

Traditionelle Chinesische Medizin im Einsatz bei kindlich funktioneller Obstipation



Dr. Daniela URL

Naturheilkundliche,
allgemeinmedizinische Praxis
Herrengasse 28 / 1. OG, 8010 Graz
<https://ordination-url.at>



Dr. Katrin BIENERT

Ärztin für
Allgemeinmedizin
und TCM



Marlies GEIER, M. TUI

Ernährungsberaterin nach TCM
und Master of Tuina

Gemeinschaftspraxis:
Friedrich-Schiller-Straße 24, 2340 Mödling
<https://www.tcm.at>

Unregelmäßiger Stuhlgang bei Kindern ist nicht gleich ein Grund zur Sorge. Die Spanne der als normal geltenden Stuhlfrequenzen ist weit und vom Alter und der Ernährung abhängig. Alles zwischen mehrmals täglich und dreimal in der Woche liegt im Normbereich. Wichtiger als die Häufigkeit der Darmentleerung ist das Befinden des Kindes. Ist das Kind schmerzfrei und unbekümmert bedarf es nicht gleich einer Behandlung. Bei anhaltenden Bauchschmerzen, Verstopfung seit der Geburt, bei Blut- und/oder Schleimbeimengungen des Stuhls. Schmerzen beim Stuhlgang und mangelnder Gewichtszunahme steht an erster Stelle immer die schulmedizinische Abklärung. Bei der Diagnose einer funktionellen Obstipation kann ergänzend mit Methoden der Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) geholfen werden.

Was ist TCM?

Die TCM ist ein ganzheitlich orientiertes Medizinsystem, das seinen Ursprung im alten China hat und sich auf einen Erfahrungsschatz von über 2000 Jahren stützt. Nach Ansicht der TCM fließt in unserem Körper die Lebensenergie, Qi, mit ihrem Yin und Yang Anteil. Diese Energie fließt in sogenannten Meridianen, den Energiebahnen, die den Körper wie ein Netz überziehen und Verbindungen zu inneren Organen besitzen. Jeder dieser Hauptmeridiane ist einem Funktionskreis, einem Organsystem zugeordnet. Das harmonische, freie Fließen von Qi und ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang stellt nach TCM den idealen Gesundheitszustand dar. Ein Ungleichgewicht, eine Disharmonie kann zu Unwohlsein bis hin zur Krankheit führen.

Das Verdauungssystem in der TCM

In der chinesischen Philosophie wird häufig von den fünf Wandlungsphasen gesprochen. Jeder Wandlungsphase entspricht einem Funktionskreis („zangfu“). Jedem Funktionskreis werden typische Merkmale, wie eine Gewebestruktur, eine bestimmte Funktion, ein Sinnesorgan, eine Jahreszeit und eine Emotion zugeordnet.

Nach Ansicht der chinesischen Medizin steht der Funktionskreis Milz, unsere Mitte, für den Verdauungstrakt. Die Aufgabe der Milz ist der Transport, die Umwandlung (Transformation) von Speisen und Getränken und

die Resorption der darin enthaltenen Nährstoffe. Die Milz spielt daher in der Produktion der nachgeburtlichen Essenz, dem Qi, Blut und Körperflüssigkeiten - eine wichtige Rolle. Bei Kindern ist nach Ansicht der traditionell chinesischen Medizin, bis zum siebenten Lebensjahr das Verdauungssystem, der Funktionskreis Milz, noch nicht vollständig entwickelt und schwach. Schwierigkeiten bei der Transformation der Nahrung führen oftmals zu Nahrungsstagnation, die zu zahlreichen Verdauungsstörungen führen kann.

