

Transkript

## **Folge 18: Bitter im Mund, dem Herzen gesund**

Behandlungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin

*[Intro] Das Konfuzius-Institut München präsentiert den Hot Pot-cast 聊天学汉语.*

**Anqi:** Hi, Lili, 好久不见!

**Lili:** 你好安琪!

**Anqi:** 你最近过得怎么样? 夏天到了, 草都绿了, 花也开了, 真是让人心情很好啊!

**Lili:** 哦对, 夏天来了, 我特别能感受到。因为我有花粉过敏, 特别厉害。眼睛, 鼻子都很痒, 老是流鼻涕, 嗓子也疼。 *Anqi hat gemeint, dass man jetzt den Sommer schon richtig sieht und spürt, und ich habe ihr zugestimmt, denn ich bekomme dann immer Heuschnupfen!*

**Anqi:** 啊, 小可怜, 过敏很难受的。你有采取什么缓解措施吗? 比如抗过敏的药, 或饮食疗法?

**Lili:** 我现在每天吃药, 然后还去中医那儿针灸。 *Anqi hat gefragt, was ich gegen den Heuschnupfen tue, und ich habe erzählt, dass ich Medikamente nehme und zur Akupunktur gehe.*

**Anqi:** 德国也能找到针灸的中医馆吗? 哇, 好奇妙的感觉! 我只知道在中国, 人们经常用中医来调理身体, 没想到中医在德国也有一定受众。

**Lili:** 对, 在德国的中医现在也越来越多了! 我以前每年暑假回中国的时候经常陪我妈妈去看中医, 她觉得中医很有用, 所以也在德国找了中医, 来治疗我的花粉过敏。中医还有哪些理疗方法呀? 我和妈妈都只体验过针灸。

*Meine Mama war jedes Jahr in China bei Ärzt\*innen, die sie mit TCM behandelt haben. Dort habe ich das dann immer mitbekommen, wenn wir in den Sommerferien in China waren. Ich habe aber bisher nur so richtig die Akupunktur miterlebt, was sind denn die anderen Behandlungsmethoden, die es noch gibt?*

**Anqi:** 根据我的了解, 比较常见的中医疗理方法还有中药、推拿、拔罐、刮痧、艾灸和食疗。

**Lili:** Es gibt in der Traditionellen Chinesischen Medizin sonst auch noch die medizinische Behandlung durch Kräuter, Tuina, was vergleichbar mit Physiotherapie oder Chiropraktik ist, Schröpfen, wobei durch Schröpfgläser ein Unterdruck auf der Haut erzeugt wird, Guasha, was ein Schaben an der Haut mit einem abgerundeten kantigen Gegenstand ist, Aijiu, was auf Deutsch Moxibustion heißt. Dabei werden die Akupunkturpunkte durch das Abbrennen von Kräutern mit Hitze stimuliert. Und als letztes gehört noch die richtige Ernährung, oder auch Ernährungsphilosophie und Theorien über verschiedene Nahrungsmittel zur TCM.

安琪, 你可以先给大家介绍一下中药吗?

**Anqi:** 中药是中医传统用以预防、诊断和治疗疾病的药物, 主要来源于天然药物及其加工品, 包括植物药、动物药、矿物药及部分衍生药。中国疆域辽阔、地貌复杂, 气候多样, 形成各种不同的生态环境, 为多种药材的生长提供了有利条件。目前, 中国已开发的中药有 8000 多种, 常用品类有 600 多种。中药的发明与应用在中国已有几千年的历史, 而中药一词则出现较晚, 自西方医学传入中国后, 为了区分两种医药学才有了中药之称。

**Lili:** Die medizinische Behandlung durch Kräuter wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Vorbeugung und auch zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt. Dafür werden pflanzliche Kräuter, tierische Produkte, Mineralien und andere verarbeitete chemische Produkte eingesetzt. China hat eine riesige Landfläche und viele verschiedene Klimagebiete, was günstige Bedingungen für die verschiedenen Kräuter schafft, die dort wachsen. Mittlerweile sind es über 8000 unterschiedliche Kräuter, die in der TCM gebräuchlich sind, darunter 600, welche häufig verwendet werden. Die Anwendung dieser Kräuter auf diese Art ist schon seit mehreren Tausend Jahren Tradition, auch wenn der Begriff der TCM erst später geprägt wurde.

**Anqi:** 在我小的时候, 中药需要从医院买了之后, 自己拿回家熬煮, 喝起来费时费力。现在随着科技的进步, 研制出了颗粒冲剂型的中药和片剂中成药, 喝中药就方便快捷了很多。

**Lili:** 这种中药我也喝过! Anqi hat erzählt, dass diese Kräuterbehandlung früher immer sehr aufwendig war, weil die Kräuter im Krankenhaus zusammengestellt wurden und man sie dann zu Hause stundenlang zu einem Sud kochen musste. Das habe ich sogar auch schon erlebt! Heutzutage kann man fertige Granulate, Konzentrate und Tabletten in der Apotheke kaufen, was viel einfacher ist.

