

# Traditionelle Chinesische Medizin

Autor und © Dr. Thomas M. Wetzel, Bismarckstr.8, D-35781 Weilburg

*Alle Rechte, auch des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe sowie die Auswertung und Aufbereitung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen und die teilweise oder vollständige Darstellung in digitalen On- und Offlinemedien (z.B. CD – ROM, Internet) vorbehalten*

*All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise), without the prior written permission of the author*

## Inhalt

### I. WESEN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHE MEDIZIN (S. 3)

1. Philosophischer Hintergrund (S. 3)
  - a. Das Konzept von Yin und Yang (S. 3)
  - b. Das Konzept der 5 Wandlungsphasen (S. 4)
  - c. Das Konzept von Qi (S. 6)
  - d. Die Substanzen des Lebens: Blut, Essenz, Geist, Säfte (S. 7)
2. Geschichte der TCM (S. 9)
3. Die Ursache von Krankheit (S. 11)
  - a. Äußere Ursachen: Die sechs klimatischen Faktoren (S. 11)
  - b. Innere Ursachen: Die sieben emotionalen Faktoren (S. 12)
  - c. Sonstige Faktoren: Ernährung, Trauma (S. 14)
4. Diagnostische Verfahren (S. 15)
  - a. Beobachtung des Patienten (S. 15)
  - b. Befragung des Patienten – Anamnese (S. 15)
  - c. Pulsdiagnostik (S. 16)
  - d. Abtasten von Meridianen und Akupunkturpunkten (S. 16)
  - e. Zungendiagnostik (S. 16)
5. Therapeutische Methoden (S. 16)
  - a. Heilkräuter (S. 17)
  - b. Akupunktur (S. 18)

- c. Moxibustion (S. 20)
- d. Schröpfen (S. 20)
- e. Ernährung (siehe unter 6., S. 20)
  
- 6. Chinesische Ernährungslehre (S. 20)
  
- 7. Ausbildung in TCM (S. 22)

## II. Die TCM in der westlichen Welt (S. 23)

## III. Glossar (S. 25)

## IV. Auswahl weiterführender allgemeiner Literatur (S. 28)

## V. Informationen zum Verfasser (S. 29)

## I. WESEN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHE MEDIZIN (TCM)

Han Dynastie, 154 v. Chr., Nordchina: Eine Bäuerin arbeitet im Frühling auf einem Hirsefeld. Ein bitterkalter Nordwind bläst. Am Nachmittag nach der Arbeit verspürt sie ein Kratzen im Hals, ihre Nase rinnt, sie hustet und hat einen sehr steifen Nacken sowie Kopfschmerzen. Sie besucht den örtlichen Akupunkteur, der das Eindringen von äußerem Wind und Kälte diagnostiziert. Er sticht ein paar Nadeln in die Hände der Bäuerin und setzt Schröpfköpfe auf zwei Punkte im oberen Rückenbereich auf. Die Behandlung bringt innerhalb weniger Stunden eine deutliche Besserung.

1988, London, England: Ein Vermögensverwalter aus der City of London leidet unter Ängstlichkeit und Schlafstörungen. Er arbeitet täglich viele Stunden unter beträchtlichem Druck, da er für die Disposition von Fonds im Wert von mehreren Millionen englischer Pfund verantwortlich ist. Ein Arbeitskollege hat sich einmal zur Raucherentwöhnung akupunktieren lassen und empfiehlt seinen Akupunkteur. Dieser diagnostiziert eine Leber – Qi – Stagnation aufgrund des Arbeitsdrucks. Er sticht einige wenige Nadeln zur Beseitigung des Leber – Qi – Staus und zur psychischen Beruhigung. Nach einigen Sitzungen im wöchentlichen Abstand zeigt sich eine beträchtliche Besserung der Beschwerden.

Aus: Giovanni Maciocia, die Grundlagen der chinesischen Medizin

### 1. Philosophischer Hintergrund

#### a. Das Konzept von Yin und Yang

Das Yin - Yang Konzept ist wahrscheinlich die wichtigste und unverwechselbarste Theorie der Chinesischen Medizin. Man kann sagen, dass alle Lehren der Krankheitserklärung und -behandlung letztlich auf Yin und Yang zurückgeführt werden.

Das Yin - Yang Konzept ist zusammen mit jenem von Qi ein elementarer Bestandteil der chinesischen Philosophie. Beide Konzepte unterscheiden sich radikal von allen westlichen philosophischen Ideen. Im Allgemeinen basiert die westliche Logik auf der Darstellung von Gegensätzen und deren Unvereinbarkeit – die Grundannahme der aristotelischen Logik.

Demgegenüber sind in der chinesischen Philosophie Gegensätze durchaus vereinbar. Nach dieser Denkweise entsteht jede Einheit überhaupt erst aus dem Miteinander von Gegensätzen.

Die wahrscheinlich früheste Erwähnung von Yin und Yang findet sich im

Yi Jing, dem „Buch der Wandlungen“, das im 7. vorchristlichen Jahrhundert verfasst wurde. Die philosophische Schule, die die Theorie von Yin und Yang zur höchsten Ausformung brachte, heißt Yin – Yang – Schule.

Die chinesischen Schriftzeichen für „Yin“ und „Yang“ beziehen sich auf die Schatten- und die Sonnenseite eines Hügels.

Der erste Gedanke an die Yin – Yang – Wechselbeziehung ist wohl aus der Beobachtung des zyklischen Wechsels von Tag und Nacht entstanden.

