehen neue Zivilisationskrankheiten. Zum Beispiel die Neigung zu Depressionen und Burnout, Allergien aufgrund verminderter Abwehrkraft, dermatologische Erkrankungen und Infertilitätsprobleme.

Was kann ich tun?

Um eine gesunde Nierenenergie zu erhalten, empfiehlt die TCM, sich gesund und regelmässig zu ernähren, genügend zu schlafen und dem Stress eine gesunde «Work-Life-Balance» entgegenzusetzen. Regelmässige Bewegung und Sport sind wichtig, um das Qi im Fluss zu halten.

Da kommen wohl unsere westliche Medizin und die TCM zum gleichen Schluss, einfach aus anderen Gedankensystemen. Ob das alles hilft? Viele leben ja tatsächlich eher anders, wenn ich mich so umblicke. Und in den Spiegel. Ja, oft muss leider auch der Leidensdruck genug hoch sein. Wenn wir ein Leben auf der Überholspur leben, unter chronischem Stress leiden, uns schlecht ernähren und uns keine Zeit für physischen und psychischen Ausgleich nehmen, brennen wir die Kerze

von beiden Seiten herunter. Das Nierenfeuer, auch «Ming Men» genannt, erlischt rasch. Woher stammt wohl der Ausdruck «Burn Out Syndrom»? Ein chinesisches Sprichwort sagt: «Grabe den Brunnen nicht erst dann, wenn du durstig bist!» Prävention ist also oberstes Gebot.

Welches sind in Ihrer TCM-Praxis die häufigsten Nierenbeschwerden?

Um diese Frage zu beantworten, muss man durch zwei Brillen schauen: einerseits gibt es die TCM-Betrachtungsweise, auf der anderen Seite gibt es – wie schon erwähnt – die klassische west- bzw. schulmedizinische Perspektive. Grösstenteils kommen die PatientInnen mit einer westlichen Diagnose in die Praxis. Beispielsweise leidet jemand an einer Niereninsuffizienz. Dieses schulmedizinische Krankheitsbild muss in eine chinesische Diagnose übersetzt werden. Dabei steht nicht nur das isolierte Symptom im Vordergrund, sondern die PatientIn in ihrer Ganzheitlichkeit. Eine ausführliche Anamnese ist wichtig, damit sich die TherapeutIn ein differenziertes Bild machen kann: eine TCM-Diagnose erstellen und darauf basierend die Behandlungsstrategie entwickeln.

Das heisst, bei PatientIn A kann die Niereninsuffizienz-Behandlung anders sein als bei PatientIn B?

Genau. Eine Niereninsuffizienz kann und darf nicht pauschalisiert werden, sondern muss sehr genau differenziert und behandelt werden.



In diesen Fläschchen sind Tinkturen einzelner Arzneien. Für eine Rezeptur werden unterschiedliche Arzneien nach TCM-Rezepten individuell zusammengestellt. Zum Beispiel ist eine der klassischen Nieren-Yin stärkenden Rezepturen Liu Wei Di Huang Wan. Sie besteht aus Elfenblumenkraut, Kornelkirsche, Jasminwurzelknolle, Kokospilz-Myzel, Strauch-Päonien-Wurzelrinde und Orient-Froschlöffel-Wurzelstock: stärkt die Nieren, nährt das Yin.
Foto: Heilpraktikerschule Luzern



Neben den klassischen TCM-Arzneien gibt es seit einigen Jahrzehnten auch Kräutertherapie nach der sogenannten West-TCM: Diese Ausprägung betrachtet unsere europäischen Pflanzen nach Kriterien der TCM und erstellt entsprechende Rezepturen. Die Erfahrungen sind gut; noch nicht über mehrere Jahrhunderte, aber doch über etwa ein halbes. Zum Beispiel ist die Goldrute eine typische West-TCM-Heilpflanze, oft im Einsatz bei Nieren-Beschwerden. Foto: Pixabay

Arbeiten Sie eher mit Akupunktur oder Arzneitherapie oder beidem?

