

# TCM – die (andere) Kunst des Heilens

Zivilisationskrankheit Gicht aus Sicht der westlichen und der traditionellen chinesischen Medizin

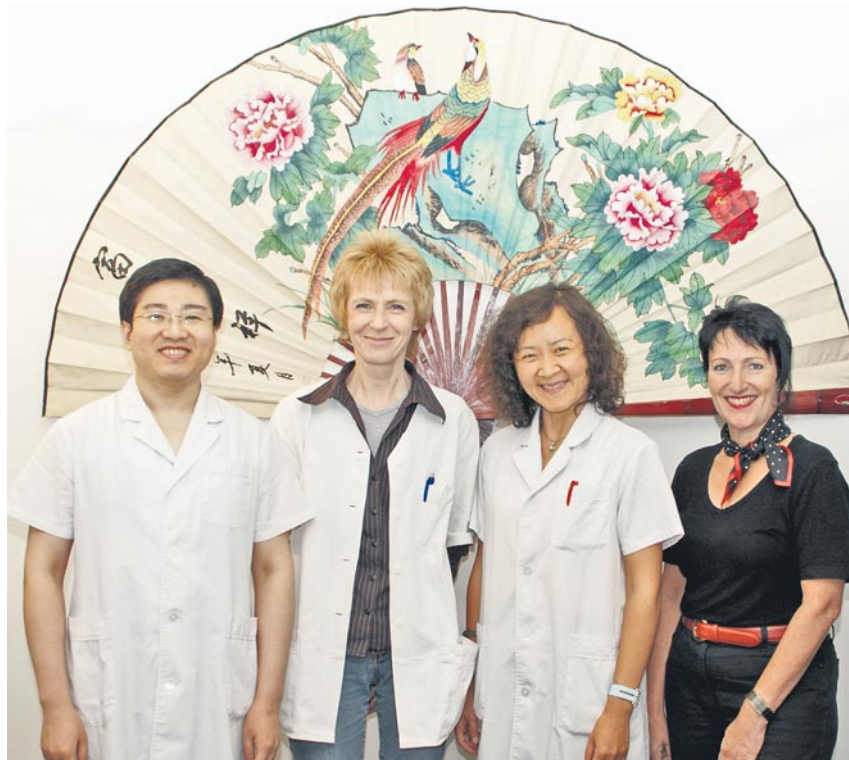
Die Gicht ist eine Erkrankung, die einen direkten Bezug zur Ernährung – vor allem zur Fehlernährung – aufweist. In früheren Jahrhunderten war die Gicht eine Erkrankung der Reichen und Wohlhabenden. Übermässige kulinarische Genüsse haben den reichen Herrschaften oft äusserst schmerzhafte Gelenkentzündungen (akute Gichtanfälle) beschert.

Die Gicht ist also eine entzündliche Erkrankung der Gelenke und der Weichteile, die durch Ablagerung von Harnsäurekristallen im Gewebe verursacht wird. Heute ist Gicht eine der häufigsten Stoffwechselkrankheiten in den Industrieländern. Männer sind etwa dreissigmal häufiger davon betroffen als Frauen.

Bei der Entstehung der Erkrankung spielen neben Erbfaktoren vor allem die Ernährungsgewohnheiten die grösste Rolle. Häufig haben Gichtkranke Übergewicht. Das Endprodukt des Eiweissstoffwechsels ist die Harnsäure, und diese muss über die Nieren ausgeschieden werden. Wenn zu viel Harnsäure entsteht, kann diese nicht mehr im Körper gelöst werden und Harnsäurekristalle lagern sich in bestimmten Körpergeweben ab. Wer einen Gichtanfall erlebt hat, wird sich wünschen, keinen weiteren zu erleben. Doch gerade das tritt in den meisten Fällen ein, wenn man nichts dagegen tut. Eiweissreiche Lebensmittel, die viel Harnsäure liefern, werden auch purinreiche Lebensmittel genannt. Zu diesen sind Fleisch, Fisch, Innereien, Hülsenfrüchte und Sojabohnen zu rechnen. Durch reichlichen Genuss dieser Lebensmittel fällt vermehrt Harnsäure an.

