

Inhaltsverzeichnis

1	Einführende Gedanken	1
1.1	Aktualität des Themas	1
1.2	Meine Reise zur Traditionellen Chinesischen Medizin	4
1.3	Über dieses Buch	7
	Literatur	11
2	Alternativmedizin, Komplementärmedizin oder evidenzbasierte Medizin?	13
2.1	Warum wir immer Beweise wollen	13
2.1.1	Was ist evidenzbasierte Medizin?	14
2.1.2	Was hat es mit den Studien auf sich?	18
2.1.3	„Das war kein Placeboeffekt. Ich bilde mir das doch nicht ein!“	25
2.2	„Das Beste aus beiden Welten“ – Chance oder Illusion?	30
2.2.1	Begriffsklärung zu Beginn	30
2.2.2	Gemeinsamkeiten von Alternativ- und Komplementärmedizin: Die besten Marketingtricks	34
2.2.3	Der Versuch, Brücken zu schlagen	43
2.3	Lässt sich CAM überhaupt nachweisen?	45
	Literatur	49

VIII Inhaltsverzeichnis

3	Hintergründe der Traditionellen Chinesischen Medizin	53
3.1	Die Geschichte: vom Mythos zum Exportschlager	53
3.2	Grundideen und Begrifflichkeiten	56
3.2.1	Was hat es mit dem Qi auf sich?	58
3.2.2	Die Funktionskreise und die fünf Wandlungsphasen	60
3.2.3	Ist Traditionelle Chinesische Medizin Esoterik?	65
3.3	Die fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin	70
3.4	Anamnese und Diagnose in der Traditionellen Chinesischen Medizin	71
3.4.1	Wie entsteht eine Diagnose in der Traditionellen Chinesischen Medizin?	71
3.4.2	Was passiert bei der Pulsdiagnose?	76
3.4.3	Was passiert bei der Zungendiagnose?	82
3.4.4	Weitere Diagnoseverfahren, die gelegentlich der Traditionellen Chinesischen Medizin zugeschrieben werden	85
3.5	Einbindung der Traditionellen Chinesischen Medizin in unser Gesundheitssystem	87
	Literatur	90
4	Gesundheit oder Geschäft: Kritische Trends alternativer Richtungen in der Gesundheitsbranche	93
4.1	Die kreative Entstehung neuer Berufsfelder	93
4.1.1	Das System „Coach“	93
4.1.2	Das Einmaleins der Coaching-Suche	98
4.2	Mafiöse Vertriebsstrukturen der Nahrungsergänzungsmittelindustrie	100
4.2.1	Rechtliche Hintergründe von Nahrungsergänzungsmitteln	100
4.2.2	Mit Nahrungsergänzungsmitteln reich werden	102
4.2.3	Was beim Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln zu beachten ist	105
	Literatur	106
5	Akupunktur: Zwischen Tradition und Moderne	107
5.1	Was ist überhaupt DIE Akupunktur?	107
5.1.1	Ötzi – der erste Akupunkturpatient?	110
5.1.2	Eine Akupunktur? Viele Akupunkturformen!	112

5.2	Wofür wird Akupunktur eingesetzt?	125
5.3	Was passiert bei einer Akupunkturbehandlung?	127
5.4	Wirkung: Wie wirkt Akupunktur?	131
5.4.1	Existieren Leitbahnen und Akupunkturpunkte?	132
5.4.2	Neuere Erklärungsmodelle zum Wirkmechanismus der Akupunktur	136
5.5	Wirksamkeit: Wirkt Akupunktur?	141
5.5.1	Lassen sich über Akupunktur aussagefähige Studien durchführen?	142
5.5.2	„Es ist völlig egal, wohin man sticht“	145
5.5.3	Cochrane-Reviews	151
5.5.4	Die Qualität der Evidenz für verschiedene Akupunkturindikationen	155
5.6	Sicherheit: Wie sicher ist Akupunktur?	157
	Literatur	159
6	Wurzeln, Weisheit, Wissenschaft: Die Arzneiheilkunde	167
6.1	Ein kurzer Überblick	167
6.2	Verordnung, Zubereitung und Einnahme der Arzneimittel	171
6.3	„Bitte nur Natürliches“	172
6.4	Die Evidenz chinesischer Arzneimittel	176
6.5	Sicherheit und Nebenwirkungen	179
6.6	Nashorn, Bären-galle, Eselshaut – ist Tierquälerei in Deutschland ein Thema?	185
6.6.1	Tierquälerei in der Chinesischen Medizin	186
6.6.2	Die Situation in Deutschland	189
	Literatur	192
7	Ernährung und Lifestyle nach Traditioneller Chinesischer Medizin	197
7.1	Die Grundideen	197
7.1.1	Temperaturverhalten von Lebensmitteln	199
7.1.2	Geschmacksrichtung von Lebensmitteln	199
7.1.3	Wirk tendenz von Lebensmitteln	200
7.1.4	Funktionskreisbezug von Lebensmitteln	200
7.2	Vorteile der Diätetik der Traditionellen Chinesischen Medizin	201
7.2.1	Eigene Meinung	202

X Inhaltsverzeichnis

7.3	Nachteile der Diätetik der Traditionellen Chinesischen Medizin	203
7.3.1	Eigene Meinung	206
7.4	Mythen im Zusammenhang mit der Traditionellen Chinesischen Medizin	207
7.4.1	„Schlacken müssen raus aus dem Körper!“	207
7.4.2	„Milch ist Gift!“	209
7.4.3	Kreative Auslegungen der TCM-Coaching-Bubble	210
7.4.4	Die Organuhr	212
7.5	Das Problem der Ernährungsstudien	214
	Literatur	218
8	Einordnung der Ergebnisse	221
8.1	Ist das Kontra der Medizin ein Pro für Alternativmedizin?	221
8.2	Breites Anwendungsspektrum oder Selbstüberschätzung?	223
8.3	Akupunktur hilft immer?	224
8.4	„Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin“ – alternative Fakten?	226
8.5	Wirkung ohne Wirksamkeit?	227
8.6	Wie gelingt eine gute Praxis der Traditionellen Chinesischen Medizin?	229
	Literatur	232
	Stichwortverzeichnis	233