

Wie hilft die chinesische Medizin bei Depressionen?

Der Begriff Depression wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin damit erklärt, dass das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang gestört ist und dass das Yin in Körper, Geist und Seele dominierend ist.

Sowohl innere Einflüsse wie Müdigkeit, passive, negative Gedanken und Erinnerungen, Stress, Sorgen, Ängste, Ärger, Traurigkeit und Schmerzen können für die Zunahme an Yin verantwortlich sein, aber auch äussere Einwirkungen wie die Nacht, der Winter, Dunkelheit, Kälte, Nässe, gespanntes Verhältnis am Arbeitsplatz oder auch Störfelder von Narben, etc.

Ziel der Behandlung durch die chinesische Medizin ist es also, die Yang-Energie aufzubauen, damit das Gleichgewicht von Yin und Yang wieder hergestellt wird.

Nach der Energielehre der TCM kann man durch gezieltes Setzen von Nadeln an bestimmten Akupunkturpunkten oder durch Akupressur das Yang in den Energiebahnen (auch Meridiane genannt) aktivieren und stärken. Ein oft angewandter Akupunkturpunkt ist beispielsweise der Punkt "BaiHui" am höchsten Punkt des Schädels. Alle Yang-Meridiane verlaufen über den Kopf und treffen an diesem Punkt aufeinander. Deshalb lässt sich das Yang an dieser Stelle sehr gut stärken.

Die Moxibustion (chinesische Wärmetherapie) mit einer Moxazigarre (v.a. aus Beifuss gemacht) kann die Yang-aufbauende Wirkung der Akupunktur zusätzlich unterstützen. Bei dieser Methode wird die glühende Moxazigarre ca. 2 bis 3 cm von der Haut entfernt an die Akupunkturpunkte gehalten, um die Wärme einwirken zu lassen.

Auch bei Depressionen kann die richtige Ernährung den Zustand des Patienten positiv beeinflussen: Er sollte darauf achten, möglichst gekochtes und warmes Essen zu sich zu nehmen und Nahrungsmittel des Yang-Typs zu bevorzugen: Lammfleisch, Lauch, Haferflocken, Kürbis, Pfirsiche, Orangen, Ingwer, Knoblauch, etc. Besonders jetzt im Winter sollten Rohkost und kalte Speisen und Getränke möglichst vermieden werden.

Bei fortgeschrittener Depression wendet man in der TCM verschiedene Heilpflanzen an, welche die Psyche und den Geist aktivieren, den Körper entspannen und Blockaden lösen können. Dazu gehören roter Ginseng, Angelika, Jasminblüte, Yamswurzel und Schisandra (die "5-Geschmacks-Beere").

Und ganz generell gilt: Körperliche Belastungen vermeiden, genug schlafen und sich vor Grippe und Erkältung schützen, um das Yang zu bewahren und aufzubauen.