Demnach entspricht der Tag dem Yang und die Nacht dem Yin. Dies führte zur Beobachtung des fortwährenden Wandels zweier zyklischer Pole, nämlich zwischen Yang – Phänomenen wie Mittag, Licht, Sonne, Helligkeit, Wärme, Aktivität und Yin – Phänomenen wie Nacht, Dunkelheit, Mond, Kälte und Ruhe.

Das gleiche gilt für den Jahreszyklus. Man muss nur für den Morgen Frühling einsetzen, für die Mittagszeit Sommer, für den Abend Herbst und für die Nacht Winter. So ist die Entwicklung aller Phänomene im Universum die Folge eines Wechselspieles zweier entgegengesetzter Stadien. Jedes Phänomen beinhaltet in sich beide Aspekte in unterschiedlicher Ausprägung. Der Tag gehört zum Yang, aber ab Mittag beginnt sich das im Yang enthaltene Yin nach und nach zu entfalten, bis um Mitternacht die Zeit des höchsten Yin erreicht ist.

Yin und Yang sind wohl entgegengesetzte Stadien, aber sie bilden dennoch eine Einheit. Die Gegensätzlichkeit ist relativ, nicht absolut. Nichts ist gänzlich Yin oder gänzlich Yang. Yin enthält den Keim für Yang und umgekehrt.

Obwohl Yin und Yang Gegensätze sind, sind sie auch voneinander abhängig und können nicht ohne einander existieren. Es gibt keine Aktivität ohne Ruhe, keine Energie ohne Materie, keine Expansion ohne Kontraktion.

Yin und Yang gehen ineinander über: Sommer in Winter, Leben in Tod, Glück in Unglück, die Hochstimmung des feucht-fröhlichen Abends in die Depression des Katers am nächsten Morgen.

Yin und Yang verbrauchen sich gegenseitig. Ein Beispiel aus der Physiologie ist heißes Wetter, das heißt, ein Klima mit starkem Yang Aspekt. Es führt zu vermehrtem Schwitzen und damit zum erhöhten Verbrauch des Yin Aspektes Wasser. Umgekehrt beginnt bei vorherrschendem Yin Aspekt, nämlich Kälte, der Körper zu Zittern. Diese Bewegung als Yang Aspekt ist der Versuch, etwas mehr Wärme zu produzieren.

Neben dem harmonischen Gleichgewichtszustand von Yin und Yang, der immer das Ziel einer Therapie ist, gibt es vier mögliche

Ungleichgewichtszustände: Fülle von Yin, Fülle von Yang, Leere von Yin, Leere von Yang. Entsprechend der möglichen Ungleichgewichtszustände gibt es in der Medizin vier Behandlungsstrategien: Yin nähren, Yang nähren, Yin - Fülle beseitigen und Yang – Fülle beseitigen.

## b. Das Konzept der Fünf Funktionskreise

Zusammen mit der Yin – Yang – Theorie bildet das Konzept der Fünf Funktionskreise, auch fünf Wandlungsphasen oder Fünf Elemente genannt, die Basis der chinesischen Medizintheorie.

Der Mensch lebt in der Natur und mit der Natur. Er ist ein Teil von ihr. Die Chinesen bezeichnen dies als die Übereinstimmung von Mensch und Natur. Diese Tatsache zeigt sich sowohl in der Abhängigkeit des Menschen von der Umwelt als auch in seiner Anpassungsfähigkeit an die Umwelt. Alle Naturphänomene einschließlich der Physiologie von Menschen, Tieren und Pflanzen werden den Funktionskreisen zugeordnet. So können gleichzeitig die Beziehungen der Körperfunktionen zueinander und deren Beziehungen zur Umwelt betrachtet werden.

Die Organe in der chinesischen Medizin werden als „Zang – Fu“ bezeichnet. Sie werden dem System der fünf Funktionskreise zugeordnet. Die Zang – Fu Lehre spielt eine zentrale Rolle. Sie unterscheidet sich wesentlich vom westlichen Organverständnis und schließt Organe ein, die es so in der westlichen Medizin nicht gibt. Ein Beispiel dafür ist der so genannte Dreifach Erwärmer. Auf der anderen Seite kommen in der Zang – Fu – Lehre eine Reihe von Organen der westlichen Anatomie, wie z.B. die Bauchspeicheldrüse oder die Schilddrüse, überhaupt nicht vor. Der chinesischen Medizin liegen empirisch – funktionelle Vorstellungen zugrunde. Sie denkt in Beziehungen der einzelnen Teile zueinander. Innerhalb dieses Systems ist es deshalb sinnvoll, statt von Organen eher von den Funktionskreisen zu sprechen.

Die Fünf Funktionskreise sind Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Jeder beinhaltet charakteristische Qualitäten.

Der Funktionskreis Holz gehört überwiegend zur Yang – Phase und steht für Wachstum, Entfaltung, Geburt und Ausdehnung. Er entspricht der Freiheit und Harmonie auf körperlicher und seelischer Ebene. Phantasie, Kreativität und Intuition entstammen dem Holz.

Weitere Aspekte von Holz sind Frühling, Osten, Wind, die Farbe grün, der Geschmack sauer, die Emotion Zorn und die Sehnen, Bänder und Gelenke. Zum Element Holz gehören die Organe Leber und Gallenblase.

Der Funktionskreis Feuer gehört zur Yang – Phase. Er steht für Wärme, Bewegung nach oben und macht das Bewusstsein und das Charisma einer Person aus.

