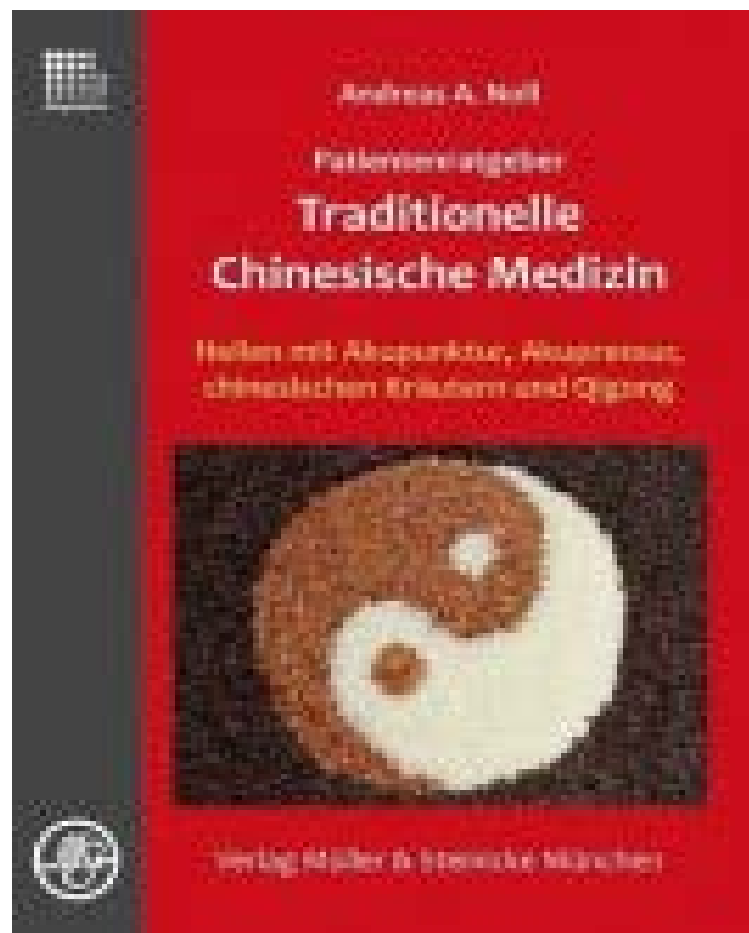




Noll, A. Patientenratgeber Traditionelle Chinesische Medizin



zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Andreas A. Noll

Patientenratgeber

Traditionelle Chinesische Medizin

**Heilen mit Akupunktur, Akupressur,
chinesischen Kräutern und Qigong**



Verlag Müller & Steinicke München

© 2013 Verlag Müller & Steinicke München

ISBN 978-3-87569-208-2

Alle Rechte der Verarbeitung, auch die der fotomechanischen Wiedergabe oder Einspeisung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen, sind vorbehalten.

Druck: EOS-Druck, 86941 St. Ottilien

Inhalt

Vorwort.....	7	Diagnostik und Disharmonie-	
TCM im Osten und im Westen .	10	Muster	64
Faszination TCM	12	Diagnostik (nicht) nur für Spezialisten	66
Der ganzheitliche Ansatz.....	12	Fragen und Hören – das Gespräch	67
Das besondere an TCM	14	Fühlen – wie steht’s um das Qi?.....	69
Vorbeugen ist besser als heilen!	14	Sehen – die äußere Erscheinung der	
Behandlung in der chinesischen Medizin	16	Krankheit	73
Gesundheit und Krankheit – was ist das?	18	Disharmoniemuster: Störungen der	
3500 Jahre chinesische Medizin	20	Organfunktionen	79
Die ersten schriftlichen Formen.....	20	Die „Organe“ in der TCM	79
Chinesische Medizin und der Einfluss des		Die Therapien	102
Westens	21	Gesund werden und bleiben	104
Medizin im heutigen China	22	Heilkunde fängt im Alltag an	104
TCM in Deutschland	22	Akupunktur – der heilsame Stich	108
Die wichtigsten Grundbegriffe	24	Die Klassische Akupunktur	108
Yin und Yang: Die polaren Kräfte	26	Die Japanische Akupunktur	113
Das Yin-Yang-Symbol	26	Neue Akupunkturmethoden.....	114
Yin- und Yang-Entsprechungen	27	Moderne Techniken	117
Alles ist im Wandel	28	Moxibustion – wohltuende Wärme	119
Yin und Yang: ihre Bedeutung für die TCM	29	Nicht zum Rauchen gedacht – die	
Wenn das Gleichgewicht gestört ist:.....	30	Moxazigarre	119
Der Zyklus der Wandlungsphasen	31	Die direkte Moxibustion	121
Im Einklang mit der Natur	31	Die indirekte Moxibustion	122
Erweiterung des Systems: Die fünf		Manuelle Techniken	124
Wandlungsphasen	33	Akupressur und Akupunktmassage	126
Die verschiedenen energetischen Typen..	36	Tuina – die chinesische Massage.....	128
Entsprechungen der Wandlungsphasen..	37	Schröpfen und Schröpfmassage	128
Die Lebenskraft Qi	49	Guasha	129
Konstitution und Prägung	49	Diätetik: „Ein jedes Ding ist Gift“	130
Quellen des Qi.....	50	Grundlegende Ernährungsregeln.....	130
Zang und Fu-Organen mit besonderer		Essen als Medizin	132
Funktion.....	53	Yin und Yang der Nahrungsmittel	133
Das Netzwerk der Meridiane	55	Einfache Tipps – Essen für die Gesundheit	135
Wie entsteht Krankheit?	58	Chinesische Arzneimittel	138
Voraussetzungen für Gesundheit.....	58	Rezepturen und einzelne Heilkräuter.....	138
Krankmachende Faktoren	59	Die einzelnen Zubereitungsformen	141

Heilpflanzen in der TCM:	
Die bekanntesten Beispiele	142
Hier helfen chinesische Arzneimittel.....	143