Gicht aus Sicht der Chinesischen Medizin:

Die Gicht ist nach der TCM eine Leberstörung. Das Holzelement ist geschä-



Von links: Dan Hu, TCM-Arzt, Anita Müller, MPA, Yang Bai, TCM-Ärztin und Anita Bürgisser, Geschäftsleitung Bild: zVg

digt. Ganz klar sieht man das an der Dynamik der Erkrankung. Ein akuter Gichtanfall kommt plötzlich, verläuft schnell und sehr schmerzhaft und äussert sich meist erstmalig in der Nacht oder in den frühen Morgenstunden. Das sind alles typische Lebersymptome. Die Leber ist der Dynamo des Körpers, der bekannt ist für sein schnelles Auftreten und seine Heftigkeit. Ein weiterer klarer Hinweis für eine Leberstörung ist die Lokalisation.

Meist äussert sich der erste Gichtanfall an der grossen Zehe, auch der Knöchel oder das Knie können betroffen sein. Hier verläuft der Lebermeridian.

Rheumabeschwerden sind nach chinesischer Sicht Blockaden, verursacht durch äusseren Wind und Kälte oder Feuchtigkeit. Diese Faktoren dringen in den Körper ein und blockieren somit den freien Fluss des Qi und des Blutes. Die dadurch verursachten Schmerzen sind entweder

scharf, bedingt durch die Kälte, wandernd, bedingt durch den Wind, oder verursachen ein Gefühl von Schwere in Verbindung mit Schwellungen, welche aus der Feuchtigkeit resultieren. In diesem Fall trägt die Wärme zu einer Verbesserung der Problematiken bei. Liegt die Ursache hingegen in einer Blockade von Hitze und Feuchtigkeit, die die grossen und kleinen Gelenke befällt, kann dies zu einer Entzündung der Gelenke in Form von Gicht oder rheumatischer Arthritis führen.

Die Ursachen liegen entweder in einer lang anhaltenden, wie oben erwähnten Ansammlung von Kälte, Wind und Feuchtigkeit, die sich wiederum mit zunehmender Zeit in Hitze umwandelt oder falsche Ernährung in Form scharfer, fetter Speisen sowie einem Übermass an Alkohol, die alle zu Hitze führen und Süßigkeiten, die Feuchtigkeit bilden. Die damit verbundenen Schmerzen resultie-

ren aus der Hitze, die Schwellungen der Gelenke aus der Ansammlung von Feuchtigkeit. Kälte führt in diesem Fall zur Besserung der Symptome. Unter anderem können aber auch lang anhaltende und unterdrückte Emotionen zu Blockaden führen, die sich nach einiger Zeit in Hitze umwandeln und in Kombination mit einer falschen Ernährung Rheuma hervorrufen. Dieselbe Situation bildet die Grundlage der Gicht.

## Therapie aus Sicht der TCM

- Blockaden beseitigen
- Blut auffüllen und bewegen
- Qi bewegen
- Wind, Hitze oder Kälte und Feuchtigkeit ausleiten
- Ernähren von Sehnen und Gelenken
- Normalgewicht anstreben

## Diätetische Massnahmen bei Gicht

- Vernünftige Mengen essen, nicht zu viel
- Dreimal täglich ausgewogene, warme Mahlzeiten zu sich nehmen. Vor einer Mahlzeit sollte keine Rohkost konsumiert werden. Wenn Salat, dann nach dem warmen Essen.
- Warme Getränke wählen. Alkohol meiden.
- Zurückhaltung gegenüber Süßigkeiten
- Fettiges nicht im Übermass verzehren
- Ein Teller sollte so aussehen 1/2 Gemüse, Stärkebeilage (Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Getreide), Eiweissbeilage (Fleisch, Fisch, Käse, Soja, Hülsenfrüchte). Bei Gicht nur eine Eiweissbeilage täglich.
- Als Ausgleich: Bewegung, Bewegung, Bewegung

Richtige Ernährung ist die Grundlage jeder Gichttherapie

## Gutschein



Gerne offerieren wir Ihnen eine

**TCM Puls- und Zungendiagnose** im Wert von rund CHF 50.--

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin und bringen Sie diesen Gutschein mit.



**Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)**  
Kaiserstrasse 1, 4310 Rheinfelden  
Tel. 061 831 05 50, [www.miracolo.ch](http://www.miracolo.ch)



TCM-Akupunktur