



TCM BLOG

Von Brigitte Linder



Sucht in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Wiederherstellung von Balance und Harmonie

Suchtstatistiken basierend auf globalen Schätzungen

Sucht ist eine chronische Erkrankung, die durch unkontrollierbares Verlangen und zwanghaftes Verhalten im Zusammenhang mit einer Substanz oder Tätigkeit gekennzeichnet ist, obwohl die schädlichen Folgen bekannt sind.

Oft geht sie mit körperlicher und psychischer Abhängigkeit einher, wobei die betroffene Person Schwierigkeiten hat, den Gebrauch der Substanz oder die Tätigkeit zu stoppen, selbst wenn sie sich der negativen Auswirkungen auf Gesundheit, Beziehungen oder das tägliche Leben bewusst ist.

Sucht wird von einer Kombination genetischer, umweltbedingter und psychologischer Faktoren beeinflusst und wirkt sich auf das Belohnungssystem des Gehirns aus, was zu Zyklen der Abhängigkeit und des Entzugs führt.

- Substanzmissbrauch: Laut United Nations Office on Drugs and Crime UNODC-Schätzungen, leiden mehr als 35 Millionen Menschen weltweit unter Suchtmittelmissbrauch
 - Alkohol
 - Zigaretten
 - Verschreibungspflichtige Medikamente (z. B. Opioide, Benzodiazepine)
 - Illegale Drogen (z. B. Kokain, Methamphetamin, Heroin)
- Alkoholabhängigkeit: Etwa 5 % der Weltbevölkerung (rund 400 Millionen Menschen) sind von Alkoholgebrauchsstörungen betroffen.
- Tabakabhängigkeit: Mehr als 1,3 Milliarden Menschen konsumieren Tabakprodukte, wobei jährlich etwa 8 Millionen Todesfälle durch Rauchen verursacht werden.
- Opioid Krise: Mehr als 50 Millionen Menschen missbrauchen Opioide weltweit, was zu den meisten drogenbedingten Todesfällen beiträgt.
- Verhaltensabhängigkeiten: Spielsucht und Internetabhängigkeit gewinnen weltweit an Bedeutung und stellen wachsende Herausforderungen für die öffentliche Gesundheit dar. Trotz begrenzter präziser globaler Statistiken zeigen regionale Studien einen Anstieg der Betroffenen, insbesondere unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen.
 - Glücksspiel
 - Gaming
 - Internet (z. B. Pornografie oder soziale Medien)
 - Essen als Zwangsverhalten

Die höhere Prävalenz von Sucht lässt sich auf mehrere miteinander verbundenen Faktoren zurückführen:

1. Stress und psychische Gesundheitsprobleme: Chronischer Stress, Angstzustände, Depressionen und Traumata erhöhen die Anfälligkeit für Sucht, da Menschen Substanzen oder Verhaltensweisen zur Bewältigung nutzen können.
2. Genetische Veranlagung: Die Gene spielen eine bedeutende Rolle, da bestimmte Menschen biologisch anfälliger für Sucht sind.
3. Soziale und umweltbedingte Faktoren: Gruppenzwang, der Kontakt mit Substanzmissbrauch und das Fehlen unterstützender Umfelder tragen zu höheren Suchtquoten bei.
4. Zugang und Verfügbarkeit: Der einfache Zugang zu süchtig machenden Substanzen oder Verhaltensweisen wie Alkohol, Drogen oder Online-Plattformen erhöht die Wahrscheinlichkeit von Abhängigkeit.
5. Kulturelle und gesellschaftliche Einflüsse: Die Normalisierung bestimmter süchtiger Verhaltensweisen (z. B. Alkoholkonsum, Glücksspiel) in einigen Kulturen erhöht die Risiken von Sucht.
6. Traumata und belastende Kindheitserfahrungen (ACEs): Frühe Erfahrungen von Vernachlässigung, Missbrauch oder Instabilität korrelieren signifikant mit Sucht im späteren Leben.
7. Neurobiologische Faktoren: Wiederholte Exposition gegenüber süchtig machenden Substanzen oder Verhaltensweisen verändert die Gehirnchemie, was zu verstärktem Verlangen und Abhängigkeit führt.
8. Mangelndes Bewusstsein und Bildung: Ein begrenztes Verständnis über die Gefahren von Sucht oder Missverständnisse über «kontrollierte» Nutzung können zu einer höheren Prävalenz führen.