**Atem und Bewegung –
das bedeutet Leben** 144

Qigong: Arbeit mit dem Qi	144
Taijiquan: Meditation in Bewegung	146

Behandlung von Beschwerden 148

**Gleiche Krankheiten –
unterschiedliche Behandlungen?** 150

Kopfschmerzen	151
Rückenschmerzen	157
Müdigkeit und Schwäche	162
Prämenstruelles Syndrom (PMS).....	167
Heuschnupfen	172
Reizdarm.....	176
Trennung und Trauer	181
Bluthochdruck.....	185
Infektneigung bei Kindern	189
Asthma	196
Kinderwunsch	200
Selbstbehandlung mit Heilpflanzen:	
Ein Überblick.....	207
Index	208
Bücher, die weiterhelfen.....	212
Adressen, die weiterhelfen	212
Bildnachweis.....	213

Vorwort

Als ich vor vielen Jahren angefangen habe mit chinesischer Medizin zu behandeln, war dies eine überaus fremdartige und geradezu wunderliche exotische Behandlungsmethode. Inzwischen werden Akupunktur, Moxibustion, Kräuterbehandlung, Qigong und andere Techniken millionenfach praktiziert und haben auch vielfach in der Öffentlichkeit und Wissenschaft eine große Anerkennung erfahren. Die Übersetzung vieler Fachbücher in westliche Sprachen trägt dazu bei, dass sehr viele Ärzte und Heilpraktiker sich mit dieser uralten asiatischen Heilmethode beschäftigen. Und je länger man sich damit beschäftigt, desto deutlicher wird der Umfang und die Komplexität des medizinischen Wissens, das die chinesischen Ärzte in zweieinhalb Jahrtausenden erworben und überliefert haben.

Die chinesische Medizin erscheint uns hier im Westen kompliziert und fremdartig. Arbeitet man dort doch mit Begriffen, die wir eigentlich nicht übersetzen können: Dao, Qi, Yin und Yang – diese Worte entstammen einem fremden Denken und einer Weltsicht, die so überhaupt nichts mit unseren christlich-abendländischen Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit zu tun hat.

Aber dennoch – die Grundidee der chinesischen Medizin ist einfach: Wenn der Mensch in Harmonie mit sich selbst und seiner Umwelt ist, dann bleibt er gesund. Und: Gesundheit bedeutet freier Fluss der Lebenskräfte – Krankheit entsteht aus Blockaden und Verausgabungen. Wenn Sie die chinesische Medizin verstehen wollen, so sollten Sie vor allem einfach denken!

In dieses Büchlein fließen meine Erfahrungen aus unzähligen Behandlungen ein. Meine Patienten sind meine besten Lehrer – ihnen habe ich es zu verdanken, dass ich auch Ihnen nun die Vorstellungen der alten Chinesen von Gesundheit und Krankheit übermitteln kann.

Andreas A. Noll

Uraltes Heilwissen im modernen Alltag

Andreas Noll und ich begegneten uns 1990 in meiner Heimatstadt Chengdu in Sichuan zum ersten Mal. Seitdem haben wir häufig im Krankenhaus der Chengdu-Universität für TCM und auch in Deutschland zusammen gearbeitet, was mit die Gelegenheit gab, ihm viel von meinen langjährigen Erfahrungen weiterzugeben. Sein fundiertes Wissen und seine therapeutischen Fähigkeiten, die er in der Behandlung der Patienten an den Tag legt, beeindruckten mich seither immer wieder aufs Neue. Andreas Noll hat durch seine Arbeit deutlich gezeigt, dass die chinesische Medizin, dieses uralte Kulturgut des chinesischen Volkes, auch im Westen anwendbar ist und vielen Menschen bei der Behandlung ihrer oft langwierigen und schweren Erkrankungen helfen kann.

Ich selber arbeite seit 1970 am Krankenhaus der Chengdu-University of TCM. In dieser langen Zeit habe ich immer wieder festgestellt, dass auch unter den Anforderungen eines modernen Chinas die Quellen der chinesischen Kultur ihren Wert behalten haben. Gerade in der heutigen Zeit mit ihren Stresskrankheiten und der emotionalen Belastung möchten viele Menschen auf nebenwirkungsarme und seit Jahrtausenden bewährte Heilmethoden zurückgreifen. Die Möglichkeit bietet die Traditionelle Chinesische Medizin - von Akupunktur über Kräuterheilkunde bis hin zu Atem - und Bewegungsübungen - um so die Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen.

Mein geschätzter Kollege Andreas Noll, der inzwischen an unserer Universität als Gastprofessor tätig ist, verschafft Ihnen mit diesem Buch einen gut verständlichen Überblick über die Therapieformen der TCM. Darüber hinaus gibt er Ihnen praktische, einfach umzusetzende Tipps, um die Schätze der chinesischen Medizin in Ihrem Alltag zu nutzen. Ich wünsche Ihnen allen, dass Sie davon hinreichend profitieren können!

精原 胡玲香
界德 2007年10月
策博
行学

Ihre Prof. Hu Lingxiang



TCM IM OSTEN UND IM WESTEN



Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) hat in den letzten Jahren großes Interesse und Begeisterung bei uns hervorgerufen. All ihre Heilmethoden – von Akupunktur über Ernährungskonzepte bis hin zu manuellen Therapien – bezwecken vor allem Krankheiten vorzubeugen und wenn es dafür zu spät ist, sie auf ganzheitliche Art zu heilen.

Faszination TCM

Die moderne westliche Medizin hat bei der Behandlung von Krankheiten in vielen Bereichen große Fortschritte erzielt. Bei den großen Volkskrankheiten wie auch bei den „Zipperlein“ scheint sie jedoch relativ machtlos zu sein, da sich die Behandlungskonzepte meist auf die Linderung der Symptome beschränken. Stoffwechselkrankheiten, chronische Schmerzen und die mannigfaltigsten funktionellen und „psychosomatischen“ Störungen werden mit den ganzheitlichen Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin wesentlich wirkungsvoller behandelt.

Der Blick der modernen westlichen Medizin ist auf die Veränderungen der Organe, Zellen und Gewebe gerichtet. Inzwischen weiß man bis ins Detail, welche Vorgänge sich auf der kleinsten Ebene der Zellen und Moleküle abspielen. Dabei ergeht es den westlichen Schulmedizinerinnen jedoch so wie mit dem Wald und den Bäumen: je mehr man in den Wald hineinkommt, umso feiner und genauer kann man jeden einzelnen Ast erkennen und beschreiben. Den ganzen Wald und vielleicht seine Bedrohung durch einen Bergrutsch erkennt man jedoch erst aus der Distanz. Hier liegen die großen Vorteile der chinesischen Medizin: die ganzheitliche Betrachtung von Krankheiten und damit die Behandlung des gesamten Menschen. Diese Sichtweise hat mich so überzeugt, dass ich mich in traditioneller chinesischer Medizin ausbilden ließ und diese schon seit 29 Jahren praktiziere.

