



Was ist der Unterschied zwischen schulmedizinischen Medikamenten und Rezepturen nach Traditioneller Chinesischer Medizin TCM? Wir befragen eine Seltenheit: einen Doktor der Schulmedizin, der auch die Traditionelle Chinesische Medizin TCM studiert hat, sogar in Taiwan und China: Dr. med. univ. Robert Trnoska.

Acetylsalicylsäure – oder eine Tinktur mit Weidenrinde?

Roly Stübi

Chefredaktor der PraxisArena, führte das Interview.

Robert Trnoska, Sie sind Doktor der Schulmedizin und TCM-Arzt: zwei Herzen in einer Brust? Das eine auf Hightech wie Laboruntersuchungen ausgerichtet, das andere auf traditionelle Methoden?

Ja, und doch haben beide einen gemeinsamen Nenner: Das ist der Mensch! Den Hauptunterschied in den Zugängen sehe ich bei der Schulmedizin in der rein grobstofflichen Fixierung. Wohingegen in der TCM der physische Anteil immer nur als Entsprechung für ganzheitliche Zusammenhänge wahrgenommen wird. Indem man die physischen Erkenntnisse der Schulmedizin in die TCM einbindet, gelingt der Brückenschlag zumeist ganz gut!

Nehmen wir Kopfschmerzen. Ein gängiges Mittel ist Acetylsalicylsäure. Da nehme ich ein Aspirin, und gut ist. Was sagen Sie als Schulmediziner dazu?

Namensgebend für den Stoff war übrigens weniger die Weide, als der lateinische Namen des Krautes Mädesüss, also Spirea, das enthält denselben Vorläufer-Wirkstoff wie die Weide. Noch den ersten Buchstaben von Acetyl zu Spirea und fertig ist ein erfolgreicher Markenname! Das Kreieren hoch wirksamer Arzneien ist jedoch kein Alleinstellungsmerkmal der Schulmedizin. Denn auch die TCM verfügt über Rezepturen, die sich sogar über mehrere Jahrhunderte und nicht nur über ein einziges bewährt haben. Nachteil aller Therapierichtungen, die Arzneien verschreiben, ist die Gefahr, sich in Pflastern und Krücken zu vergessen, ohne die wahren Ursachen

von Krankheiten zu beachten, einen falschen Lebensstil zum Beispiel. Davon ist auch die TCM nicht ausgenommen! Es hängt immer vom Wechselspiel Therapeut – Arznei – Patient ab.

Und was ist das Besondere der Arzneitherapie der TCM?

Den grossen Vorteil der TCM sehe ich in der besseren Fähigkeit zu differenzieren, wo die Ursachen von Beschwerden liegen. Dies führt dann in der Therapie dazu, dass nicht nur ein Medikament wie beispielsweise Acetylsalicylsäure Verwendung findet, sondern in höchstem Masse individualisierte Rezepturen angewendet werden. Migräne ist dann nicht mehr einfach nur Migräne, sondern wird unterteilt nach den verschiedenen Organen und Leitbahnen, nach sogenannten Fülle- bzw. Leere-Zuständen, die ursächlich dafür sind. Dementsprechend sieht dann auch die Behandlung anders aus, also die Verschreibung oder die Akupunktur usw.

Basierend worauf verschreiben Sie als Schulmediziner ein Medikament?

Als Schulmediziner verschreibt man gemäss den eigenen Erfahrungen und anhand von Leitlinien, die eine Art Sammelschatz an Erfahrungen und Forschungen darstellen. Der Nachteil einer jungen Wissenschaft wie der Schulmedizin ist allerdings, dass die Halbwertszeit des anerkannten Wissens nur wenige Jahre währt. Mit anderen Worten: Nach wenigen Jahren ist die Hälfte der Empfehlungen nichts mehr wert.

Und basierend worauf verschreiben Sie als TCM-Arzt eine Rezeptur?

Hier beruht die Verschreibung auf jahrhundertaltem Wissen, der Erfahrung vieler Generationen von TCM-Ärzten davor. Auf eine genaue Diagnostik mit Befragung, Zungen- und Pulsüberprüfung folgt das



Rezepturen der TCM bestehen meist aus mehreren Heilpflanzen. TCM-Therapeuten stellen für jeden Patienten eine ganz persönliche Rezeptur zusammen, basierend auf Krankheitsbild und individueller Konstitution eines Patienten.