Diese miteinander verflochtenen Faktoren schaffen oft komplexe Wege zur Sucht, die von Individuum zu Individuum und von Gemeinschaft zu Gemeinschaft variieren.

Behandlungsmethoden (Westliche Medizin)

Sucht ist eine komplexe Erkrankung, die durch zwanghaftes Verhalten und eine Unfähigkeit, den Gebrauch von Substanzen oder Aktivitäten trotz schädlicher Folgen zu kontrollieren, gekennzeichnet ist.

In vielen Fällen führt ein koordinierter Ansatz zu besseren Ergebnissen.

1. Entgiftung:
Medizinische Überwachung zur sicheren Bewältigung von Entzugssymptomen.
Diese Vorgehensweise wird häufig bei Alkohol- und Opioid Abhängigkeit angewendet.
2. Medikamentöse Behandlung:
Opioid Abhängigkeit: Methadon, Buprenorphin, Naltrexon.
Alkoholabhängigkeit: Disulfiram, Naltrexon, Acamprosat.
Nikotinabhängigkeit: Nikotinersatztherapie (Pflaster, Kaugummis), Bupropion, Vareniclin.
3. Verhaltenstherapien:
Kognitive Verhaltenstherapie (CBT): Behandelt Denkmuster, die zur Sucht beitragen.
Motivationstechniken (MI): Steigert die Bereitschaft zur Veränderung.
Kontingenzmanagement (CM): Verwendet Belohnungen zur Aufrechterhaltung der Abstinenz.
4. Selbsthilfegruppen:
12-Schritte-Programme (z. B. Anonyme Alkoholiker, Anonyme Drogenabhängige).
Peer-Unterstützung und gemeinschaftsbasierte Programme.
5. Rehabilitationsprogramme:
Stationäre und ambulante Reha für strukturierte Unterstützung und Beratung.
6. Technologiegestützte Interventionen:
Mobile Apps und Telemedizin für Therapie und Selbstüberwachung.

Sucht in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Obwohl die westliche Medizin Sucht oft als eine Krankheit des Gehirns betrachtet, die von genetischen, psychologischen und sozialen Faktoren beeinflusst wird, bietet die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) eine ganzheitliche Perspektive, die das Gleichgewicht (Yin und Yang) sowie den Fluss von Qi im Körper und den Organen sowie die Emotionen in Verbindung mit den fünf Elementen untersucht. Sucht wird als Manifestation von Disharmonie im Körper und Geist verstanden, wobei spezifische Organsysteme und Emotionen eine Schlüsselrolle spielen können.

Einige der Hauptmuster sind:

Leber-Qi-Stagnation: Die Leber ist für den reibungslosen Fluss von Qi und Emotionen verantwortlich. Sucht entsteht oft durch Stress, Frustration oder unterdrückte Emotionen, die zu einer Stagnation/Stase führen.

Ungleichgewicht von Herz und Shen (Geist): Das Herz regiert das Shen (Geist), und süchtiges Verhalten kann entstehen, wenn das Shen gestört ist (oder wenn das Shen nicht im Blut des Herzens verankert ist), was zu Angstzuständen, Unruhe oder Unklarheit führt.

Mangel an Milz und Nieren: Die Milz ist mit Überdenken und Sorge verbunden, während die Nieren Essenz und Willenskraft speichern. Sucht können diese Systeme schwächen, was zu Müdigkeit, Angst und zwanghaftem Verhalten führt.