Weitere Aspekte von Feuer sind Sommer, Süden, Hitze, die Farbe Rot, der bittere Geschmack, die Emotion Freude sowie das Blut mit den Blutgefäßen. Zum Element Feuer gehören die Organe Herz, Dünndarm, Perikard (Herzbeutel) und der Dreifach Erwärmer.

Der Funktionskreis Erde liegt zwischen den beiden Yin - und den beiden Yang – Phasen in einer neutralen Phase. Er steht für Prozesse des Empfangens und Umwandlens, bildet die Mitte des Menschen und wirkt wie eine innere Mutter, die ernährt und stabilisiert. Er macht auch den Intellekt des Menschen aus.

Zur Erde gehören auch Aspekte wie Spätsommer, Mitte, Feuchtigkeit, die Farbe gelb, der Geschmack süß, die Emotion Sorge und die Muskeln sowie das Fett- und Bindegewebe. Zum Element Erde gehören die Organe Milz und Magen.

Der Funktionskreis Metall gehört überwiegend zur Yin – Phase. Schützen, Klären und die Bewegung nach unten sind wichtige Funktionen. Metall symbolisiert die Körperoberfläche und den Kontakt des Menschen zu seiner Umwelt.

Weitere Aspekte von Metall sind Herbst, Westen, Trockenheit, die Farbe weiß, der Geschmack scharf, die Emotion Trauer und die Haut und Körperbehaarung. Zum Element Metall gehören die Organe Lunge und Dickdarm.

Der Funktionskreis Wasser gehört zur Yin – Phase und steht für Leben, Entwicklung, das Altern und Prozesse der Fortpflanzung. Zum Element Wasser gehören die Organe Niere und Blase. Die Niere ist die Quelle der Willenskraft.

Weitere Aspekte des Funktionskreises Wasser sind Winter, Norden, Kälte, die Farbe Schwarz/Blau, der Geschmack salzig, die Emotion Angst und die Knochen, Zähne, Nerven und das Kopfhaar.

Die in einem Kreis angeordneten Funktionskreise bringen einander hervor und unterdrücken sich gegenseitig. In der komplizierten Beziehung untereinander sind weder die Erzeugung noch die Unterdrückung entbehrlich. Ohne Erzeugung gäbe es keine Geburt und keine Entwicklung. Ohne Unterdrückung würde unbegrenztes Wachstum Schaden anrichten. Im Zustand der Harmonie sind Erzeugung und Unterdrückung im Gleichgewicht.

Besteht ein Ungleichgewicht, so betrifft dies praktisch immer zwei oder mehr Funktionskreise. Ist zum Beispiel Holz (Leber) im Überfluss, so wird das Element Erde (Milz) übermäßig unterdrückt. Gleichzeitig widersetzt sich Holz der Kontrolle durch Metall (Lunge). Klinisch gesprochen hätte man in solch einem Fall die Symptome einer Leberfülle mit Kopfschmerz, Spannungsgefühl am Rippenbogen, evtl. Tinnitus zusammen mit den Zeichen einer Milz – Qi – Schwäche mit Abgeschlagenheit, Blähungen und Durchfall.

In der Medizin werden die Fünf Funktionskreise hauptsächlich dazu benutzt, Prozesse und Beziehungen zu beschreiben und einen begrifflichen Rahmen für die Diagnostik und Therapie zu liefern.

### c. Das Konzept von Qi

Die altchinesische Sicht von Körper – Seele ist nicht mechanistisch sondern das Ergebnis des Zusammenwirkens vitaler Substanzen. Diese können materiell oder auch immateriell sein. Zu den Substanzen des Lebens gehören Qi, Blut, Essenz, der Geist und die Säfte.

Es ist sehr schwierig, das Wort Qi zu übersetzen, und es gibt auch tatsächlich keine Entsprechung in westlichen Sprachen. Der Grund dafür liegt in der veränderlichen Natur von Qi. Das chinesische Schriftzeichen für Qi besteht aus den Elementen „Dunst“ und „ungekochter Reis“. Nach alter chinesischer Auffassung ist Dunst oder Dampf nicht materiell. Somit kommt in dem Schriftzeichen zum Ausdruck, dass Qi einerseits so immateriell sein kann wie Dunst, andererseits so dicht und materiell wie Reis. Übersetzungsversuche

werden immer wieder mit den Begriffen „Energie“, „Lebenskraft“, „kosmische Lebenskraft“, „Äther“, „Materie – Energie“ und noch vielen anderen Begriffen gemacht. All diese Begriffe sind unzulänglich und eine grobe Vereinfachung. Der Begriff „Materie – Energie“ trifft vielleicht noch am besten zu, weil er der modernen Quantenphysik sehr gut entspricht. Danach sind Materie und Energie lediglich zwei unterschiedliche Zustände ein und derselben Sache und können sich in einander umwandeln.

Der Philosoph Zhang Zai hebt die Unzerstörbarkeit von Materie – Energie hervor: „Verteiltes Qi ist genauso substantiell wie kondensiertes“. Und mit Bezug auf das Leben: „Jede Geburt ist eine Kondensation, jeder Tod eine Auflösung. Die Geburt ist kein Gewinn, der Tod kein Verlust...wenn es kondensiert, wird aus dem Qi ein Lebewesen, wenn es sich zerstreut, wird es zum Substrat der Wandlungen.“ Den Chinesen zufolge gibt es sehr viele Arten von Qi, vom sehr zarten, feinen und immateriellen bis zum sehr dichten und groben Qi.