Grundsätzlich können Nierenbeschwerden mit allen fünf Pfeilern der Chinesischen Therapie behandelt werden, also mit Akupunktur, Arzneimitteltherapie, Moxa, TuiNa, Qi Gong. Nach über zwanzigjähriger Praxistätigkeit ist es meine Erfahrung, dass sich die chinesischen Arzneimittel und die klassischen Nierenrezepturen hervorragend eignen, um chronische Nierenbeschwerden zu behandeln.

Zur Arzneitherapie. Setzen Sie sie eher mit traditionell chinesischen Arzneien ein oder zwar mit westlichen Kräutern, aber nach TCM-Prinzipien?

Chinesische Arzneimittel sind nicht chinesisch, weil sie nur in China zu finden wären; einige der ungefähr 5000 bekannten und dokumentierten Mittel wurden nach China importiert. Viele der Kräuter wachsen auch hierzulande in Gärten, auf Wiesen oder in den Bergen. Übrigens: Manchmal hat man Einwände gegen Chinesische Arzneimittel, weil man denkt, sie beinhalten viele tierische Stoffe. Das tun sie, aber der überwältigende Anteil besteht aus pflanzlichen Stoffen, und es gibt noch mineralische. Man kommt aber ziemlich gut auch ohne die tierischen aus.

Wenn chinesische Arzneien auch hier wachsen, dann wird es schwierig zu sagen, was ein chinesisches Arzneimittel ist?

Es ist chinesisches, weil es nach ganz spezifischen Eigenschaften klassifiziert ist. Dazu gehören der Geschmack, die Temperatur und der Leitbahneintritt. Auf Grund dieser Eigenschaften werden den Arznei-

mitteln Funktionen gemäss den Theorien der Traditionellen Chinesischen Medizin zugeordnet.

Können Sie uns ein wenig einführen in die Theorie?

Es gibt etwa vierhundert chinesische Arzneimittel, die besonders häufig verwendet werden. Sie werden meistens als komplexe Multikomponenten-Rezepturen verschrieben: Solche Rezepturen setzen sich zusammen aus Herrscher-, Minister-, Assistenten- und Botensubstanzen. Jeder dieser Typen hat in der Rezeptur eine ganz spezielle Funktion auf die Gesamtheit der Wirkung. Arzneimittel werden untereinander fein abgestimmt, um die Verschreibung möglichst ausgewogen und den komplexen Umständen der Krankheit des individuellen Patienten anzupassen.

Diese Sprache: «Herrscher-Substanz» und so weiter. Das deutet schon darauf, dass das sehr alt ist?

Ja, die chinesische Arzneimitteltherapie hat eine Jahrtausende alte Tradition. Und es sind genau diese etwa zweihundert klassischen Rezepturen, die ich meinen PatientInnen verschreibe, basierend auf individueller Diagnose. Sie sind unverändert und haben sehr spezifische Wirkungen.

Und West-TCM?

Die Theorie der westlichen Arzneimittel nach TCM mag wohl legitim sein, da wir die Pflanzen einsetzen, die in unserer Hemisphäre wachsen. Jedoch fehlen die Jahrhunderte alten Erfahrungswerte. Ebenso ist nicht klar, wie die Pflanzen in einer Rezeptur miteinander agieren. Ich bleibe also der traditionellen Linie treu



und verschreibe chinesische Arzneimittel. Es versteht sich von selbst, dass alle Arzneimittel auf Qualität und Rückstände geprüft sind.

Inwiefern arbeiten Sie mit der Westmedizin zusammen?