Der ganzheitliche Ansatz

Die meisten Patienten, die in meine Praxis kommen, wurden von der Schulmedizin enttäuscht. Ihr Arzt hatte ihnen zwar eine Diagnose gestellt und die entsprechenden Medikamente zur Unterdrückung ihrer Symptome verschrieben: Betablocker, Beruhigungsmittel, Antibiotika ... Doch wirklich gesund wurden sie nicht. Noch schlimmer erging es jenen Patienten, bei denen man keine organischen Ursachen für ihre Beschwerden fand: Sie wurden mit dem Befund „Sie haben nichts“ und dem Gefühl nicht ganz „normal“ zu sein, wieder heimgeschickt.

Das passierte auch einer meiner Patientinnen, einer 36jährigen Lehrerin. Sie hatte jahrelang über ein Kloßgefühl im Hals geklagt und deshalb bei verschiedensten Ärzten Rat gesucht, aber eine organische Ursache wurde ausgeschlossen. Aus Sicht der TCM war der Kloß im Hals ein Zeichen für blockierte Emotionen, was wiederum mit der „Leber“ (chin. Gan) zu tun hat. Im Gespräch mit mir wurde ihr bewusst, wie sehr sie die Anfeindungen einer Kollegin belasteten, ihr sozusagen „die Kehle zuschnürten“. Ich behandelte sie mit Akupunktur und Kräutertherapie, gab ihr Ernährungsempfehlungen und empfahl ihr Ausdauersport, um ihre blockierte Energie wieder in Fluss zu bringen. So gestärkt konnte sie klärende Gespräche mit ihrer Kollegin führen und ihre Symptome verschwanden schlagartig!

Einer der wichtigsten Unterschiede zwischen westlicher Medizin und chinesischer Heilkunde ist, dass man bei uns im Westen nach *Befunden sucht*, in der TCM jedoch nach dem *Befinden fragt*! Letzteres ist entscheidend, und danach richtet ein guter TCM-Praktiker seine Behandlung aus.

Viele Erkrankungen unserer Zeit entstehen aus einem überaus komplizierten Zusammenspiel von Lebensweise, Ernährung, Stressfaktoren und gesellschaftlichen Ansprüchen. Nur bei einem dieser Faktoren anzusetzen, reicht nicht aus. Mit westlichen Medikamenten erreicht vielleicht kurzfristig eine Besserung der Symptome – an die Ursachen kommt man nicht heran.

Die chinesische Medizin hingegen versucht, das energetische Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele im Menschen wiederherzustellen und ihn somit mit sich selber, gleichzeitig jedoch auch mit seiner Umwelt wieder in Einklang zu bringen. Sie kann durch diese ganzheitliche Sichtweise Zusammenhänge herstellen, die in der westlichen Sicht undenkbar sind.

Die ideale Verbindung

Die chinesische Medizin hat für fast alle Krankheiten erfolversprechende Behandlungsideen. Häufig ist jedoch die Kombination beider Heilsysteme optimal. So kann etwa nach einer notwendigen Operation die Genesung mit Heilkräutern beschleunigt oder der Schmerz mit Akupunktur gelindert werden. Nach einer Halsentzündung mit Fieber und der Einnahme von Antibiotika kann man das geschwächte Immunsystem mit TCM wieder stabilisieren. Und späteren Infektionen wird so ebenfalls vorgebeugt.

Das Besondere an der TCM

Unser westliches Medizinsystem gründet sich auf andere Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit als das chinesische. Die vorbeugende Gesundheitspflege, Yangsheng genannt, und der ganzheitliche Blick auf den kranken Menschen sind die wichtigsten Unterschiede zwischen der chinesischen und unserer westlichen „Reparatur“-Medizin.

Anders als die alten Chinesen haben westliche Mediziner häufig die Vorstellung, eine Störung könne behoben werden, wenn man die Ursache herausgefunden hat. Der Mensch ist jedoch keine Maschine, bei der ein beschädigtes Rädchen ausgetauscht werden kann! In vielen Fällen nur „Löcher geflickt“, und die Symptome bekämpfen. Er heilt aber nicht den ganzen Menschen, weil er ihn nicht in seiner Individualität und im Kontext seiner Umwelt sieht (siehe Seite 31). Die chinesische Medizin betrachtet den Menschen als einen Mikrokosmos im Makrokosmos der Natur, bei dem sich alle Elemente im Gleichgewicht befinden sollten. So kennt die TCM – wie übrigens auch die alte westliche Medizin bis vor wenigen hundert Jahren – keine Trennung von Körper, Geist und Seele. Wenn dort von gesundheitlichen Störungen des Körpers die Rede ist – denn nur sie sind sichtbar, für den Therapeuten wahrnehmbar! –, so „schwimmt“ die Seele immer mit: Wenn jemand unter Muskelverspannungen und Bewegungsdrang leidet, so ist diese Anspannung und innere Unruhe auch in der Seele zu verspüren; Stuhlverstopfung bedeutet eben Probleme beim Loslassen – nicht nur von den Resten der Nahrung, sondern vielleicht auch in Bezug auf Beziehungen oder auf Geld! Ein chinesischer Arzt will die seelischen und körperlichen Probleme seines Patienten jedoch nicht nur im Einzelnen analysieren, sondern bestehende Disharmonien feststellen und diese in Hinblick auf das gesamte Wohlbefinden ausbalancieren.

Vorbeugen ist besser als heilen!