Nach der Herkunft und Funktion unterscheidet die TCM verschiedene Formen von Qi. Das gesamte Qi des Körpers wird als das „wahre Qi“ bezeichnet. Das Ursprungs – Qi wird von den Eltern ererbt. Das Qi, das aus der Nahrung herausdestilliert wird, bezeichnet man als Nahrungs – Qi. Es verbindet sich mit dem Atmungs – Qi, das die Lungen aus der Luft gewinnen und fließt in den Meridianen zwischen den einzelnen Organen. Als Abwehr – Qi verteilt es sich über die Haut und schützt den Körper vor dem Eindringen von pathogenem (krankmachenden) Qi wie Wind, Kälte und Hitze und entspricht nach westlicher Vorstellung dem Immunsystem.

Jeder Funktionskreis hat seine eigenen Qi – Formen zur Erfüllung seiner spezifischen Aufgaben.

Man unterscheidet verschiedene pathologische Zustände des Qi. Der Qi – Mangel führt zu allgemeinen Symptomen wie Abgeschlagenheit, rascher Erschöpfung, Blässe und Müdigkeit. Je nach betroffenem Funktionskreis kommen weitere Symptome hinzu wie Atemnot (Lunge), durchfälliger Stuhl (Milz), Schlafstörungen (Herz), Impotenz (Niere) etc.

Wenn das Qi nicht frei fließen kann, spricht man von einer Qi – Stagnation. Dies führt bei leichter Ausprägung zu Druck- oder Spannungsgefühl bis hin zu starken Schmerzen. Art und Lokalisation der Beschwerden geben Aufschluss über die betroffenen Funktionskreise.

Weiterhin gibt es das gegenläufige oder rebellierende Qi. Im harmonischen Zustand haben die verschiedenen Formen des Qi eine vorgegebene Fließrichtung. So fließt das Magen - Qi normalerweise nach unten. Bei Störungen kann es dagegen aufsteigen, was zu Symptomen wie Schluckauf oder Sodbrennen führt.

#### d. Die Substanzen des Lebens: Blut, Essenz, Geist, Säfte

Das Blut in der TCM ist nicht gleichzusetzen mit dem Blut im westlichen Sinne. Es ist vielmehr eine Art von Qi, jedoch stofflicher und damit nährender. Befeuchtung und Nähren von Haut, Muskeln und anderen Körpergeweben sind wichtige Funktionen des Blutes. Es fließt in den Blutgefäßen und wird vom Qi bewegt und in seinen Bahnen gehalten.

Zu den Störungen auf der Ebene Blut gehört der Blutmangel. Da im Denkmodell der TCM der Geist nachts im Blut ruht, wird ihm seine Grundlage entzogen. Dies führt zu Unruhe, Ängstlichkeit und Schlaflosigkeit. Bei Frauen kann es zu Störungen im Monatszyklus und zu Libidoverlust kommen. Analog der Qi – Stagnation kann es auch beim Blut zu Störungen des Flusses kommen. Man spricht dann von der Blut – Stase. Dies kann durch eine Qi – Stagnation, aber auch durch äußere Einflüsse wie Operationen, Narbenbildung oder Verletzungen entstehen. Hauptsymptom, wie bei der Qi – Stagnation, ist der Schmerz, jedoch stärker, tiefer und bohrender. Häufig sieht man auch Veränderungen der Haut wie kleine Venengeflechte, Schwellungen oder Pigmentstörungen.

Die Blut – Hitze kann aus lange andauerndem Blut – Mangel oder aus einer Blut – Stase entstehen. Die Symptome sind Blutungen aus verschiedenen Körperöffnungen und Ekzeme der Haut mit Juckreiz, Rötungen und Blutungsneigung.

Die Essenz („Jing“) ist die Grundlage des Lebens und reguliert alle Entwicklungs- und Fortpflanzungsvorgänge. Sie kann als sehr stark verdichtete Form von Qi gesehen werden und wird in den Nieren gespeichert. Die vorgeburtliche Essenz wird von den Eltern erhalten, die Verschmelzung des elterlichen Jing stellt sozusagen die Empfängnis dar. In Abhängigkeit von der Lebensweise wird mehr oder weniger Jing verbraucht. Im Schlaf kann die Essenz durch Energien, die aus den Organen Lunge und Milz tagsüber gewonnen und nicht verbraucht wurden, ergänzt werden. Sind die Reserven an Essenz aufgebraucht, stirbt der Organismus.

Es gibt nur eine Störung auf der Ebene des Jing, das ist der Jing – Mangel. Er kann angeboren sein, aber auch übermäßiger Verbrauch kommt in Betracht. Überarbeitung, Stress, Schlafmangel, Stimulanzien wie Amphetamine oder Ecstasy, Doping, ausschweifende Lebensweise oder sexuelle Exzesse können die Reserven an Jing vorzeitig aufbrauchen.

Der Geist heißt im chinesischen „Shen“. Er residiert im Herzen. Während des Schlafes taucht er in das Blut ein. Am deutlichsten wahrnehmbar ist der Geist im Gesicht eines Menschen, und dort besonders im Leuchten der Augen. Die Aspekte des Shen sind Wahrnehmung, Denken, Einsicht, Ideen, Weisheit, Intelligenz, Gedächtnis und Konzentration. Sind die Essenz und das Qi stark, dann ist der Geist wach, ausgeglichen und glücklich. Sind hingegen Essenz und Qi schwach, so fühlt sich der Patient unglücklich, deprimiert und ängstlich. Der Geist kann geschwächt sein durch verschiedene Mangelzustände wie Qi – Mangel, Blut – Mangel, Yin – oder Yang – Mangel. Die Patienten sind erschöpft, antriebslos, lustlos, melancholisch bis deprimiert. Sie leiden an verminderter geistiger Leistungsfähigkeit, Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche.