Feuchtigkeit und Schleimansammlungen: Übermäßiger Konsum von Substanzen (z. B. Alkohol, Drogen) kann zu Feuchtigkeit und Schleim führen, dass den Geist trübt und Abhängigkeit erzeugt.

Sucht durch TCM-Prinzipien verstehen

In der TCM wird Gesundheit durch den harmonischen Fluss von Qi durch die Meridiane (Energiebahnen), die Zang Fu und letztlich durch das Gleichgewicht von Yin und Yang aufrechterhalten. Sucht (wie jede andere Krankheit) wird als eine Störung dieses Gleichgewichts verstanden, oft verursacht durch emotionalen Stress und körperliche Ungleichgewichte durch Ernährung oder Umweltfaktoren.

Schlüsselkomponenten umfassen:

Disharmonie der fünf Elemente:

Die Theorie der fünf Elemente – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – verbindet körperliche Organe mit emotionaler und spiritueller Gesundheit. Sucht kann aus einem Ungleichgewicht dieser Elemente resultieren.

Zum Beispiel:

Holz (Leber): Eine unausgeglichene Leber kann zu impulsiven Verhaltensweisen in Verbindung mit Wut und Stress führen.

Feuer (Herz): In Verbindung mit Freude und Geist (Shen) kann ein unausgeglichenes Herz zu Gefühlen der Leere oder einem Bedürfnis nach Stimulation führen.

Erde (Milz): Regiert die Verdauung und das Überdenken; Ungleichgewichte können zu zwanghaftem Verhalten führen.

Emotionale Wurzeln: Die TCM betont, dass Emotionen wie Angst, Wut, Traurigkeit und Sorge Organsysteme schwächen und eine Anfälligkeit für Sucht schaffen können.

Zum Beispiel:

Langanhaltende Traurigkeit oder Trauer kann die Lungen (Metallelement) schwächen und die Resilienz verringern.

Angst kann die Nieren (Wasserelement) schwächen, was zu Gefühlen der Instabilität führt und auf externe Substanzen für Trost angewiesen wird.

Blockaden von Qi und Blutstagnation:

Länger anhaltende Sucht führt oft zu Blockaden in den Energiebahnen des Körpers, was zu physischen Symptomen wie Schmerzen, Müdigkeit und Verdauungsproblemen führt. Diese Stagnation verstärkt den Abhängigkeitszyklus.

Sucht mit TCM-Ansätzen behandeln

Die TCM bietet eine Vielzahl von Techniken zur Behandlung von Sucht, indem sie das Gleichgewicht wiederherstellt, die Entgiftung unterstützt und emotionale Wurzeln anspricht:

Akupunktur

Durch die Stimulation spezifischer Punkte zielt Akupunktur darauf ab, den Fluss von Qi wiederherzustellen, Verlangen zu reduzieren und Entzugssymptome zu lindern.

Akupunktur fördert Entspannung und reduziert Stress, was entscheidend für die Verhinderung von Rückfällen ist und den Zustand der Organ Systeme wie der Leber, der Nieren und des Herzens unterstützen kann.

Akupunktur kann gezielt auf Mikrosystemen wie den Ohren oder in Kombination mit Körperpunkten angewendet werden. Ein bewährtes Verfahren in der Suchtbehandlung ist das NADA-Protokoll (National Acupuncture Detoxification Association), das speziell darauf ausgerichtet ist, Entzugserscheinungen zu lindern, Stress zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Das NADA-Protokoll umfasst die Stimulation von fünf wichtigen Ohrpunkten:

- Shen Men (Geisttor): Beruhigt den Geist und reduziert Stress.
- Sympathischer Punkt: Balanciert das Nervensystem.
- Nierenpunkt: Unterstützt die Willenskraft und reduziert Angst.
- Leberpunkt: Entgiftet den Körper und reduziert Wut.
- Lungenpunkt: Löst Trauer auf und unterstützt die Atmung.