Es soll früher in China üblich gewesen sein, dass Ärzte nur so lange von ihren Patienten bezahlt wurden, wie sie gesund waren. Wurden sie krank, musste der Arzt sie umsonst behandeln. Ob das tatsächlich so gewesen ist, möchte ich bezweifeln. Aber dennoch wird deutlich: Es ist immer besser, in den ersten Stadien

einer gesundheitlichen Störung therapeutisch tätig zu werden, ehe es notwendig ist zu operieren oder mit nebenwirkungsreichen Medikamenten zu behandeln. Lange bevor eine Krankheit manifest wird, schickt sie ihre Boten voraus. Frösteln mündet in einer Erkältung. jahrelanges Magenbrennen kann sich irgendwann als Magengeschwür zeigen. Verdauungsstörungen können irgendwann in Darmkrebs enden. Innere Hochspannung und fehlende Entspannung zeigen sich als Herzinfarkt oder Schlaganfall. Und es ist eine tragisch missachtete Binsenweisheit: Den Wert der Gesundheit schätzt man (bei uns) erst, wenn man krank ist. Der ferne Osten war uns in dieser Beziehung immer ein wenig voraus: Gesundheit ist in der chinesischen Tradition ein beachtenswertes Gut. Sie garantiert das eigene Wohlergehen wie auch das der Familie, sogar das der gesamten Gesellschaft. Im alten China sorgte man sich sogar noch um das Wohlergehen der Ahnen, indem man ihnen Opfergaben in Form von Speisen und Getränken anbot. So sollten sie gesund im Himmel weiterleben und ihren Teil für Glück und Wohlergehen der Lebenden beitragen können.

Kleines Kind in einem daoistischen Tempel mit dem Pfirsich, einem Symbol für Unsterblichkeit.



Bewusst mit der eigenen Gesundheit umgehen

Das beste Heilmittel für Krankheiten besteht in der Logik der TCM darin, sie gar nicht erst aufkommen zu lassen, das heißt, sein Leben lang entsprechende Vorsorge zu betreiben. Das setzt natürlich ein gewisses Maß an Bewusstheit und Selbstverantwortung voraus: Sich vernünftig zu ernähren, sich ausreichend körperlich zu betätigen und sich genügend Ruhephasen zu gönnen, sind nur ein paar Beispiele für einen bewussten Umgang mit der eigenen Gesundheit. Ich habe jedoch von meinen Patienten fast immer denselben Krankheitsverlauf erfahren: Erst bemerkten sie im Alltag kleine Beschwerden, die aber von alleine wieder verschwanden, so dass sie ihre Existenz einfach verdrängen konnten. An ihren Lebensumständen haben sie in dieser Zeit natürlich nichts verändert. Dann blieben die Beschwerden über einen längeren Zeitraum. Jetzt versuchten sie es mit der Unterdrückung der Symptome, zum Beispiel der Schmerzen, um arbeits- und funktionsfähig zu bleiben. Und dann erst, als sie sich selber nicht mehr zu helfen wussten, kamen sie in meine Praxis. Bei uns ist es leider üblich, Unwohlsein zu unterdrücken und Krankheit zu ignorieren. Mit Hilfe der chinesischen Medizin ließen sich dagegen schon weit im Vorfeld körperlicher Befunde Disharmonien feststellen. Die haben zwar noch keinen westlichen Namen, wie Gastritis oder Magengeschwür, sondern heißen „Magen-Hitze“ oder „Stagnation des Magen-Qi“ – doch handelt es sich bereits um Störungen der Funktion, die einer Zerstörung der Substanz lange vorausgehen können!

Behandlung in der chinesischen Medizin

Das, was wir heute als chinesische Heilkunde bezeichnen, ist insgesamt über einen Zeitraum von etwa 3500 Jahren in China entstanden und wird noch immer in einem riesigen Land unter Milliarden von Menschen angewandt. Dementsprechend vielfältig ist dieses faszinierende Heilsystem auch. Die fünf großen Säulen der chinesischen Heilkunde, so wie sie heute in China praktiziert wird, sind:



Volksheilkunde in Sichuan – Schröpfen auf einer Dorfstrasse

- ▶ Akupunktur und Moxibustion (siehe Seite 108, 109)
- ▶ Tuina-Therapie (Massage/manuelle Therapie) (siehe Seite 124)
- ▶ Ernährungstherapie/Diätetik (siehe Seite 130)
- ▶ Arzneimittelkunde (siehe Seite 138)
- ▶ Qigong, Taijiquan und Kungfu (Atem- und Bewegungsübungen) (siehe Seite 144)

Diese fünf Säulen werden sowohl in der Behandlung als auch in der Vorbeugung von Krankheiten genutzt. Dabei sind die Übergänge zwischen Krankheit und Gesundheit fließend: Arzneimittel werden auch in der Küche verwendet, Qigong wird in den Frühsport in der Grundschule eingebaut, die Tuina-Anwendung findet im Teehaus und Moxibustion bei den steifen Knien der Großmutter in deren Zuhause statt.

Völlig undogmatisch und phantasievoll geht man manchmal dabei vor – so zum Beispiel ein Arzt in Hangzhou, den ich dabei beobachtete, wie er seine Schmerzpatienten nicht mit Nadeln, sondern mit Bienen akupunktierte – und dabei gleichzeitig mit der „Nadelung“ das heilsame Bienengift applizierte!

Die TCM ist, wie Mao Zedong es einmal gesagt hat, ein großes Haus – viele Räume haben darin Platz! Sogar uns vertraute heilkundliche Ideen wie die Homöopathie und die Neuraltherapie passen in dieses umfassende System. Westliche Heilkräuter können sehr gut in der TCM genutzt werden – so setze ich nach einem Infekt in der oft langen Erholungsphase, die mit Schwäche, vermehrtem Schwitzen und Müdigkeit einher geht, eine Mischung aus Salbei und Scharfgarbe ein. Diese stärkt aus Sicht der TCM die Abwehrenergie, schließt die Poren und kräftigt den Menschen insgesamt.

Gesundheit und Krankheit – was ist das?

Menschen, die ihr persönliches Glück, zumindest ihre Zufriedenheit mit sich in der Gesellschaft finden, sind gesund und sollen ihre Lebensspanne ausschöpfen und genießen können. Das war auch die Sicht der alten Chinesen. In der TCM geht man davon aus, dass jeder Mensch über ein Reservoir an Lebensenergie verfügt. Dieses Qi (sprich Tschi), muss ständig genährt, gepflegt und in Fluss gehalten werden. Denn damit tritt er in Interaktion mit der Außenwelt, von der er auf vielfältigste Weise gestützt und genährt wird: So ist er vernetzt mit seinem sozialen Umfeld, seiner Familie, seiner Arbeit und seinen Freunden, auch über das Leben hinaus – mit seinen Vorfahren und Nachkommen! Zusätzlich wird der Mensch als Bestandteil der Natur und des Kosmos gesehen, er bewegt sich im Fluss mit dem Lauf der Welt, dem Dao (siehe Seite 28). Ein umfassendes Netzwerk ist diese Welt, dessen Zentrum der einzelne, einzigartige und in sich harmonische Mensch ist! Sich dort eingebettet, gestützt und genährt zu fühlen, Höhen und Tiefen bewusst zu erleben, seine Schwächen und Stärken zu kennen und zu schätzen – das ist aus Sicht der alten chinesischen Heilkunde „Gesundheit“.