Eine weitere Störung des Shen ist der unruhige Geist. Er entsteht durch Blutmangel, Hitze oder inneren Wind. Unruhe, Schlaflosigkeit oder Verwirrheitszustände sind die Symptome.

Der blockierte Geist kann vor allem durch so genannten Schleim verursacht sein. Mit Schleim ist in der TCM nicht nur der materielle Schleim gemeint, den wir zum Beispiel bei einer Bronchitis sehen, sondern auch eine immaterielle



Form, die die Leitbahnen und Organfunktionen beeinträchtigen kann. Aber auch Blut – Stase im Kopf oder Leber – Qi – Stagnation kann den Geist blockieren. Die Patienten fühlen sich benebelt und sind konfus und verwirrt. Schulmedizinisch fallen viele psychiatrische Krankheitsbilder in dieses Gebiet.

Die so genannten Säfte sind Yin – Substanzen. Sie umfassen alle Körperflüssigkeiten mit Ausnahme des Blutes. Sie werden aus der Nahrung extrahiert und befeuchten den Körper in Form von Speichel, Schweiß, Verdauungssäften und Gelenkflüssigkeit. Sie machen Sehnen, Knorpel und Muskeln elastisch.

Ein Säfte – Mangel kann durch hohes Fieber, starkes Schwitzen, Erbrechen oder Durchfall entstehen. Die Symptome, die dann auftreten können, sind beispielsweise Mundtrockenheit, Durst, trockene Haut und Schleimhäute, wenig und stark konzentrierter Urin.

Die übermäßige Ansammlung von Säften wird Nässe genannt. Die Ursache ist in den meisten Fällen eine Schwäche des Milz – Qi, da dieses für die Umwandlung der Nahrung verantwortlich ist und auch im Wasserhaushalt eine wichtige Rolle spielt. Die Folge ist eine unzureichende Verarbeitung der Nahrung und ein Übermaß an Feuchtigkeit im Körper. Daraus entstehen Symptome wie Druck- oder Völlegefühl.

Schleim kann im weiteren Verlauf entstehen, wenn die Nässe liegen bleibt und es zu einer „Eindickung“ gekommen ist. Die Symptome sind dann ausgeprägter und Übelkeit, Appetitlosigkeit, Mundgeruch und andere können dazu kommen. Ist der Funktionskreis der Lunge betroffen, so zeigt sich schleimiger Auswurf. Der Schleim kann auch den Kopf beeinträchtigen, indem er die Mitte blockiert und das Aufsteigen des klaren Yang behindert. Die Folge ist ein benebelter Kopf, Ohrensausen und Krämpfe. Schulmedizinische Entsprechungen wären hier etwa der Tinnitus oder der epileptische Anfall. Bei Vorliegen von Schleim gestaltet sich die Behandlung oft schwierig und langwierig.

## 2. Geschichte der TCM

Die Geschichte der TCM beginnt irgendwann in prähistorischer Zeit. Angaben über diese Frühzeit sind spärlich und lassen viel Raum für Spekulationen und Interpretationen. Das wird sicherlich auch dadurch begünstigt, dass in dieser Frühphase die Heilkunst eng mit mystischen Aspekten verwoben war.

Aus der Han Dynastie (206 v. Chr. – 220 n. Chr.) stammen wichtige frühe Zeugnisse der TCM. Die älteste gut erhaltene Literaturquelle sind die so genannten Mawangtui Texte. Sie sind nach einem Grabfund in Hunan benannt. Ihre Entstehung dieser Texte wird im zweiten oder ersten vorchristlichen Jahrhundert vermutet. Sie befassen sich mit verschiedenen Bereichen wie Ernährung, Sexualleben, Schwangerschaft und Geburt. Auch therapeutische Verfahren werden beschrieben. Dazu gehören eine Kräuterheilkunde, die Punktreizung mit Steinspitzen, Massagen und die direkte Moxibustion, d.h. das Abbrennen von Beifußkraut auf der Haut. Als

philosophische Grundlagen haben die Prinzipien von Yin und Yang sowie das Konzept von Qi Eingang gefunden. Das Prinzip der Fünf Funktionskreise kommt noch nicht vor. Es werden bereits Leitbahnen (Meridiane) beschrieben, in denen das Qi fließt.

Die Mawangtui Texte gelten als Vorläufer des wohl herausragendsten Werkes der TCM, nämlich des Huang Di Nei Jing – Der innere Klassiker des gelben Kaisers. Es wurde vermutlich um 100 v. Chr. zusammengestellt. Die älteste erhaltene Ausgabe stammt aus den Jahren 605 - 617 n. Chr. Das Werk ist als Zwiegespräch verfasst zwischen dem gelben Kaiser und seinem Hofarzt Chi Po, liebevoll „Onkel Chi“ genannt. Die Themen befassen sich mit den Stadien von Gesundheit und Krankheit, einschließlich der Vorbeugung und Behandlung. Erstmals wird neben den Prinzipien von Yin - Yang und Qi auch die Theorie der 5 Wandlungsphasen integriert. Die überarbeiteten und kommentierten Ausgaben gelten auch heute noch als der Klassiker, an dem kein Student der TCM vorbeikommt. Den Grundstein aller Werke über Kräuterheilkunde bildet das Shen Nong Ben Cao Jing, der „Klassiker der Arzneikunde des Shen Nong aus dem 1. Jahrhundert. n. Chr., in dem 365 Arzneien beschrieben sind. Während dieser Zeit lösten Metallnadeln die bis dahin verwendeten Steinnadeln („Bian“) ab. Die Ärzte setzten bereits das gesamte Spektrum an Behandlungen wie Kräuterheilkunde, Akupunktur, Moxibustion, Massagen und heißen Kompressen ein.