TCM - Anamnese

Die Anamnese und Diagnostik in der TCM umfasst neben der Erhebung der Krankengeschichte in Hinblick auf die aktuellen Beschwerden auch durchgemachte Erkrankungen und Behandlungen vom Neugeborenen bis zum





Shonishin

aktuellen Alter des Kindes, aber auch wie es der Mutter in der Schwangerschaft ergangen ist und Angaben zur Geburt. Die TCM bezieht weiters auch familiäre Erkrankungsneigungen in die Diagnose mit ein. Ergänzend geben dann noch Appetit, Ernährungsvorlieben, Häufigkeit, Konsistenz und Geruch des Stuhls, Temperaturempfinden des Kindes und Schlafverhalten wichtige Hinweise.

Bei Kindern spielen Puls- und Zungendiagnostik eher eine untergeordnete Rolle und so geben Konstitution, Gesichtsfarbe und Verhalten des Kindes Hinweise auf den aktuellen energetische Zustand. Man unterscheidet dabei grundsätzlich, ob es sich um einen Fülle- oder Mangelzustand handelt. Kinder vom Fülltyp haben einen kräftigen Körperbau, eine kräftige, oft laute Stimme, sind aufgeweckt und energiegeladene, gerne in Bewegung, wach, interessiert und wissbegierig. Sie haben einen guten Appetit und Freude am Essen mit starken Vorlieben und Abneigungen. Sie wissen genau, was sie wollen, setzen meist ihren Willen durch und sind bei Verletzungen oder Stürzen hart im Nehmen.

Im Gegensatz dazu stehen die Mangeltypen. Diese Kinder sind zart, haben einen schlaffen Tonus, sind eher ruhig, zurückgezogen und anhänglich. Sie lieben ruhige Beschäftigungen, wie, lesen fernsehen, zeichnen, Lego spielen anstelle von körperlicher Bewegung und herumtoben. Sie sind wählerisch beim Essen, der Appetit ist schlecht. Sie sind scheu, sensibel, brauchen viel Zuwendung und beginnen schnell zu weinen.

Ursachen der funktionelle Obstipation in der TCM

Die häufigsten Disharmoniemuster bei Babys und Kleinkindern in der westlichen Welt, die zu funktioneller Obstipation führen können sind die Milz Qi Schwäche und die Nahrungsakkumulation. Der Körper hat dann nicht genügend Qi, um den Stuhl ausreichend rasch durch den Darm zu befördern.

*Milz Qi Schwäche

Eine bläulich durchscheinende Vene im Bereich der Nasenwurzel bei Säuglingen kann z.B. ein Zeichen für eine Milz Qi Schwäche sein. Bei der Milz Qi Schwäche arbeitet das „Verdauungsfeuer“ nicht richtig, es ist zu schwach. Kinder mit einer „schwachen Milz“ sind meist blass, haben einen schwachen Muskeltonus, einen schlechten Appetit, oftmals findet man einen Wechsel von Verstopfung und breiigen Stühlen. Typischerweise ist der Stuhl nicht übelriechend. Bei Schulkindern und Teenagern zeigt sich eine Milz Qi Schwäche, Stagnation und Hitze oft bei aufgestaute Emotionen, Druck, Erwartungen, Stress.

*Nahrungsakkumulation

Bei der Nahrungsakkumulation ist die Hauptursache eine Überfütterung des Säuglings. Säuglinge und Kleinkinder brauchen Zeit um die Nahrung zu verdauen, der Magen sollte entleert sein, bevor er wieder gefüllt wird. Oftmals werden Kinder bei der leiseren Regung oder Unzufriedenheit mit einem Snack (Brezel, Reiswaffel, Semmerl, Keks) zwischendurch zur Ruhe gebracht. So häuft sich immer mehr Nahrung im Verdauungstrakt an. Dies zeigt sich in Reizbarkeit, bei Säuglingen oft Erbrechen von geronnener Milch, ein aufgetriebenes Abdomen, Bauchschmerzen und saure bis übelriechende Stühle und Blähungen. Ein weiterer Hinweis bei Kindern mit Nahrungsstagnation sind gerötete Wangen. Eine rosa Gesichtsfarbe ist zwar gesund, aber wenn die Wangen viel stärker als die restliche Gesichtshaut gerötet ist, kann dies ein Zeichen für eine Nahrungsstagnation sein.