Im Daoismus legt man großen Wert auf die Gesundheitspflege „Yangsheng“ – hier ein meditierender Mönch.

Das Menschenbild der TCM

Bei uns im Westen bestimmen Christentum, Judentum und der Islam die Vorstellung vom Menschsein seit über zweitausend Jahren, in Indien die unzähligen Götter des Hinduismus, in Afrika unter anderem die Geisterwelt der Natur und in China wiederum andere Heilsvorstellungen. Religion, Philosophie und Heilkunde sind in gewisser Hinsicht nicht voneinander zu trennen, wie auch das folgende Beispiel zeigt.

2003 lebte ich einige Wochen in einem daoistischen Kloster in Sichuan. Ein junger Mönch fragte mich, ob ich Gott sein möchte. Entgeistert machte ich ihm die Ungeheuerlichkeit dieser Annäherung für mich deutlich. Für ihn jedoch war dies kein Problem: Ist doch im Daoismus jeder Mensch in der Lage seine in ihm schlummernden Kräfte so zu pflegen und zu entwickeln, dass er die Allmacht und Unsterblichkeit eines Gottes erreichen kann. Welche Unterschiede in der Vorstellung vom Menschen: Hier zwar das „Ebenbild Gottes“, was aber erst erlöst werden muss von einer ewigen Schuld und dort ein Mensch, der durch

Pflege seiner Gesundheit und seines Qi unermessliche Fähigkeiten entfalten und zu einem unsterblichen Gott selber werden kann – von denen es ja auch im Daoismus unendlich viele gibt. Und da es im chinesischen Denken keine Unterschiede zwischen Geist und Materie gibt, sahen die Daoisten dem Überleben des ganzen Menschen, einschließlich des Körpers hoffnungsvoll entgegen.

Die drei großen Philosophien

Dem **Daoismus** entstammen die meisten Konzepte zur Gesundheitspflege und Behandlung in der chinesischen Medizin. Von Laozi als Philosophie vor 2400 Jahren begründet und etwa 500 Jahre später als Religion in China etabliert, wird der Daoismus auch heutzutage noch in vielen Klöstern und Tempeln praktiziert. Im Vordergrund stehen ein Leben im Einklang mit der Natur und der Wunsch nach Unsterblichkeit.

Der **Konfuzianismus** hat das Menschenbild ebenfalls entscheidend geprägt. In der Lehre des Kong Zi, bei uns Konfuzius genannt (551-479 v. u. Z.), spielen Götter und Geister kaum eine Rolle, wohl aber das standesgemäße Verhalten jedes Menschen. Jeder Mensch definiert sich nicht als autonomes Individuum, sondern als Bestandteil der Gesellschaft in seiner jeweiligen Rolle. Dort ist er mittels vielfältiger Rituale eingebunden, gleichermaßen Rechten und Pflichten unterworfen. Weniger eine Religion als ein Gesellschaftssystem, garantierte er sowohl dem einzelnen Menschen als auch der chinesischen Gesellschaft Stabilität und Sicherheit.

Der **Buddhismus** dagegen bereitet den Menschen auf die Erlösung aus seinem irdischen, durch die Möglichkeit der Wiedergeburt sonst nie endenden Leiden vor. Siddhartha Gaudama, der erste Buddha, lebte von ca. 450 -370 v. u. Z. in Indien. Von dort aus kommend fand seine Lehre vor fast 2000 Jahren große Verbreitung in China, wo sie zunächst als vermeintliche Variante des Daoismus eingeführt wurde. Leben ist Leiden und Krankheit heißt es im buddhistischen Glauben – nur durch richtige Geisteshaltung und rechtes Handeln kann sich der Mensch so weit entwickeln, dass er vom ewigen Kreislauf der Wiedergeburt erlöst wird und im Nirwana aufgeht. So findet man buddhistische Einflüsse in der chinesischen Medizin in den vielen Hinweisen auf moralisches Verhalten und die Ethik des Menschen.

3500 Jahre chinesische Medizin

Die „TCM“ als ein vergleichsweise modernes, dem Westen in vielen Bereichen angepasstes Heilsystem gibt es erst seit 50 Jahren. Die alten Bücher über die Grundlagen der klassischen chinesischen Medizin wurden jedoch schon vor über 2000 Jahren verfasst. Und die Wurzeln dieser Medizin reichen noch weiter zurück – von Anbeginn der Menschheit hat man sich in China Gedanken über Krankheit und Gesundheit gemacht, die aber dort auch heute noch immer erstaunliche Aktualität haben.

Wu-Tänzerinnen waren vor dreieinhalb tausend Jahren diejenigen, die mit schamanistischen Ritualen die Menschen in Zeiten von Krankheit, Unglück, Missernten und Naturkatastrophen begleiteten und sie mit den Kräften der Natur wieder in Einklang brachten. Später erkundeten Orakelpriester den Willen der Ahnen – wenn sie durch Opfer und Ehrerbietung wieder versöhnt wurden, so hörten sie auf, dem Glück der Lebenden im Wege zu stehen. Dämonen und Geister brachten Heil und Unheil über die Menschen – und diese wurden wahrscheinlich Mitte des ersten Jahrtausends vor unserer Zeitrechnung nicht nur durch Rituale und Beschwörungen, sondern schon durch Akupunktur und Moxibustion vertrieben.