Zusammenstellen passender Kräuter zu einer Gesamt-Rezeptur. Die Kunst der Rezepturen-Erstellung stellt für mich eine der grossen Leistungen der chinesischen Kultur dar.

Wie sieht so eine Rezeptur überhaupt aus?

Sie besteht zumeist aus einer Vielzahl von verschiedenen Kräutern. Einzelkräuter stellen die Ausnahme dar. Abhängig vom Behandlungsbedarf und Stil des Therapeuten können es ein paar wenige bis Dutzende Kräuter pro Rezeptur sein. Als Arzneien finden mittlerweile Kräuter aus fast der gesamten Welt Verwendung, nicht mehr nur die klassischen chinesischen Arzneien. Die Gesetze der TCM sind universell, das heisst, sie lassen sich auf unterschiedlichste Kräuter und Wirkstoffe anwenden. Das haben die Chinesen selbst schon zu historischen Zeiten bewiesen, so mit indischen und anderen Arzneistoffen, die über die Seidenstrasse kamen.

Was sind die Hauptunterschiede in der Produktion? Das eine Hightech, das andere nach uralten Methoden?

Ja und nein. Auch unter Phytotherapeutika gibt es wohldefinierte klassische Rezepturen, die gewissermassen einen Archetyp von Erkrankung behandeln. Im Rahmen dieser Anwendung werden Zusammensetzungen aus Arzneidroge gleichermassen nach dem Standard moderner pharmazeutischer Verfah-

ren zusammengemischt und zu hochkonzentrierten Präparaten wie zum Beispiel Kräuter-Tabletten verarbeitet. Daneben gibt es traditionelle und nach individuellen Rezepten erstellte Therapeutika. Hierbei kommen ausgeklügelte und über die Jahrhunderte entstandene Erfahrungen zur Anwendung. Bei manchen scheinen sowohl Kochkunst wie auch Alchemie ihre Spuren hinterlassen zu haben.

Und in der Wirkung? Wie unterscheiden sie sich da? Verschwinden meine Kopfschmerzen, auch chronische?

Behandle ich Schmerzen oberflächlich mit einem reinen Schmerzmittel, besteht die Gefahr, dass die Beschwerden wiederkehren werden. Schulmedizinisch ist dies als Gefahr der Abhängigkeit und Selbstausslösung von Kopfschmerzen durch Schmerzmittel bekannt. Nachhaltiger jedoch kann man auf Basis einer individuellen Diagnostik und Verschreibung behandeln. Berücksichtigt man bei Kopfweg zum Beispiel auch einen allfälligen auslösenden Blut-Mangel, so können die Schmerzen wirklich dauerhaft verschwinden. Ich sehe hier in der Möglichkeit der Differenzierung in der TCM einen grossen Vorteil gegenüber der Schulmedizin, weil die Art und Vernetzung der Ungleichgewichte im Menschen viel feiner abgestuft werden können. Die Verliebtheit der Schulmedizin in molekulare und genetische Veränderungen führt allzu leicht zu einem Tunnelblick.



**Wie sieht es mit Nebenwirkungen aus?
Man sagt ja, Kräuter seien sanft und
nebenwirkungsfrei. Aber ist das nicht eine
Wunschvorstellung?**

Hier kommt eben die hohe Kunst der Rezepturen-Erstellung zu tragen: Je besser einem Therapeuten die Diagnostik und danach die Zusammenstellung der Arzneien zu einer individuellen Formel gelingt, desto weniger ist mit unerwünschten Wirkungen zu rechnen. In der Praxis sind solche Verschreibungen deswegen wirklich zumeist frei von Nebenwirkungen. Um dieses Ziel zu erreichen, ist freilich viel Erfahrung des Therapeuten Voraussetzung! Denn viele Arzneidrogen sind alles andere als sanft. Über die korrekte Zubereitung in der Apotheke gelang es den Chinesen aber, zum Beispiel den hochgiftigen Eisenhut, bei uns ein altes Pfeilgift, für die Einnahme tauglich zu machen. Daneben ist es Teil der Rezeptier-Kunst, die möglichen Probleme mit der Interaktion einzelner Kräuter mit anderen auszugleichen – und das innerhalb einer Rezeptur. Also nicht eine Tablette gegen die Nebenwirkungen einer anderen Pille, und vielleicht noch eine Pille gegen die unerwünschten Wirkungen dieser Pille!