Die Tang Dynastie (618 – 907 n. Chr.) gilt als die Hochblüte der TCM und vor allem der Kräuterheilkunde. Medizinisches Wissen wurde von dem berühmten Arzt Sun Simiao in dem Werk „Tausend – Dukaten – Rezepte“ zusammengefasst. Aus dieser Zeit stammt auch die erste kolorierte Darstellung der 12 ordentlichen und 8 außerordentlichen Meridiane mit zusammen 650 Akupunkturpunkten. Zu Ausbildungszwecken wurde ein kaiserliches Büro für Medizin mit Abteilungen für Kräuterheilkunde und Akupunktur eingerichtet.

Die Weiterentwicklung des Buchdruckes in den folgenden Jahrhunderten begünstigte in hohem Maße die Sammlung und Verbreitung des medizinischen Wissens. Das erste gedruckte Arzneibuch mit einer Beschreibung von 1000 Einzelarzneien stammt aus dem Jahre 973 (Der Buchdruck in China geht zurück auf das 2. Jahrhundert, ca. 1300 Jahre vor Gutenberg). Im Jahre 1026 veröffentlichte die Regierung das „Illustrierte Handbuch der Punkte für Akupunktur und Moxibustion“ des berühmten Arztes Wang Weiji. Er schuf auch die berühmten Bronzefiguren, auf denen die Meridiane und Akupunkturpunkte eingraviert waren. Die großen Errungenschaften der Ming Dynastie (1368 – 1644 n. Chr.) bestanden in der umfangreichen Sammlung und Revision medizinischer Literatur und Studien zur Akupunktur. In der Qing Dynastie (1644 – 1911 n. Chr.) trat die Kräuterheilkunde wieder stärker in den Vordergrund.

Bereits mit dem 1. Opiumkrieg von 1840 – 42 und vor allem mit der Revolution von 1911 und dem Sturz des Kaiserreiches begannen für China sehr unruhige Zeiten mit wachsenden westlichen Einflüssen. Die TCM wurde dadurch etwas in den Hintergrund gedrängt. Mit der Gründung der Volksrepublik China 1949 nahm sich Mao Zedong der medizinischen Versorgung der Bevölkerung an. Es wurde eine Gesundheitspolitik proklamiert, die die westliche und traditionelle Medizin verbinden sollte. 1955

wurde die „China Academy of Traditional Chinese Medicine“ (s. auch unter V), die direkt dem Gesundheitsministerium unterstellt ist, gegründet. Ihr Zweck sind moderne Forschung und Ausbildung.

### 3. Die Ursache von Krankheiten in der TCM

Die fundamentalen Unterschiede zwischen der westlichen Schulmedizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin kommen nicht zuletzt dadurch zum Ausdruck, wie man sich die Entstehung von Krankheiten vorstellt. Neben Unfällen und Ernährungsfehlern sind es vor allem zwei Bereiche: die so genannten äußeren pathogenen Faktoren und die inneren, emotionalen Faktoren.

#### a. Äußere pathogene Faktoren - auch als klimatische Faktoren bezeichnet

Nach chinesischer Medizinteorie können durch Haut, Nase und Mund die klimatischen Faktoren in den Körper eindringen und entsprechende Symptome auslösen.

##### Wind

Wind befällt vor allem die obere Körperhälfte mit den Atemwegen und der Lunge. Windaffektionen treten häufig zusammen mit Kälte auf.

Die Symptomatik ist plötzlicher Beginn, Gliederschmerzen, Nackensteifigkeit, leichtes Schwitzen und geringes Fieber.

Moderne Äquivalente für Wind sind Klimaanlage, Zugluft oder Reisen mit Klima- und Zeitonenwechsel.

##### Kälte

Kälte kann die Körperoberfläche, aber auch das Körperinnere befallen. Die Symptomatik besteht in Fließschnupfen, kalten Händen und Füßen, Abneigung gegen Kälte, in der Tiefe empfundene Schmerzen und der Abwesenheit von Schwitzen.

Moderne Äquivalente für Kälte sind neben kalter Umgebung die Einnahme von kalten Getränken oder zu viel Rohkost.

##### Hitze

Hitze ist ein pathogener Yang Faktor mit der Tendenz zum Aufsteigen. Sie tritt häufig zusammen mit Wind auf.

Die Symptomatik besteht in Fieber, Halsschmerzen, Gesichtsrötung, roten Augen, roten und heißen Hautschwellungen und Unruhezuständen.

## Sommer – Hitze

Sie ist die stärkere Ausprägung von Hitze. Sie tritt auch zusammen mit Feuchtigkeit auf.

Die allgemeine Symptomatik besteht in hohem Fieber, Abneigung gegen Hitze, starkem Durst, Schwitzen, Unruhe und Reizbarkeit.