Die Zusammenarbeit und ein enges Netzwerk mit ÄrztInnen, Kliniken und anderen TherapeutInnen ist für mich sehr wichtig. In den letzten Jahren stelle ich fest, dass die Schulmedizin der TCM gegenüber viel offener geworden ist. Kompetenz zeichnet sich durch das Erkennen der eigenen Grenzen aus, das gilt für TCM wie für die Schulmedizin! Im modernen China ist die TCM stark mit der westlichen Medizin verbunden, stärker als dies der Fall im Westen ist. Obwohl es eigene Spitäler für Chinesische Medizin und für westliche Medizin gibt, beinhaltet das institutionalisierte Studium der TCM auch westliche Medizin und alle ÄrztInnen für Chinesische Medizin können auch westliche Medikamente verschreiben.

Kommen die PatientInnen selber auf die Idee, sich zusätzlich zu westmedizinischer auch TCM-Hilfe zu holen?

Dank einem guten Netzwerk mit ÄrztInnen, PhysiotherapeutInnen, OsteopathInnen et cetera werden mir die PatientInnen häufig zugewiesen. Durch die langjährige Praxistätigkeit habe ich einen grossen Stamm an PatientInnen, und häufig bin ich die primäre Ansprechperson für meine PatientInnen.

Gibt es auch PatientInnen, die auf Westmedizin verzichten und sich ausschliesslich über TCM behandeln lassen? Wenn ja: Wie sind da die Erfolge?

Meiner Meinung nach sollte es kein «ausschliesslich» geben. Wenn ich es als nötig erachte, eine PatientIn zur Abklärung zu schicken, so werde ich ihr das auch ans Herz legen. Es liegt in der Verantwortung jeder AlternativmedizinerIn, abklärungswürdige Probleme zu erkennen und die PatientInnen zu überweisen.



Jürg Wilhelm

Jürg Wilhelm studierte Traditionelle Chinesische Medizin an der «Five Branches University» in Santa Cruz, USA, und schloss das Studium 1998 mit dem Master's Degree in Traditional Chinese Medicine ab. Nach seiner Rückkehr in die Schweiz legte er die kantonale Prüfung zum Naturheilpraktiker GR und SG ab.

Seit 2000 ist er Dozent für Chinesische Medizin an verschiedenen Schulen. Seine Praxis führt er in Chur GR: www.tcm-chur.ch.

Foto: Heilpraktikerschule Luzern

Traditionelle Chinesische Medizin, TherapeutInnen, Ausbildungen

Die Traditionelle Chinesische Medizin steht auf fünf Säulen: Akupunktur, Arzneitherapie, Moxa, QiGong, TuiNa. Und für die Ausbildung gibt es eidg. Diplome.

Die Mittel der Arzneitherapie sind Tees, Rezepturen, Granulate, nach individueller Diagnose für eine ganz bestimmte PatientIn zusammengestellt. Ausserdem gibt es eine westliche Form dieser Arzneitherapie: Die Phytotherapie West-TCM nutzt ausschliesslich Pflanzen und Kräuter, die in Europa vorkommen. In der Schweiz gibt es Therapeuten beider Richtungen, die jeweiligen Ausbildungen ebenso. QiGong ist eine Form der Bewegung, in der die QiGong-Übenden ihre Energie Qi stärken, zum Beispiel in der stillen Übung «Stehen wie ein Baum». TuiNa ist die chinesische Massage-Art, da kommt teilweise gut Schwung hinein, den Meridianen entlang, auch auf Akupunkturpunkte – also da, wo AkupunkturInnen ihre Nadeln stechen. Mithilfe von Moxa, der glühenden Beifuss-Zigarre, lassen sich Akupunkturpunkte ebenfalls stimulieren, in sicherem Abstand, natürlich.

Als MPA lässt sich TCM an einer Schule für Naturheilkunde erlernen. Die meisten Ausbildungen lassen sich nebenberuflich absolvieren. Seit 2015 gibt es für TCM-Ausbildungen eidg. Diplome und Bundesbeiträge. Voraussetzung ist ein Sek-II-Abschluss; als MPA spart man einen Teil der schulmedizinischen Grundlagen-Ausbildung. Der TCM-Fachverband führt eine Liste von TherapeutInnen und Ausbildungsstätten: www.tcm-fachverband.ch