Die ersten schriftlichen Formen

In eine systematische Form wurde die Heilkunde aber erst etwa 200 v. Chr. gebracht. Dieser Zeit entstammen die ersten schriftlichen Zeugnisse über ein umfassendes medizinisches Denken – das *Huangdi Neijing* (Klassiker des Inneren des Gelben Kaisers). Akupunktur, Moxibustion, eine geregelte Lebensweise und Ernährung – alle diese Grundlagen der heutigen chinesischen Medizin wurden dort schon formuliert. Ein Klassiker, auf den man sich heute noch stets beruft! Daoismus, Konfuzianismus und später auch der Buddhismus flossen in dieses medizinische Grundlagenwerk ein, das im Verlauf der nächsten 2000 Jahre von unzähligen Ärzten kommentiert und in eigenen Werken erweitert wurde. Die Arzneimittelkunde wurde parallel hierzu systematisiert und klassische Rezepturen und Beschreibungen von Heilpflanzen finden sich in noch heute genutzten Büchern. Es gab Werke wie das „Shanghan Lun“, in dem Kälte für das Entstehen

von Krankheiten verantwortlich gemacht wurde, die „Wen Bing“ –Theorie ging von Hitze als schädigendem Faktor aus, andere stellten die Wichtigkeit von Ernährung und der „Mitte“ in den Vordergrund. Wieder andere betonten den Stellenwert des Yang oder den der Pflege des Yin (siehe ab Seite 24) für die Gesundheit. Das *Bencao Gangmu* aus dem 17. Jahrhundert ist auch heute noch ein Standardwerk der Arzneimittellehre.

Chinesische Medizin und der Einfluss des Westens

Ab dem 17. Jahrhundert konnten insbesondere die in Europa entdeckten Erkenntnisse über die Anatomie (Blutkreislauf) und andere Organvorstellungen in China Fuß fassen. Dennoch blieb die chinesische Medizin ein eigenes Heilsystem und wurde als integraler Bestandteil der chinesischen Kultur gepflegt und gefördert. Im 20. Jahrhundert wurde sie jedoch durch den zunehmenden Einfluss des Westens ins Abseits gedrängt, teilweise sogar verboten – die „alte“ Medizin wurde vielfach mit der Rückständigkeit des Landes gegenüber dem Westen identifiziert.

Nach der Gründung der Volksrepublik China 1949 wurden Selbstständigkeit und Unabhängigkeit von ausländischen Einflüssen propagiert. Diese Einstellung, aber auch der desolate Zustand des Gesundheitssystems führte dazu, sich der Vorzüge traditioneller Heilkunde zu besinnen.

1956 wurden die ersten Hochschulen für chinesische Medizin gegründet (Peking, Nanking, Chengdu, Shanghai und Kanton) und vor allem wurde die „TCM“ festgeschrieben: Bereinigt von allem „feudalistischen Unsinn“, der dem sozialistisch-materialistischen Denken widersprach, entstand ein übersichtliches, praktikables und „vernünftiges“ System. Die TCM (chinesisch *Zhongyi* = Medizin der Mitte, beziehungsweise Chinas) enthielt noch rudimentär das System der Wandlungsphasen (siehe ab Seite 29), aber kaum mehr Elemente der persönlichen Gesundheitspflege wie Qigong, keine religiös-spirituellen Aspekte und auch keine Verweise auf Fengshui etc. In dieser sehr nüchternen Form gelangte die chinesische Medizin seit den 70er Jahren auch in den Westen.

Medizin im heutigen China

In der Volksrepublik China bestehen heute zwei parallele Gesundheitssysteme: Es gibt Universitäten und Krankenhäuser für westliche wie für chinesische Medizin. In den TCM-Universitäten werden Studenten in mindestens 5jährigen Studiengängen (Bachelor) ausgebildet, in den Krankenhäusern viele Millionen Patienten jährlich behandelt.

Inzwischen unterliegt die TCM in China ähnlichen ökonomischen Zwängen und Entwicklungen wie unsere Medizin: Überall wird nach Wirksamkeitsnachweisen verlangt, nach wissenschaftlichen Studien und Experimenten. Die weltweit größte Akupunkturstudie wurde aber in Deutschland durchgeführt, zum Teil mit hunderttausenden Teilnehmern. Sie ergab den Nachweis einer eindeutigen Wirksamkeit der Akupunktur bei einigen Schmerzzuständen. Auf den Schatz der chinesischen Arzneimittel haben sich längst internationale Pharmakonzerne gestürzt. Doch unabhängig von Studien und Experimenten beweist der immer

mehr wachsende Zuspruch für die chinesische Medizin, dass sie hilft – und das soll eine Heilkunde in erster Linie leisten!

Exotische Hilfen für die Gesundheit – Wurzeln und Kräuter aus der chinesischen Medizin.



TCM in Deutschland

In Europa interessierte man sich bereits im 18. Jahrhundert für die Akupunktur, aber erst im 20. Jahrhundert wurde sie vor allem in Deutschland und Frankreich gründlicher erforscht. Besonders in Frankreich – das ja durch seine Indochina-Kolonie intensive Kontakte zum Fernen Osten behalten hatte – wurde nach dem 2. Weltkrieg die Akupunktur in größerem Rahmen praktiziert und gelehrt. Es war aber nicht die von „esoterischen“ Elementen

bereinigte TCM-Akupunktur, sondern die klassische Akupunktur, wie sie in Taiwan, Indochina und in den Chinatowns Amerikas lebendig geblieben war. Die TCM kam erst ab den 70er Jahren über die USA und England nach Mitteleuropa. Etwa seit 1990 fand sie dann auch bei uns in Deutschland große Verbreitung. Die Verfügbarkeit chinesischer Arzneimittel nahm zu, so dass neben der Akupunkturlehre auch die chinesische Pharmakologie unterrichtet und praktiziert werden konnte. Die Ausbildungen hierzu werden von einigen Fachgesellschaften angeboten (siehe Anhang, bzw. Website).

Praktizieren dürfen chinesische Medizin in Deutschland nur zugelassene Ärzte und Heilpraktiker. Anforderungen für eine Ausbildung gibt es von Seiten des Gesetzgebers hingegen nicht. Eine umfassende Ausbildung in chinesischer Medizin (Akupunktur, Pharmakologie, Tuina) sollte jedoch nicht weniger als 1000 Stunden umfassen – und so ist auch das Angebot der seriösen Fachgesellschaften (siehe Anhang). In diesem Ratgeber können Sie nachlesen, wie ein guter TCM-Therapeut arbeitet. Sie können ihn auch nach seiner Ausbildung fragen oder sich bei Freunden und Bekannten erkundigen, die dort schon in Behandlung waren. Abgesehen davon, sollten Sie aber einfach darauf achten, ob er sich Zeit für Sie nimmt und Sie sich gut aufgehoben fühlen!

