



Traditionelle Chinesische Medizin und AD(H)S

Inhalt:

- 1 Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin TCM
- 2 Aufmerksamkeitsdefizit-(Hyperaktivitäts)-störung AD(H)S¹ aus Sicht der TCM
- 3 Fallbeispiele aus meiner eigenen Praxis zeigen Ansätze und Methoden der TCM auf, mit welchen bei AD(H)S auftretende Problembereiche behandelt werden können und was dabei erreicht werden kann.

Einführung TCM

TCM als System

Die Traditionelle Chinesische Medizin (kurz: TCM) ist ein in Ostasien stark verankertes medizinisches System, welches in Bezug auf sein Menschen- und Weltbild auf Theorien aufbaut, welche vor gut 2000 Jahren formuliert wurden.

Dies sind

- die Theorie von Yin und Yang als Beschreibung von zwei gegensätzlichen, komplementären, allem uns Bekannten innewohnenden und zugrunde liegenden Kräften, die durch die zwischen ihnen bestehende dynamische Spannung alles zusammenhalten.
- die Theorie der fünf Elemente, als Beschreibung von etwas komplexeren Wirkkräften, welche die Abläufe (die Stoffwechsel, die Rhythmen, die Phasen) in lebenden Organismen, wie auch in grösseren Gebilden, wie den verschiedenen Klimazonen oder der ganzen Biosphäre, veranschaulichen.

Eines der Merkmale dieses medizinischen Systems ist, dass der Mensch als Einheit von Körper, Emotionen und Geist/Seele betrachtet wird, ja gerade diese Einheit, dieses einzigartige Zusammenspiel, die Menschen insgesamt sowie die Einzigartigkeit jedes einzelnen Menschen ausmacht.

Auch in unseren europäischen Kulturen war dies in der Antike und lange darüber hinaus die übliche Betrachtungsweise. Heute noch weisen viele unserer Redewendungen auf die Verbindung von Körper und Seele/Geist hin wie z.B.:

¹ Ich stelle die Hyperaktivität (und somit auch das H bei AD(H)S) in Klammern, weil Hyperaktivität nicht immer Teil der Situation ist.



Das schlägt mir auf den Magen für Frust, Ärger
Da kommt mir die Galle hoch für Wut
Das ist mir in die Glieder/die Knochen gefahren für Angst, Schreck
Da ist mir das Herz in die Hose gefallen auch für Angst
Das hat mir mein Herz gebrochen für Enttäuschung
Da habe ich mir vor Angst in die Hose gemacht
Usw.
(Körpersprache, Hirn-Darm-Verbindung)

Im Laufe der Geschichte hat sich bei uns jedoch das Konzept des „seelenlosen“ Körpers und der „körperlosen“ Seele durchgesetzt. Unsere heutige Medizin ist gerade erst dabei, sich langsam wieder in Richtung eines ganzheitlichen und differenzierteren Menschenbildes hinzuarbeiten, welches die verschiedenen Aspekte, die den Menschen als Individuum ausmachen, berücksichtigt.
(Stichworte Psychosomatik, aber auch individualisierte Krebs- und andere Behandlungen)

Entwicklung des Menschen

Entwicklung des Menschen von der Empfängnis über die Geburt und durch das Leben bis hin zum Tod aus Sicht der TCM:

Die TCM geht davon aus, dass durch das Verschmelzen der „Essenz“ zweier Menschen eine so ausserordentlich grosse Dichte an Lebensessenz entsteht, dass eine Seele/ein Geist (fortan kurz: Geist) aus der immateriellen Welt, dem All, angezogen wird und sich mit dieser dichten Substanz verbindet, sich sozusagen dort niederlässt.