**Anqi:** 除了中药, 中医推拿在中国也是广受欢迎。推拿技术发展到今天已有五千多年的历史。在隋唐时期, 甚至出现了按摩博士、按摩师等职位。推拿疗法的理论基础是中医的脏腑经络学说。经络是人体内经脉和络脉的总称, 是气血运行的通路, 它们在人体内彼此紧密相连, 纵横交错, 内通五脏六腑、外络肢体皮毛, 从而构成一个完整的循环系统, 起着兴气血、通阴阳、养脏腑、利关

节的作用。如果气血循环顺利运行，那么人自然身体健康，如果气血运行受阻，人就产生疾病。推拿疗法就是能够使经络畅通、阴阳平衡，从而使人保持一个健康的状态。

**Lili:** 啊，真有意思呀！Anqi hat erzählt, dass die Tuina-Massage eine mehr als 5.000-jährige Geschichte hat. Es gibt sogar Aufzeichnungen über Massagetherapeuten und Doktoren aus der Sui und Tang Dynastie. Die Theorie hinter der Behandlungsmethode orientiert sich an der Philosophie aus der TCM, die besagt, dass der menschliche Körper Meridiane besitzt, durch die das Qi fließt. Das sind sozusagen Kanäle, durch die unsere Lebensenergie und unser Blut fließt, und sie verbinden unsere inneren Organe mit bestimmten Gliedmaßen und Stellen an der Hautoberfläche. Der Körper ist demnach ein in sich geschlossener und vollständiger Kreislauf, und wenn das Qi reibungslos zirkuliert, ist der Körper gesund und in Balance. Wenn es aber an bestimmten Stellen blockiert ist, führt das zu Problemen, Krankheiten und Schmerzen. Die Tuina-Massagetherapie kann diese Blockaden lösen und das Qi wieder in Gleichgewicht bringen.

**Anqi:** 推拿也是一门普遍适用于老年、青年、儿童、妇女的治疗方式，副作用少，应用范围广泛，可作为一种普遍应用的保健方法。我在中国的时候就经常去做推拿，特别是期末复习的时候，因为每天要坐着学习很久，经常会腰疼，推拿按摩一下，就会感觉轻松很多。

**Lili:** 听起来真不错！Das Gute an TCM ist, dass all die Anwendungsmethoden, so wie auch Tuina so gut wie keine Nebenwirkungen haben, und eine sehr vielseitig einsetzbare Methode ist, die für alle Menschen geeignet ist. Sowohl Kindern als auch Jugendlichen und alten Menschen kann sie helfen. Anqi ist während der Phase ihrer Abschlussprüfungen oft zur Tuina-Massage gegangen, weil sie jeden Tag viel gesessen ist beim Lernen. Die Rückenschmerzen davon konnten durch Tuina gut behandelt werden.  
那安琪，拔罐是什么呢？

**Anqi:** 中医拔罐疗法又称“角法”，是通过物理的刺激和负压人为造成毛细血管破裂，形成淤血，从而调动人体修复功能和坏死血细胞吸收功能，促进血液循环，调理气血，以达到提高和调节人体免疫力的效果。

**Lili:** Beim Schröpfen in der TCM wird durch das Gefäß ein Unterdruck und eine gewisse Stimulation auf der Haut erzeugt, die zu vielen winzigen Kapillarrissen in den Blutgefäßen führt. Das fördert die körpereigenen Reparaturmechanismen, scheidet abgestorbene Blutkörperchen aus, fördert die Durchblutung an den geschröpften Stellen und stimuliert das Qi. Dieses wird wieder in Gleichgewicht gebracht und das eigene Immunsystem wird dadurch gestärkt.

**Anqi:** 去年的东京奥运会上，在好几名游泳运动员的背后都能看到瓢虫状的红色圆斑，那些都是拔罐留下的痕迹。运动员运动过量后，身体会产生乳酸等诸多代谢废物。如果不能及时排出，就会引起肌肉酸痛。而火罐的负压可以让血管扩张，促进血液循环，让代谢废物及时排出，这与运动后按摩的功效类似。

**Lili:** 哦对，我也看见了！真有意思。 Bei den Olympischen Spielen in Tokio letztes Jahr konnte man auch auf dem Rücken mehrerer Schwimmer\*innen diese typischen roten Kreise sehen, die beim Schröpfen entstehen. Wenn diese Leistungssportler\*innen nämlich so viel trainieren, produziert der Körper viele Stoffwechselprodukte wie Milchsäure und sie bekommen häufig Muskelkater. Der Unterdruck beim Schröpfen kann die Blutgefäße erweitern, die Durchblutung fördern, und die Stoffwechselprodukte ausscheiden. Das Schröpfen gleicht dann einer Massage nach dem Training.