Medikamente sind ja sehr kraftvoll und wirksam: Antibiotika, Chemotherapeutika, Neuroleptika, Antidepressiva. Wie sieht das mit TCM-Rezepturen aus?

Antibiotika sind ein schönes Beispiel für einen Bereich, wo die Schulmedizin immer mehr mit dem Rücken zur Wand steht und dankbar ist für die Beiträge der Phytotherapie. Nicht zu vergessen ist auch die sehr effektive Kombination von schulmedizinischen Antibiotika mit ebenso wirkenden Rezepturen aus der TCM. Das erhöht die Durchschlagskraft der

Therapie ungemein. Denn, um es plakativ zu sagen, die Antibiotika wissen nicht, ob sie auf die Lungen, das Herz, den Darm, die Harnwege usw. wirken sollen. Über die rechte Wahl der Kräuter gelingt die zielgerichtete Wirkung jedoch umso besser. Und so kraftvoll die Wirkungen der schulmedizinischen Medikamente sind, so potent sind auch ihre unerwünschten Nebeneffekte. Überdies fehlen in der jungen Schulmedizin vielerorts die Langzeiterfahrungen. Erschreckend viele Medikamente mussten in den vergangenen Jahren vom Markt genommen oder in ihrer Anwendung stark eingeschränkt werden.

Kurz zurück zu den Antibiotika.

Die TCM hat sozusagen ihre eigenen?

Oh, ja! Ein berühmtes Beispiel dafür ist der Einjährige Beifuss. 2015 wurde sogar der Nobelpreis zu Forschungen zu dieser Pflanze verliehen. Sie wirkt gegen Malaria und wurde zu einem wichtigen Schlüsselfaktor der modernen Therapie gegen diesen Parasiten. Doch nicht nur gegen Sumpffieber, sondern gegen viele andere Infektionen wurden in der TCM Therapien entwickelt. Natürlich wurden dafür andere Begriffe als zum Beispiel «Mikroben» verwendet, aber mit der Schule des WenBingLun kam in China schon vor ca. 400 Jahren eine Lehre des Immunsystems auf, und sie hat uns eine Fülle an antimikrobiellen Strategien hinterlassen.

Und wie sieht es mit Resistenzen aus?

Resistenzen können gut verhindert werden, indem die Kräuter in einer Gesamt-Rezeptur und eben nicht als Einzelstoff angewendet werden. Das ähnelt dem aktuellen Prinzip, gleich mehrere Antibiotika zur selben Zeit gegen einen Erreger zu verschreiben. Dass aber Wirkstoffe aus Kräutern keine Zauber-



Dr. Robert Trnoska

Dr. Robert Trnoska hat Medizin studiert und in Graz promoviert. Parallel dazu hat er sich zusätzlich in Traditioneller Chinesischer Medizin ausgebildet. Seine Studienaufenthalte führten ihn u.a. nach Taiwan und China, um die Akupunkturmethoden verschiedener asiatischer wie auch westlicher Traditionen zu untersuchen. Robert Trnoska ist ebenfalls Reiki-Meister und -Lehrer.

Seine Praxis für Allgemeinmedizin hat er in Tobelbad bei Graz (Österreich). An verschiedenen Orten in Deutschland und Österreich sowie in der Schweiz an der Heilpraktikerschule Luzern unterrichtet er regelmässig Weiterbildungen zu Balance-Akupunktur, zum YiJing sowie zur Unterstützung der Wirkungen und Ausbalancierung der Nebenwirkungen von Pharmazeutika durch Rezepturen der Phyto West-TCM.
www.metatronos.at

Foto: Heilpraktikerschule Luzern



mittel sind, zeigt wiederum das Beispiel des gewürdigten Beifuss-Moleküls. Denn durch konsequente Missachtung der kombinierten Verschreibung, d.h. eben als Einzelstoff, bildeten sich bei den Malaria-Erregern über die Jahre Resistenzen heraus. Als Monotherapie würde man das Mittel heute also nicht mehr anwenden können, sehr wohl aber in einer Kombination.