Im Laufe des Wachstums und der Entwicklung formen und befestigen sich Körper und Geist in ihrer Verbindung. Basis ist die ererbte „Essenz“. Durch die über Atmung und Verdauungsorgane aufgenommenen Substanzen und durch die durch die Sinnesorgane wahrgenommenen Ein-drücke entsteht eine sich langsam stabilisierenden Struktur. Nicht nur der Körper, auch der Geist ist anfangs noch weich und ungeformt. Erst mit den Eindrücken (im wahrsten Sinn des Wortes) und mit den Erfahrungen bekommt auch der Geist Stabilität und seine persönliche Form.

(Beispiel: Kinder erschrecken sehr schnell, können sich beruhigen, wenn sie liebevoll GEHALTEN werden= stabilisiert werden)

Dieser Prozess läuft in den ersten drei Lebensjahren am Schnellsten und Intensivsten ab, geht aber auch nachher immer noch weiter.

Funktion des Geistes



Die Aufgabe und Funktion des Geistes aus Sicht der TCM ist, die von Aussen kommenden Eindrücke durch alle Sinne aufzunehmen und zu verarbeiten (so werden die Sinne auch „Herzöffnungen“ genannt), sowie sich selbst in der Umwelt auszudrücken, insbesondere sprachlich. Weiterhin koordiniert der Geist das Verhalten und die Intensität aller Bewegungen des Körpers und reguliert und harmonisiert die Emotionen. Im Inneren „regiert“ der Geist über das Herz und das Blut.

Pathologien als Ungleichgewichte

In der TCM betrachten wir den Menschen als einen komplexen Organismus mit den verschiedenen Aspekten des Körpers, der Emotionen, des Geistes, der immer in einer Umwandlung begriffen ist und immer ein relatives Gleichgewicht von all seinen verschiedenen Aspekten anstrebt.

Als Auslöser jeglichen Ungleichgewichtes wird nie ein einzelner Faktor angenommen, sondern immer eine Reihe von Faktoren, die dann irgendwann zu viele sind, als dass sie der Organismus selber ausgleichen könnte. Das System „kippt“ sozusagen.

Je mehr ein Aspekt im Ungleichgewicht ist, desto mehr müssen auch die anderen Aspekte sich aus ihren vorher ausgeglichenen Positionen herausbewegen um neu auszugleichen. Der ganze Organismus verbraucht dadurch mehr Energie, und läuft ein grösseres Risiko, dass irgendwo eine eigentliche Störung auftritt, wenn nämlich an einem Aspekt, an einem Ort, nicht mehr ausgeglichen werden kann.

Verfahren der TCM

Die TCM versucht nun, mit ihren Methoden der Beobachtung, der Befragung, des Zuhörens, des Riechens, des Tasten des Pulses und des Betrachtens der Zunge herauszufinden, wo sich im Moment das grösste Ungleichgewicht befindet bzw wo es in diesem ganzen komplex zusammenhängenden System eine Möglichkeit gibt, einen Impuls zu geben, der einen Wiederausgleich des Ganzen in Gang setzt. Das Ziel ist immer, zu erreichen, dass die Selbstregulierung wieder funktioniert.

Dazu werden sowohl Körperfunktionen wie die Verdauung, die Atmung, die Immunabwehr usw. betrachtet, wie auch emotionale, motorische, neurologische Aspekte bis hin zu sozialem Verhalten.

Als therapeutische Massnahmen benutzt die TCM in erster Linie folgende Möglichkeiten und Techniken:



- Hinweise zur Lebensführung in Hinblick auf Ausgeglichenheit von „Yin und Yang“ (z. B. Ruhe und Bewegung, Aufnehmen und Ausscheiden, Aktivität und Passivität, Wärme und Kälte usw)
- Akupressur, Akupunktur
- Arzneikräuter-rezepturen
- Hinweise zur ausgeglichenen und ausgleichenden Ernährung
- Haltungskorrekturen und Übungen zur Wahrnehmung der eigenen Haltung

AD(H)S aus Sicht der TCM, Therapieansätze

Wie wird AD(H)S verstanden

AD(H)S beschreibt ein ganzes Spektrum von Schwierigkeiten in der Selbstorganisation. Es ist eine der „Störungen“ bei der auch die moderne Medizin keine eindeutige, einzige Ursache bezeichnet, sondern, wie die TCM, mehrere Faktoren beteiligt sieht. Veranlagung spielt jedoch für beide Systeme eine grosse Rolle.