Weitere Ursachen einer Obstipation nach TCM Kriterien

*Leber Qi Stagnation

Die Leber-Qi-Stagnation verursacht durch Hitze und Trockenheit einen Mangel an guten guten Körpersäften und der Stuhl wird hart und trocken.

*Blutmangel

Auch Blutmangel, also Mangel an blutnährenden Lebensmitteln, exzessiver Sport, zu viel geistige Arbeit oder starke Menstruation kann ein auslösende pathogenes Muster darstellen. In der TCM äußert sich Blutmangel/Leere und Trockenheit in einem harten, trockenen Stuhl.



Klebenadel

© Gynectica



Bei Nahrungsakkumulation helfen regelmäßige Mahlzeiten ohne Zwischenmahlzeiten und das Einhalten von regelmäßigen Essenszeiten mit mindestens zwei Stunden Pause ohne Zwischenmahlzeiten.

Bei Obstipation durch eine Leber Qi Stagnation eignen sich Zwetschken sehr gut. Um das Qi noch stärker zu bewegen, kann man z.B. ein Zwetschkenkompott mit bewegenden Gewürzen wie Kardamom zubereiten oder auch Rettichsamen einsetzen.

Bei Blutschwäche und Trockenheit kommen rote und blaue Früchte und Gemüsesorten ins Spiel. Rote Rüben sind zwar sehr wirkungsvoll, aber bei Kindern meist weniger beliebt. Eine Alternative stellt da z.B. ein Beerenkompott, gesüßt mit Ahornsirup.

Therapieansätze in der TCM

Je nach Krankheitsbild, Alter und Kind erfolgt die Behandlung individuell und reicht von Ernährung über chinesische Kräutermischungen, Shonishin, Tuina Behandlungen bis hin zur schmerzfreien Laserakupunktur.

Da Kinder noch eine besonders gute Selbstregulationsfähigkeit besitzen, reagieren sie besonders gut auf naturheilkundliche Behandlungen.

Während Dr. Daniela Url sich auf die Laserakupunktur sowie spezielle chinesische Massagetechniken spezialisiert hat, beschäftigen sich Dr. Katrin Bienert und Marlies Geier Wert zusätzlich mit dem Potential der TCM Kräuter

*Ernährung

Bei der Ernährung nach TCM werden die Nahrungsmittel nach Geschmack, Thermik und Organzugehörigkeit eingeteilt. Eine Ernährungsumstellung kann oftmals schon eine deutliche Besserung der Beschwerden bewirken. Auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sollten Eltern durch ihre Ärzte hingewiesen werden. Manchmal sind Kinder so in ihr Spiel vertieft, dass sie vergessen zu trinken.

*Rezeptur für
Blut Leere/ Trockenheit,
also bei hartem trockenem Stuhl:*

- 10g XING REN- Marillen Mandelkern
- 10g MAI MEN DONG- Tuber Ophiopogonum
- 6g YU LI REN – Zwetschken Mandelkern
- 6g LAI FU ZI- Radieschen Rettich Samen
- 2g GAN CAO- Süßholz

Rezept: Quelle Bienert

„BAO HE WAN“

*die harmonisierende Pille – für generelle
Verstopfung:*

- 12g SHAN ZHA – Crategusfrucht
- 8g SHEN QU – Massa fermentata
- 6g LAI FU ZI – Rettich Samen
- 4g CHEN PI – Zitruschale
- 6g ZHI BAN XIA – Rhz Pinelliae – asiatische
Mauspflanze
- 8g FU LING – Poriapilz
- 4g LIAN QIAO – Forsythienfrucht
- 4g MAI YA oder 3g GAN CAO – Süßholz

Rezept: Quelle Bienert

*Nahrungsstagnation lösen :
Banmen*

*Im Bereich von Lu10 den Daumenballen im
Uhrzeigersinn massieren – stärkt die Milz*