## Feuchtigkeit

Die Feuchtigkeit hat absteigende Tendenz mit Konzentration in den unteren Körperteilen. Begünstigt wird sie durch nervliche Überlastung, schlecht ausgeheilte Infekte und Ernährungsfehler wie zu viel Zucker.

Zur Symptomatik gehören Völlegefühl, Erschöpfung, Schweregefühl und Schwellungen der Beine.

## Trockenheit

Sie wird begünstigt durch Blut- oder Säftemangel.

Zur Symptomatik gehören trockene Haut oder Schleimhäute, Nasenbluten, Halskratzen und trockener Husten.

Moderne Äquivalente sind Zentralheizung, Klimaanlage, Elektrosmog, Rauchen.

## b. Innere Ursachen - Die sieben emotionalen Faktoren

Die emotionalen Faktoren als Ursache von Erkrankungen spielen in den Industrieländern eine zunehmend bedeutende Rolle und bilden gleichzeitig ein Dilemma der Schulmedizin.

In der westlichen Medizin wurde seit Descartes im 17. Jahrhundert eine klare Trennung zwischen Körper und Seele vorgenommen. Nach der kartesianischen Schule funktionieren Organismen wie Maschinen. Seelische Prozesse gehören in den Bereich der Spiritualität und werden damit zu religiösen – nicht wissenschaftlichen – Aspekten. Zu der damaligen Zeit mit großem kirchlichem Einfluss war das durchaus zweckdienlich, konnten auf diese Art doch die Naturwissenschaften vorangetrieben werden, ohne die Autorität der Kirche in Frage zu stellen. Erst in jüngerer Zeit findet der Zusammenhang zwischen Körper und Seele wieder eine wachsende Aufmerksamkeit. Es entstand die so genannte Psychosomatik, abgeleitet aus dem Griechischen. Psyche bedeutet Seele und Soma heißt Körper. Diese Wortkonstruktion ist somit nichts anderes als der Versuch, wieder zusammen zu bringen, was vorher getrennt wurde. Dennoch bestehen aber heute noch oftmals ein tiefes Misstrauen und Vorurteile gegenüber diesem relativ neuen Feld der Schulmedizin. Gelegentlich wird die Psychosomatik als Verlegenheitsdiagnose „bemüht“, wenn die körperbezogene Diagnosestellung scheitert. Für die Patienten kann dies sehr belastend sein, vor allem wenn der Eindruck entsteht, dass sie nicht ernst genommen werden oder gar „etwas im Kopf“ nicht in Ordnung sein könnte. Erst mit jüngeren Forschungsansätzen konnte auch im westlichen Sinne ein Zusammenhang zwischen Körper und Seele gezeigt werden. Als Beispiel mag dienen, dass die seelische Befindlichkeit einen Einfluss auf die körpereigene Abwehr

(Psychoneuroimmunologie) oder das Schmerzempfinden hat. Etwas länger kennt man schon die Wirkung bestimmter Hormone auf die psychische Befindlichkeit. Moderne Forschungsansätze werden mittelfristig Körper und Seele in der schulmedizinischen Betrachtung wieder näher zusammenführen.

In der chinesischen Medizin sind Körper, Geist und Emotionen ein integriertes Ganzes. Sie wurden niemals getrennt und müssen deswegen auch nicht zusammengeführt werden. Dies ist ein wesentlicher Unterschied zwischen der westlichen und östlichen Medizin.

Die sieben emotionalen Faktoren im Sinne der TCM sind Zorn, Freude, Sorge, Nachdenklichkeit/Grübeln, Trauer, Angst und Schrecken. Es ist wichtig, diese Emotionen richtig einzuordnen. Es gehört zum Leben, dass man manchmal traurig, zornig oder besorgt ist. Zur Krankheitsursache werden die Emotionen nur, wenn sie besonders stark sind oder, was am häufigsten vorkommt, sehr lange anhalten. Dann haben sie die Tendenz, Störungen auf der Ebene der Funktionskreise zu verursachen. Dabei ist genau beschrieben, welche Emotionen welche Funktionskreise bevorzugt schädigen.

## Zorn

Die Emotion Zorn wird sehr weitgehend gefasst. Dazu gehören verwandte Zustände wie Ärger, Stress, Groll, Reizbarkeit, Frustration oder Verbitterung. Zorn lässt das Qi aufsteigen und schädigt den Funktionskreis Holz/Leber. Da die Hauptaufgabe dieses Funktionskreises der freie Fluss des Qi ist, kommt es in der Folge zu Störungen wie der so genannten Leber – Qi – Stagnation.

## Freude

Es ist für westliche Menschen nicht einfach zu verstehen, dass die Freude zu den pathogenen Faktoren zählt. Auch im chinesischen Sinne führt Freude zu gesunder Zufriedenheit. Der Begriff der Freude im Sinne der TCM muss weiter gefasst werden. Hierzu gehören auch das Sammeln von Sinneseindrücken und die Zerstreung. Geschieht dies im Übermaß, so können Störungen auftreten. Im westlichen Sinne würde man hier etwa eine „Vergnügungssucht“ nennen. Geschädigt wird vorzugsweise der Funktionskreis Feuer/Herz.

## Sorge

Die Sorge ist eine sehr häufige Emotion in unserer Gesellschaft: Sorge um den Arbeitsplatz, Sorgen in der Familie oder finanzielle Probleme. Sorge schädigt die Milz und auch die Lunge. Man sieht dann Menschen mit hochgezogenen Schultern, Nackenverspannung und oberflächlicher Atmung. Auch Symptome einer Milzschwäche wie Verdauungsstörungen oder Abgeschlagenheit können auftreten.