Die TCM geht davon aus, dass in einer Verhaltensstörung wie dem AD(H)S immer eine Kombination ererbter (Tendenzen zu bestimmten Entwicklungen) und erworbener (durch Lebensumstände, Traumen und / oder Krankheiten entstandene) Faktoren vorhanden ist. Diese Kombination kann sehr unterschiedlich gewichtet sein.

Beim AD(H)S im Besonderen handelt es sich offensichtlich um eine Störung bei der Entwicklung eines harmonischen Zusammenwirkens des Geistes in und mit seinem Körper in seiner Umwelt.

Die modernen Kriterien für eine AD(H)S Diagnose sind die folgenden 4 Punkte:

1-Zwei Symptomgruppen, eine bezüglich der Aufmerksamkeitsstörung, eine bezüglich Hyperaktivität, bestehend aus je 9 symptomatischen Verhaltensweisen. Von den in diesen beiden Gruppen aufgezählten Symptomen müssen je mindestens 4 auftreten für eine positive Diagnose.

Aufmerksamkeit: lässt sich sehr leicht ablenken, schaut allem hinterher und konzentriert sich nicht auf den Unterricht, kann Hausaufgaben nicht konzentriert und ordentlich erledigen, macht viele „Flüchtigkeits“-Fehler auch in der Freizeit, verliert seine Sachen oder trägt nicht

Tel: +41 44 251 1331 Fax :+41 43 243 6990 mail: ninaseiler@gmx.ch

web: www.tongtangpraxis.org www.tcmherbs.org



Sorge zu seinen Sachen, kann Aufgaben/Ämtli nicht bis zum Schluss befolgen/erledigen, bringt Angefangenes nicht zu Ende, beginnt immer wieder anderes, hört im Gespräch nicht ganz zu, ist im Alltag häufig zerstreut.

Hyperaktivität: kann nicht stillsitzen, wenn nötig, spielt im Unterricht sehr häufig anderes oder spricht mit Anderen, spricht viel, unterbricht Andere viel, kann nicht ruhig spielen, immer laut, kann sich nicht an Spiel und Gruppenregeln halten, stört Aktivitäten der Anderen, gerät häufig in Auseinandersetzungen, wird von anderen gemieden, gerät schnell in Rage und Aufregung, explodiert schnell, rennt und turnt an unangebrachten Orten, bringt sich in Gefahr, verletzt sich häufig.

2-Die Störungen müssen sich auf das soziale Verhalten in der Gesellschaft negativ auswirken (z.B. Schule, Arbeitsplatz etc)

3-Beginn vor dem 7. Altersjahr, schon mindestens 6 Monate andauernd

4-Ausschluss einer anderweitigen psychiatrischen Diagnose im Rahmen derer die Symptome auftreten könnten.

Die symptomatischen Verhaltensweisen zeichnen sich alle aus durch

-Unruhe des Geistes: Unaufmerksamkeit und/oder schnell wechselnde Aufmerksamkeit=Konzentrationsstörung

Zum Teil kommt dazu

-Unruhe des Körpers: unangemessene Bewegungen, zu viel oder zu wenig

Die Fähigkeit, innezuhalten, ruhig zu werden, in der Entspannung zu sein ist unterentwickelt oder beeinträchtigt.

TCM: Yin (Ruhe/Passivität) und Yang (Bewegung/Aktivität) ergänzen sich nicht harmonisch.

Verschiedene Mechanismen können zu einer solchen Störung beitragen. Im Folgenden einige dieser Mechanismen ohne TCM-Fachwörter beschrieben:

-Der Körper ist zu schwach oder entwickelt sich zu langsam, um dem Geist genügend Halt/Ruhe zu geben.