Der Schlüssel zur Gesundheit

Ihr Therapeut wird Ihnen gegenüber auch Begriffe wie Yin und Yang, die fünf Wandlungsphasen, das Dao und das Qi gebrauchen – diese chinesischen Wörter werden Ihnen auch in diesem Buch immer wieder begegnen, denn sie sind der Schlüssel zu der umfassenden, ganzheitlichen Denkweise der alten Chinesen. Wenn man sie versteht, öffnen sich neue Horizonte!

Die Wurzeln der TCM liegen vor allem in den daoistischen Vorstellungen über Gesundheitspflege und Krankheitsverhütung. Der Schlüssel zur Gesundheit könnte sowohl bei uns im Westen als auch wieder vermehrt in China eine andere Einstellung zum Leben, zu Gesundheit und Krankheit sein. Der bewusste Umgang mit der Lebensenergie Qi, eine Umkehr vom maschinengeprägten Reparaturdenken zur lebensorientierten Gesundheitspflege würde besonders unser geplagtes Gesundheitssystem von der Wurzel her erneuern!



DIE WICHTIGSTEN GRUNDBEGRIFFE



Die chinesische Medizin hat eigene Begriffe entwickelt, die in Diagnose und Therapie benutzt werden. Ihre Vielfältigkeit, Mehrdeutigkeit und Fremdheit stiften manchmal Verwirrung, weil sie häufig gar nicht übersetzbar sind. Wenn Sie sich aber näher damit befassen, eröffnen sie Ihnen einen Einblick in eine faszinierende Lebensphilosophie.

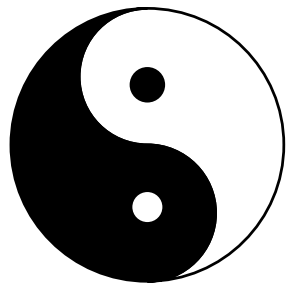
Yin und Yang: Die polaren Kräfte

Alles hat zwei Seiten...oder: Wo Licht ist, ist auch Schatten... Das Konzept von Yin und Yang besagt, dass alle Ereignisse und Erscheinungsformen das Ergebnis des Zusammenwirkens zweier Kräfte sind. Diese erzeugen, begrenzen und beeinflussen sich ständig gegenseitig. Die Ursprünge des Yin- und Yang-Symbols liegen in grauen Vorzeiten der chinesischen Kultur. Wie nichts anderes ist es geeignet, die Grundvorstellungen der Chinesen zu verdeutlichen.

Das Yin-Yang-Symbol

In der chinesischen Philosophie geht man davon aus, dass die Natur ständig in Bewegung ist und zyklischen Abläufen folgt, die sich auch im Menschen selber, dem Mikrokosmos der Natur, vollziehen. Yin und Yang repräsentieren symbolisch den universellen Prozess einer sich dauernd verändernden Wirklichkeit – das Dao. Es gibt also keinen absoluten, endgültigen Zustand, sondern alle Dinge dieser Welt sind in einem ständigen Wandel begriffen. Alle Dinge haben auch eine polare Natur. Sonne und Mond, Tag und Nacht, Himmel und Erde – das Leben der Menschen ist schon immer von Gegensätzen geprägt worden.

Wenn alle Dinge zwei Seiten haben, so ist auch das eine nicht ohne das andere vorstellbar. Am Schatten sieht man auch tagsüber abhängig vom Sonnenstand den Wechsel von Hell und Dunkel.



Schwarz repräsentiert Yin, weiß das Yang. Die Mini-Kreise zeigen, dass beide im jeweils anderen vorhanden sind.

Die Deutung des Symbols

Das Dunkle und das Helle sind untrennbar miteinander verbunden, wenn das Dunkle weicht, kommt das Helle um dann wieder dem Dunklen Platz zu machen. Die Nacht, die zum Beispiel Yin zugeordnet ist, entwickelt sich zum Tag, der zum Yang gehört. Den Tag gäbe es nicht ohne die Nacht. Die hellen Sterne und der Mond sind in diesem Yin der Nacht das Yang. Und der angenehme Schatten inmitten gleißender Sonne an einem Julitag ist der kleine Keim des Yin, der im prächtigsten Yang ebenfalls vorhanden ist, sich gegen Abend immer mehr vergrößert um das Yang in der Nacht nur winzig bis zum nächsten Morgen überdauern zu lassen. Ursprünglich wurden mit Yin und Yang die beiden Seiten eines von der Sonne beschienenen Flussbettes bezeichnet: Das schattige Ufer ist die Yin-Seite, das sonnige Ufer die Yang-Seite. Wenn die Sonne

sich bewegt, wechseln die Seiten, ebenso wenn aus dem Flussbett ein Hügel wird – Yin und Yang sind nicht festgelegt, sondern definieren sich gegenseitig und sind abhängig vom Standpunkt des Betrachters. Und auch hier gilt: je dunkler die Nacht, desto gleißender der Tag – je heller das Licht, desto dunkler der Schatten. Eine Zweiheit, deren Verständnis die Welt mit großer Gelassenheit sehen lässt – denn auf das Dunkle folgt das Helle, und ohne Dunkelheit gäbe es kein Licht. Ohne Leere gibt es keine Fülle, ohne Tod, kein Leben, ohne Schwäche keine Stärke, – keines ist „besser“ als das andere! Dies ist der Schlüssel zum Denken der alten Chinesen – wer ihn in der Hand hält, versteht auch das Wesen der chinesischen Medizin.

Die Monade symbolisiert das ständige Fließen, die wechselseitige Ergänzung aller Gegensätze zu einem Ganzen – dem Kreis. Mit einem aufstrebenden Yin (dunkel) mit einem winzigen Keim des Yang (hell), abgelöst von einem absteigenden Yang (hell), das wiederum den Keim des Yin (dunkel) in sich trägt.

