

Standpunkt TCM : **Zitternde Hände**

Das unsere Hände zittern ist zum Teil ganz normal - z.B. nach Anstrengung, bei Kälte oder Aufregung. Frustrierend ist es, wenn selbst alltägliche Dinge wie Schreiben, aus einem Glas trinken oder ein Hemd zuknöpfen zum Problem werden.

Die meisten Betroffenen leiden nicht nur unter dem lästigen Zittern, dem Tremor, so der medizinische Fachbegriff. Hinzu kommen Scham und Angst, dass im Umfeld das Zittern bemerkt wird. Vor allem jüngere Menschen mit zitternden Händen sind oft Vorurteilen ausgesetzt. Alkoholismus oder Parkinson werden von Außenstehenden vermutet, dabei ist die häufigste Ursache ein essentieller Tremor – dieser ist nicht mit einem körperlichen oder geistigen Abbau verbunden.

Ein neu aufgetretener Tremor sollte immer vom Arzt abgeklärt werden, denn das Zittern kann sehr viele Ursachen haben. Oft sind Patienten auch für psychologische Unterstützung dankbar. Wer offen über die Belastung reden kann und Strategien für den Umgang parat hat, leidet weniger unter dem psychischen Druck, der das Zittern noch verstärken würde.

Einige Patienten bemerken, dass sich ihr Tremor durch Alkoholenuss bessert. Leider ist das Zittern am nächsten Tag umso stärker. Die Gefahr ist groß, dass eine Abhängigkeit entsteht. Alkohol und Rückzug sind keine Lösung, denn durch sie wird die Lebensqualität noch mehr eingeschränkt.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin, kurz TCM, ist Krankheit die Ursache eines Ungleichgewichtes. Zittern ist ein Symptom, welches erfahrungsgemäß auf zu viel inneren Leber-Wind hinweist. Dieser kann außerdem Schwindel, Muskelzuckungen und Krämpfe verursachen. Die ausführliche Befragung des Patienten gibt Aufschluss über die Ursache für den inneren Wind. Hat der Patient z.B. gleichzeitig einen hohen Blutdruck und ist leicht reizbar handelt es sich um aufsteigendes Leber-Yang. Neigt der Patient zu niedrigem Blutdruck und Schwindelgefühl oder Sehnenverkürzung ist dafür ein Leberblutmangel verantwortlich. Pulsdiagnose und Betrachtung der Zunge helfen die Disharmonie zu bestimmen.

Eine Behandlung nach chinesischer Medizin beinhaltet eine individuelle pflanzliche Rezeptur sowie Ratschläge zur Änderung bzw. Anpassung der Lebensweise und Ernährung. Zur Unterstützung eignet sich Akupunktur bzw. Akupressur.

Doreen Gerstmann, Heilpraktikerin

Hinweis: Dieser Artikel dient der allgemeinen Information, nicht der individuellen Beratung oder als Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen.
--