-Der Körper ist zu erschöpft oder unter zu viel Druck um dem Geist genügend Halt zu geben.

-Die Sinne, durch die der Mensch Eindrücke von Aussen aufnimmt und im Inneren verarbeitet, sind nicht optimal und ausgewogen geöffnet (wahrnehmungsfähig): z.B. durch einen Sinn kommt zu viel, durch einen anderen zu wenig.

-Ein Problem im Verdauungstrakt (Verarbeitung von materiell Aufgenommenem) behindert die adäquate Verarbeitung von immateriell Aufgenommenem im Geist.

(z.B. Parasiten, chronische entzündliche Prozesse im Darm)

u.a.m.



Diese Faktoren können auch kombiniert auftreten.

Ihnen allen ist gemeinsam,

-dass schlussendlich der Geist in seiner Funktion Eindrücke von Aussen zu verarbeiten, sowie die Bewegungen des Körpers zu regulieren und zu koordinieren, beeinträchtigt ist.

-dass die Symptome Verhaltensweisen darstellen, die für alle Kinder normal sind, hier jedoch ins Extrem geraten.

Es handelt also nicht um Verhalten, welches bei „gesunden“ Kindern grundsätzlich nicht vorkommt.

Der Geist ist grundsätzlich der Unruhigste Aspekt eines Menschen.

Es ist Teil der gesunden Entwicklung des Menschen, dass die Unruhe des Geistes vom Körper und vom Selbst-bewusstsein, mit Hilfestellung und Schutz durch die Bezugspersonen aufgefangen werden kann, begrenzt (beziehungweise begleitet) und gezähmt werden kann.

TCM-Verfahren bei AD(H)S

Auch beim AD(H)S geht es für die TCM darum herauszufinden an welcher Stelle das grösste Ungleichgewicht entstanden ist, um dort einen Impuls zum Ausgleich zu setzen.

Konkret werden bei Kindern mit AD(H)S zwar viele der oben genannten Verhaltensweisen in ähnlicher Form beobachtet, zusätzlich zeigt jedes Kind jedoch auch noch seine ganz persönliche Situation. Diese ist für die Beurteilung und Behandlung nach TCM wichtig, weil sie Hinweise gibt, auf die jeweiligen individuellen Ungleichgewichte.

Die bei AD(H)S am Häufigsten gesehenen TCM „Muster“ bzw. „Tendenzen“ sind folgende (Achtung: *TCM-Vokabular*):

-*Wasser kann Holz nicht genügend nähren*: Körperliche Entwicklung langsam, schnell in Rage, kann sich nicht beherrschen, oft eher trockener Stuhl.

-*Herz (und Milz) Blut zu schwach*: ängstlich, Schlaf gestört, schreckhaft, meist breiiger Stuhl.

-*Feuer und Wasser kommunizieren nicht gut*: schläft wenig, konstant unruhig, gehetzt.

-*schwache Erde/Mitte, Schleimblockade*: Verdauungsbeschwerden, Konzentration und Aufmerksamkeit sind das grösste Problem.

-*Milz und Leber/Erde und Holz nicht harmonisch*: launisch, Verdauungsbeschwerden, sehr wählerische Esser, ev nächtliches Schreien, Alpträume, tics.



-*Leber Holz Übermass*: Wutausbrüche, unruhiger Schlaf, kann sich nicht beherrschen, aggressiv

Dies sind TENDENZEN, das heisst, sie können sich unterschiedlich betont und unterschiedlich stark ausprägen. Sie können auch in gemischter Form auftreten. Das Formulieren solcher Tendenzen hilft uns dabei, einen möglichst passenden Behandlungsansatz zu finden.