Kräutermedizin

Individuell zusammengestellte Kräuterformeln werden gezielt eingesetzt, um spezifische Organsysteme zu harmonisieren und die Entgiftung zu unterstützen. Ein Beispiel hierfür ist *Chai Hu Jia Long Gu Mu Li Tang*, eine klassische Formel, die dabei hilft, das Shen zu beruhigen, Leber-Qi-Stagnation zu lösen und emotionales Ungleichgewicht zu lindern. Diese Formel fördert nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern auch eine tiefgehende Entspannung und eine Regulierung des Energieflusses im Körper.

Qi Gong und Tai Chi

Diese Bewegungstechniken fördern den reibungslosen Fluss von Qi, helfen, Stress abzubauen und die emotionale Resilienz zu stärken.

Diätetik

Die TCM-Diätetik legt grossen Wert darauf, die betroffenen Organe zu nähren.

Zum Beispiel:

- Stärkung der Milz durch warme, leicht verdauliche Lebensmittel wie Congee.
- Unterstützung der Leber durch grünes Blattgemüse und saure Lebensmittel.

Emotionale und spirituelle Unterstützung

Sucht ist oft mit Störungen im Shen (Geist) verbunden, das im Herzen wohnt. Meditation, Achtsamkeit und Beratung können helfen, die spirituelle Harmonie und Lebenssinn wiederherzustellen.

Integration von TCM mit westlichen Ansätzen

TCM-Techniken können eine Schlüsselrolle in der Ergänzung von Entgiftungsprogrammen spielen, indem sie Entzugssymptome lindern und das emotionale Wohlbefinden während der Genesung unterstützen. Akupunktur gewinnt zunehmend an Anerkennung in der westlichen Medizin als wirksame Therapie für die Suchtbehandlung, da sie den Patienten sowohl bei physischen als auch emotionalen Herausforderungen hilft. Durch die Annahme eines kombinierten Ansatzes behandelt die TCM die Sucht ganzheitlich und respektiert sowohl die physischen als auch energetischen Aspekte der Erkrankung und bietet umfassende Versorgung für die gesamte Person.

Fazit

Die TCM bietet eine einzigartige und ganzheitliche Perspektive auf Sucht, indem sie diese als Störung des Energiebalance betrachtet, die durch emotionale und physische Faktoren beeinflusst wird. Indem sowohl die Ursachen als auch die Symptome der Sucht angegangen werden, bietet die TCM einen Weg zur Heilung, der Harmonie, Resilienz und langfristige Gesundheit betont. Mit fortschreitender Forschung und der zunehmenden Integration mit der westlichen Medizin hat die TCM das Potenzial, ein wichtiger Bestandteil eines umfassenden Ansatzes zur Behandlung von Sucht zu werden.

Referenzen:

- United Nations Office on Drugs and Crime. (n.d.). *Homepage*. Retrieved February 7, 2025, from <https://www.unodc.org>
- https://www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/Journal-of-Health-Monitoring/GBEDownloadsJ/JoHM_2016_01_alkohol.pdf?__blob=publicationFile&v=1&utm_source=chatgpt.com
- <https://www.deutschlandfunk.de/zahl-der-raucher-geht-weltweit-zurueck-102.html>
- https://www.unifr.ch/universitas/de/assets/public/2023/1/Dossier/UF_Drogen_dossier_opioidkrise_long_version.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Miller, M., & Inoue, K. (2012). *Acupuncture in the treatment of addiction: A review of current research*. Journal of Acupuncture and Meridian Studies, 5(3), 121-130.
- Bei der Vorbereitung dieses Blogartikels, wurde ChatGPT verwendet, um Inhalt zu generieren. Alle Angaben wurden überprüft und der Autor übernimmt volle Verantwortung für den Blogeintrag.
- Image: OpenAI. (2025). *ChatGPT*[Large language model]. <https://chatgpt.com>