**Anqi:** 刮痧与拔罐的作用类似。刮痧同样是以中医经络穴位理论为指导，通过特制的刮痧器具和相应的手法，蘸取一定的介质，在体表进行反复刮动、摩擦，使皮肤局部出现红色粟粒状，或暗红色出血点等“出痧”的变化，同样可以促进血液循环、调理气血。

**Lili:** Die Guasha-Behandlungsmethode ist ähnlich wie das Schröpfen. Sie orientiert sich an den Meridianen und den Akupunkturpunkten der TCM. Man benutzt spezielle Guasha-Werkzeuge und entsprechende Techniken, wobei man immer wieder über bestimmte Stellen auf der Haut schabt, sodass teilweise dunkelrote Blutflecken unter der Haut entstehen. Dadurch wird ebenso das Qi und der Blutkreislauf stimuliert. 然后还有艾灸，对吗？我在中国看到过妈妈用艾灸。

**Anqi:** 对，哈哈，我的妈妈也很喜欢艾灸。艾灸主要是燃烧艾叶制成的艾条，艾柱，从而产生艾热，刺激人体穴位或特定部位，通过激发经气的活动来调整人体紊乱的生理功能，达到防病治病的目的。艾灸作用机制与针灸有相近之处，并与针灸有相辅相成的治疗作用，同时具有操作简单、成本低廉，效果显著等诸多优点。

**Lili:** Beim Aijiu oder auch der Moxibustion auf Deutsch benutzt man sogenannte Moxa-Stäbe, die aus zusammengepressten getrockneten Kräutern bestehen. Diese zündet man an und räuchert damit bestimmte Akupunkturpunkte. Die Wärme, die dabei entsteht, stimuliert diese Punkte und das Qi und diese Methode wird zur Vorbeugung und Heilung von Krankheiten behandelt. Sie eignet sich gut als Ergänzung zur Akupunktur, weil sie sehr ähnlich wirken. Die Vorteile hierbei sind, dass die Behandlung einfach und günstig ist und gut wirkt. Findest du auch, dass das Aijiu gut wirkt? 你也觉得艾灸有用吗？

**Anqi:** 我还没有试过艾灸呢，但从推拿体验来看，中医的治疗手段对于缓解身体疲劳很有帮助。另外，中医的许多理论，特别是饮食和日常作息的一些建议，十分有助于养成健康的生活方式。

**Lili:** 嗯，我也觉得。Anqi findet, dass ihr TCM vor allem hilft, wenn sie körperlich erschöpft ist und da einen Ausgleich braucht. Außerdem helfen viele Theorien in der Traditionellen Chinesischen Medizin dabei, eine gesunde Ernährung, einen geregelten Tagesablauf und einen generellen gesunden Lebensstil aufrecht zu erhalten. Das finde ich auch! In der Chinesischen Medizin geht es vor allem um einen ganzheitlichen gesunden Lebensstil, die Behandlungsmethoden sind nicht so spezifisch, aggressiv und symptomorientiert wie in der westlichen Medizin. Meinem Heuschnupfen hat die Akupunktur auch schon sehr geholfen! 我觉得针灸对我的鼻炎也挺有作用的!

**Anqi:** 嘿嘿，说了这么多，让我不禁想去推个拿。经常和朋友开玩笑地说，推拿解千愁。Lili，在德国找中医有什么需要注意的吗？

**Lili:** Nach unserer Unterhaltung hat Anqi schon wieder Lust bekommen, bald zur Tuina-Massage zu gehen. In China sagt man auch, dass Tuina 1000 Beschwerden löst! In Deutschland ist es aber oft nicht so einfach, eine/n gute/n TCM-Ärzt\*in zu finden. Man darf in Deutschland TCM nämlich oft schon nach einer dreimonatigen Ausbildung praktizieren. Am besten achtet man darauf zu einer/m Ärzt\*in zu gehen, der oder die eine lange Ausbildung in China absolviert hat, sonst kann es sein, dass die Wirkung nicht so effektiv sein wird. 得注意找一个在中国受过全面中医教学的医生，否则有可能作用不是那么好。

**Anqi:** 我知道了！谢谢你，Lili。我相信，大家如果想找中医看看的话，都会注意的！希望你的鼻炎早日缓解，好好享受夏天的阳光！

**Lili:** 不客气！也谢谢你，希望你也能享受德国的夏天！Bis zum nächsten Mal!

[Outromusik]