Bei diesen Tendenzen wird nur das konkret Beobachtbare berücksichtigt und nicht nach Ursachen dafür unterschieden. Hintergründe, wie in welchem sozialen und familiären Zusammenhang das Kind lebt, ob es Schwangerschafts-, Geburts- oder andere Traumata mitbringt, können helfen die beobachteten Tendenzen einzuordnen. Sie spielen für die begleitenden Hinweise bei der Beratung eine wichtigere Rolle als bei der Auswahl der Arzneipflanzen und der Akupunkturtherapie.

Auch die Beratung hat jedoch grundsätzlich eher ein Stabilisieren als ein Analysieren als Ziel. Es geht dabei darum die eigene Veranlagung bzw die des Kindes zu anerkennen, sie kennen und mit ihr umgehen zu lernen.

Also ein aus europäischer Sicht sehr pragmatisches, nicht hinterfragendes Stabilisieren derjenigen alltäglichen Abläufe, die sich -eventuell- Stabilisieren lassen:

- Regelmässigkeit beim Schlafen und Wachen
- Regelmässigkeit der Mahlzeiten, leicht verdauliche Mahlzeiten
- Regelmässigkeit und Ausgewogenheit der Aktivitäten und Pausen
- etc

Fallbeispiele

1- A.K. 3 Jahre, w, kam im Nov 2007: seit 1 1/2 Jahren (nach Umzug) unkontrollierbare Schreianfälle, vor allem bei viel sozialen Aktivitäten und Rhythmusänderungen der Familie. Jede Nacht pavor nocturnus, unansprechbar, tagsüber nicht ganz täglich Schreianfälle, jeweils ca 15 Minuten nicht ansprechbar

Ansonsten launisch, schnell frustriert. Appetit schwankend, wählerisch.

TCM-Muster: *Erde und Holz nicht harmonisch*

Behandlung einmal Akupressur, dann nur mit Kräuterrezeptur.

Nach einer Woche keine Schreiattecken, kein Pavor mehr. Follow-up Ende 2008 Ende 2009, gut. Selten kurzer Aufschrei nachts im Traum.

Tel: +41 44 251 1331 Fax :+41 43 243 6990 mail: ninaseiler@gmx.ch

web: www.tongtangpraxis.org www.tcmherbs.org



2- Y.W. 6 Jahre, m, kam im März 2009: Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörung sowie erhöhte Aggressivität in der Schule. In Abklärung bezüglich AD(H)S. Fast täglich starke Bauchschmerzen, häufig Durchfall Nahrungsmittelallergien (?) grosser Appetit, sehr wählerisch

TCM-Muster: *schwache Milz, Schleimblockade, Erde und Holz nicht harmonisch*

Kräuterrezeptur: 1. Versuch: verstärkte Bauchschmerzen nach Einnahme. Änderung der Rezeptur, 2. Versuch: kein Bauchschmerz, kein Durchfall mehr schon in zweiter Woche.

Follow up nach einem Monat: Aufmerksamkeit und Konzentration deutlich besser (Rückmeldung der Lehrpersonen). Aggressivität (gerät schnell in Wut gegenüber anderen Schülern) unverändert. Herbst 2009: Mutter momentan zufrieden.

Kommentar: beim nächsten Versuch als *Leber Holz Überschuss* betrachten!

3- E.R. 9 Jahre, w, kam Anfang Dezember 2009: nach Wachstumsschub seit ca 1 Jahr sehr „zappelig“, sehr zerstreut, verwechselt die Dinge, Prüfungsnoten schlechter, obwohl fleissig, kann sich nicht gut konzentrieren. Schnell gestresst. Circa alle zwei Tage Bauchschmerzen, fühlt sich schnell heiss. Häufig erkältet, v.a. im Nov, Dez, Jan

TCM Muster *Erde und Holz nicht harmonisch*

Kräuterrezeptur

Follow up nach 2 Monaten, Ende Januar: vor Prüfung nicht gestresst, ruhiger, zufriedener, nicht mehr zappelig, Bauchschmerz noch einmal, alle zwei Wochen, keine Erkältungen.