Yin- und Yang-Entsprechungen

Yin	Yang
Mond	Sonne
Nacht	Tag
Winter	Sommer
Dunkel	Hell
Frau	Mann
Weich	hart
Ruhe	Aktivität
Hervorbringen	Erzeugen
Unten	Oben
Tal	Berg
Tod	Leben

Alles ist im Wandel

Wir sind in einer Welt aufgewachsen, in der Logik und Eindeutigkeit extrem wichtig sind. Die wirklich großen Fragen nach Gesundheit und Krankheit, Leben und Tod können jedoch nicht mit Klarheit beantwortet werden. Für die alten Chinesen war das kein Problem: Für die Weltsicht des Yin-Yang gilt schon immer ein „sowohl-als auch“, während wir im Westen das „entweder-oder“ gewohnt sind. Wahrscheinlich haben Sie auch schon erlebt, wie relativ unsere alltäglichen Wichtigkeiten sind. Was für Sie einmal einen gewaltigen Stellenwert besaß, ist vielleicht durch das Eintreten anderer Umstände schnell zur lächerlichen Lappalie geschrumpft. So verlieren etwa angesichts von Krankheit oder Trauer um einen geliebten Menschen Karriere und gesellschaftliches Ansehen ihre große Bedeutung.

Was ist unter diesem Aspekt also sicher und fest? Nichts – denn alles auf dieser Welt befindet sich in ständiger Wandlung. Und ebenso kann alles aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden, so wie ein Glas eben halb voll oder halb leer sein kann.

Für die Weltsicht der alten Chinesen war die Harmonie aller Gegensätze im großen Einen der Maßstab aller Dinge. Das Dao, der Lauf der Welt oder eine hinter allen sichtbaren Dingen unsichtbar wirkende kosmische Kraft schafft das Eine, das Eine schafft die Zwei, die Zwei die Drei, die Drei die zehntausend Wesen – so heißt es im „Dao De Jing“, dem „Buch über den Weg und die Tugend“ des Laozi. Auf dem Weg zu diesem Ziel gibt es ein ständiges auf und ab, hell und dunkel, Mangel und Überfluss. Und immer strebt das eine zum anderen.

Yin und Yang sind relativ

Der Ist-Zustand, den man in der modernen westlichen Welt so gerne festhalten und „konservieren“ will, ist also in der chinesischen Philosophie nicht relevant – er wird nur als eine vorübergehende Phase in der immerwährenden Wandlung der Welt angesehen. Es gibt dementsprechend auch keinen reinen Yin- oder Yang-Zustand, sondern nur ein Yin in einem bestimmten Verhältnis zum Yang und umgekehrt. Das wird auch in der Zuweisung der Geschlechter deutlich: Yang ist männlich, Yin ist weiblich. Aber sehr wohl gibt es Männer mit „Yin-Zügen“ wie Häuslichkeit, Gelassenheit und Selbstzufriedenheit. Und Frauen mit „Yang-Charakteristik“, die aktiv, extrovertiert und karriereorientiert sind. Aber

keinesfalls immer und ewig, Rollen und Funktionen verändern sich im Laufe des Lebens. Entscheidend ist, dass alles in Bewegung bleibt. Der „Motor“ dieses fortwährenden zyklischen Wandels von allem, was in der Welt existiert, ist das Qi, das sich am ehesten als „Lebenskraft“ übersetzen lässt (siehe ab Seite 47).

Yin und Yang: Ihre Bedeutung für die TCM

Der Himmel ist Yang, die Erde ist Yin. In der chinesischen Philosophie steht der Mensch zwischen Himmel und Erde, mit seinem Kopf erreicht er den Himmel, mit den Füßen steht er fest auf der Erde. Und so stehen auch beim Menschen Yin und Yang einander gegenüber und bedingen einander. Diese Polarität bestimmt unser Dasein – wir müssen mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen, um uns bewegen, um leben zu können. Wir brauchen das Yin, die Ruhe und Beständigkeit der Erde, um mit dem Yang, unserem Denken, unseren geistigen Fähigkeiten, unserer Kreativität, effektiv arbeiten zu können. Wir streben nach Ruhe bei Hektik, nach Entspannung bei Anspannung, nach Kälte bei Hitze, nach Leere bei Sätttheit – unendlich sind die Beispiele, in denen dieses Spannungsfeld von Yin und Yang unser Wohlbefinden prägt.

Alle Funktionen unseres Körpers haben auch einen Yin- und einen Yang-Anteil, wobei das Yang stets Aktivität, Bewegung und Wärme bedeutet, das Yin hingegen Ruhe, Substanz und Kühlung. Diese halten sich beim gesunden Menschen im Gleichgewicht, abhängig von Tages- und Jahreszeit, aber auch von der angeborenen Konstitution. Bei Überbeanspruchung des einen Aspekts



Der Mensch steht zwischen Himmel und Erde. Beide beeinflussen ihn ständig, indem sie seinen Geist und seinen Körper nähren.

gerät das System durcheinander – die Harmonie wird gestört: Es kommt zu Yang- oder Yin-Schwäche-Zuständen. Gesundheit wird demnach als Ausgeglichenheit von Yin und Yang definiert. Krankheit ist entsprechend das Resultat von Mangel oder Übermaß, einem Ungleichgewicht von Yin und Yang.

Wenn das Gleichgewicht gestört ist:

Yang-Schwäche	Yin-Schwäche
Kältegefühle, zum Beispiel der Füße	Wärmegefühl
Vermehrtes Ruhebedürfnis	Aktivitätsdrang, Hektik
Blasses Gesicht	Rötungen und Entzündungen am ganzen Körper
Tagsüber tauchen Probleme auf	Nächtliche Beschwerden wie Schlaflosigkeit

Im Allgemeinen ist es so, dass Schwäche-Zustände des Yang, also Kältezeichen, eher nach körperlichen Überanstrengungen und eher auch bei Frauen (die von Natur aus Yin sind) auftreten. Durch Ruhe und Wärmezufuhr etwa in Form von warmen Tees und Suppen lassen sie sich meist zügig wieder ausgleichen. Schwächezustände des Yin mit Wärmegefühlen hingegen sind auf länger andauernde Erschöpfungen meist geistig-seelischer Art zurückzuführen. Stress und emotionale Belastungen spielen eine große Rolle und es sind eher Männer (von Natur aus Yang) betroffen. Ein Ausgleich wird dann am besten durch Ernährungskonzepte und ein gezieltes Stressmanagement, Ruhe und Abschalten erreicht.