*Dickdarm klären:
Dachang*

*Radialseitig am Zeigefinger von proximal
nach distal streichen - tonisiert den Dickdarm,
wärmt den mittleren Erwärmer*

Je nachdem, welches Störungsbild vorliegt, kann man dann die passenden Nahrungsmittel auswählen. Bei Kindern soll immer besonders darauf geachtet werden, die Mitte, also den Organkreis Milz und Magen, zu stärken. Das gelingt am besten mit einem gekochten Frühstück. Für gewöhnlich wird ein süßes Frühstück bevorzugt (z.B. Getreidebrei mit Kompott). Gleichzeitig sollten schwer verdauliche, also die Milz schwächende, Nahrungsmittel vermieden werden, dazu zählen z.B. Rohkost, Vollkorn, kalte Speisen und Getränke und Käse.

Bei Nieren Yang Mangel eignen sich Walnüsse, Maroni und Süßkartoffel und erwärmende Gewürze wie Zimt und Nelken. Bei Milz Qi Schwäche kommt man um ein gekochtes Frühstück nicht herum. Ein gutes Beispiel ist z.B. Grießkoch (am besten aus Vollkorn Grieß) mit Kompott.

*TCM Kräuter im Einsatz

Eine fein abgestimmte Kräuterrezeptur kann eine funktionale Obstipation gut in den Griff bekommen und die Energie zurückbringen.

Dickdarm klären, Dachang



Mitte regulieren: Roufu

mit Handballen oder 2-3 Fingern in kleinen Kreisbewegungen den Bauch im Uhrzeigersinn im Darmverlauf massieren

Je nachdem aus welchen Gründen die Verstopfung vorkommt, werden unterschiedliche Kräuter eingesetzt, Einzel oder in Kombination. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Zubereitung. Am häufigsten werden Granulate, also trockene Konzentrate verwendet, die mit Wasser aufgelöst, verabreicht werden. Ebenso im Einsatz sind aus Granulat erzeugte Tabletten, auch in Kapselform. Für Kinder empfiehlt sich eine Darreichungsform als hydrophile Konzentrate. Das sind Extrakte auf Glycerinbasis, die entweder pur oder mit Wasser oder Saft eingenommen werden können. Um die Kräutermixtur zu versüßen wird oft Süßholz hinzugegeben, das ebenfalls das Milz Qi stärkt und die Kräutermischung gut verträglich macht.

*Lasarakupunktur

Da Kinder oftmals Angst vor Nadeln haben, wendet man häufig die völlig schmerzfreie und gut wirksame Lasarakupunktur an. Dabei werden die Akupunkturpunkte anstelle von Akupunkturnadeln mit einem Laserneedlegerät für einige Minuten stimuliert. Grundsätzlich ist aber schon ab dem Volksschulalter die Nadelakupunktur mit speziellen Kindernadeln möglich. Diese Akupunkturnadeln sind viel feiner und kürzer und werden nur für wenige Minuten belassen. Gelegentlich wer-



Tuinahandgriffe werden einer Mutter erklärt

den auch Klebenadeln auf die Haut gesetzt, die für einige Tage verbleiben können.

*Shonishin

Bei Shonishin, der japanischen Babyakupunktur, handelt es sich um eine sanfte, aus Japan stammende Behandlungsmethode für Babys und Kleinkinder. Bei dieser „Streichelakupunktur“ wird mit einem speziellen abgerundeten Shonishininstrument die Haut entlang der Meridiane mit Streich-, Klopf- und Vibrationstechniken stimuliert. Die Behandlung wirkt besonders regulierend auf das vegetative Nervensystem.

*Tuina

Tuina ist eine chinesische Massagetechnik, auf die Kinder besonders gut ansprechen und diese meist sehr genießen. Damit Eltern auch zu Hause ihre Kinder selbst immer wieder unterstützen können, können einfachen Tuina Handgriffen erlernt und zwei mal täglich für mindestens eine Minute angewendet werden.

Redaktion: Dr. Michaela ENDEMANN