Die TCM schreibt allem eine Wirkung zu. Also zum Beispiel dem Schnitzel von heute Mittag, dem Bier von gestern Abend. Entsprechend haben auch schulmedizinische Medikamente TCM-Wirkungen, Sie geben sogar Kurse dazu. Können Sie das erläutern?

Ja, über die Beobachtung von Wirkung und Nebenwirkungen von Medikamenten lässt sich eine Beschreibung ihrer Wirkung anhand der TCM erstellen. Dies ermöglicht die bessere Einbindung der schulmedizinischen Medikamente in die Materia Medica der TCM. Weiter erleichtert es die gezielte Therapie der unerwünschten Nebeneffekte. Nehmen wir wieder die Antibiotika der Schulmedizin. Diese haben grossteils einen sehr kühlenden Effekt auf den menschlichen Organismus. Sie schrauben also wesentliche Aspekte des Stoffwechsels hinunter, so zum Beispiel die Umwandlung von Körperflüssigkeiten im Gewebe. Diese Ansammlung und die folgende Eintrübung der Körpersäfte zusammen mit dem ebenso geschwächten Immunsystem schaffen das perfekte Milieu für Pilz-Erkrankungen, eine sehr häufige Nebenwirkung von Antibiotika. Über die Mittel der TCM gelingt es, anfällige Personen anhand von Puls- und Zungendiagnostik herauszufiltern. Die TCM kann also einerseits eine prognostische Rolle spielen. Andererseits kann man, diesem Wissen entsprechend, die Weichen stellen und betroffene

Patienten alternativ oder kombiniert mit TCM-Verfahren behandeln.

Was würden Sie einem Patienten empfehlen: Medikament oder TCM-Rezeptur? Oder Integration?

Nach einer genauen individuellen Diagnostik würde ich die Therapiestrategien gemeinsam mit dem Patienten abwägen. Meine Rolle ist in dieser Frage eine beratende, keine bevormundende. Unter den Patienten gibt es genauso solche, die die TCM und andere komplementäre Verfahren vehement ablehnen und ein stark konditioniertes Vertrauen in die Schulmedizin pflegen. Umgekehrt sind viele Menschen dankbar für einen integrativen und sogar alternativen Behandlungsweg. Der Patient, der seiner Therapie und seinem Therapeuten mit Vertrauen begegnen kann, hat die besten Heilungsaussichten!

Ihr Tipp für ein gesundes Leben?

Grabe den Brunnen, bevor du Durst hast! Allzu viele Menschen meinen, dass sie mit egal welchem Lebensstil ihren Körper und Geist gesund erhalten können. Doch die Erfahrung zeigt, dass es wohl doch so etwas wie artgerechtes Verhalten für Menschen gibt. Dies umfasst Aspekte des Lebens wie Ernährung, Schlafrhythmus und Zeiteinteilung, Bewegung und vieles mehr. Zu diesen allgemein gültigen Verhaltensweisen kommen konstitutionell bedingte, also auf eine individuelle Person zugeschnittene Verhaltensempfehlungen, und zusammen ergibt das eine sehr persönliche Strategie für ein gesundes Leben. Es gibt also eine Vielzahl solcher Empfehlungen, eine für jede einzelne Person, und das macht es so spannend und bunt!

TCM-Arzneitherapie, Therapeuten, Ausbildungen

Die Traditionelle Chinesische Medizin hat eine eigene Arzneitherapie entwickelt: Ihre Mittel sind Tees, Rezepturen, Granulate, nach individueller Diagnose für einen Patienten 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.

Als MPA lässt sich TCM-Arzneitherapie an einer Schule für Naturheilkunde erlernen. Die meisten Ausbildungen lassen sich nebenberuflich absolvieren. Seit 2015 gibt es sogar das eidg. Diplom und Bundesbeiträge an die Ausbildung. Voraussetzung ist ein Sek-II-Abschluss; als MPA spart man einen Teil der schulmedizinischen Grundlagen-Ausbildung.

Der TCM-Fachverband führt eine Liste von Therapeuten und Ausbildungsstätten:
www.tcm-fachverband.ch