## Nachdenklichkeit/Grübeln

Auf unsere Gesellschaft bezogen ist hier vor allem eine übermäßige mentale Beanspruchung oder zu intensives Lernen gemeint, weshalb man solche Störungen durchaus häufig auch bei jungen Menschen findet. Die Milz wird geschädigt und es kommt zu Symptomen wie Verdauungsbeschwerden, Blähungen und Abgeschlagenheit.

## Trauer

Zu dieser Emotion gehören auch Reue und Gram. Sie schädigt die Lunge und kann zu Symptomen wie Müdigkeit, Atemnot und Depression führen. Bei Frauen kann ein Blutmangel entstehen und die Regelblutung ausbleiben.

## Angst

Die Angst schädigt die Niere. Die Folgen sind bei Kindern und Erwachsenen unterschiedlich. Bei Kindern führt sie beispielsweise zum Absinken des Qi und nächtlichem Einnässen. Bei Erwachsenen führt sie zu einer Schwächung der Niere mit Symptomen wie Hitzegefühl, brennenden Handflächen und Fußsohlen, Impotenz und Nachtschweiß.

## Schrecken

Schrecken als intensivste Ausprägung von Angst, Panik und Schockzustände schädigen die Niere und verbrauchen die Essenz. Das führt zu einem beschleunigten Alterungsprozess. Es gibt den Ausdruck „Über Nacht ergrauen“ nach schwerstem seelischem Trauma, beschrieben z.B. bei verschütteten Bergleuten oder schrecklichen Kriegserlebnissen.

## c. Sonstige Faktoren: Ernährung, Trauma

Diätfehler sind eine häufige Ursache für Erkrankungen. Für Jedermann nachvollziehbar sind die Folgen von Mangelernährung. Mit Ausnahme der Anorexia Nervosa (Magersucht) als gar nicht so seltene Essstörung ist die Mangelernährung bei uns von untergeordneter Bedeutung. Sehr viel häufiger sind Überernährung und Fehlernährung mit zuviel Fett und Zucker und zu wenigen Ballaststoffen. Dieses Kapitel wird ausführlicher unter Punkt II. 6. behandelt.

Trauma bezieht sich hier auf Verletzungen durch Unfälle. Diese führen zu einer Stase von Qi, bei schwereren Verletzungen auch von Blut. Auch wenn das Trauma nur als vorübergehende Krankheitsursache erscheint, so können

in der Praxis die Folgen, wie bei Narben- oder Phantomschmerzen, doch sehr lange anhalten.

#### 4. Diagnostische Verfahren

Während die westliche Diagnostik Symptome und Krankheitszeichen nur als objektive und subjektive Äußerung einer Erkrankung zur Kenntnis nimmt, bezieht die chinesische Medizin auch solche Hinweise ein, die nicht unbedingt zum aktuellen Krankheitsgeschehen gehören. Viele solche Krankheitszeichen würden von der westlichen Medizin gar nicht als solche akzeptiert. Einige Beispiele: Abwesenheit von Durst, wie er bei Kältezuständen auftritt, ein stumpfer Augenausdruck bei Störungen des Geistes/Shen oder Abneigung gegen Sprechen bei Milz – Schwäche. In der chinesischen Medizin verlässt sich der Arzt gänzlich auf seine Sinne. Sehen, Hören, Riechen und Tasten sind die Mittel zur Diagnostik. Durch die Kombination der vier Methoden wird das umfassende Verständnis für die Erkrankung erreicht, so dass eine korrekte Diagnose gestellt werden kann.

##### a. Beobachtung des Patienten

Die äußere Erscheinung wie Körperfülle, Haltung und Bewegung gibt erste Hinweise. Ist ein Patient sehr korpulent, so deutet das auf einen Qi – Mangel und Anwesenheit von Schleim – Nässe hin. Wirkt ein Patient dagegen ausgemergelt, so besteht oft ein Mangel an Yin.

Der Ausdruck von Gesicht und Augen gibt Aufschluss über den Zustand des Geistes – Shen. Die Gesichtsfarbe ist normalerweise leuchtend und frisch. Blässe deutet auf die Anwesenheit von Kälte hin, Rötung auf Hitze.

Zur Beobachtung des Patienten gehören auch Riechen und Hören.

Aufdringlicher, fauliger Geruch von Körpersekreten zeigt ein Hitzesyndrom an, bei Vorherrschen von Kälte ist er eher fade.

Lautes Sprechen findet man bei Krankheiten vom Fülle – Typ. Bei Mangel spricht der Patient eher leise. Spricht er verwirrt, so kann das Herz durch Schleim – Hitze „vernebelt“ sein.

##### b. Befragung des Patienten – Anamnese

Bei der Patientenbefragung werden systematische Fragen nach Beginn, Dauer und Verlauf der Krankheit gestellt. Das Ziel ist das Unterscheiden und Herausarbeiten von Krankheitsbildern. Dazu benötigt der Arzt detaillierte Informationen zu folgenden Bereichen:

Art der Schmerzen bzw. Beschwerden  
Frösteln und Fieber

Schwitzen  
Essen, Trinken und Verdauung  
Stuhlgang  
Urin  
Schlaf  
Monatsblutung  
Lebensumstände

#### c. Pulsdiagnostik

Zum Tasten des Pulses legt der Patient beide Hände mit den Handflächen nach oben auf ein Kissen. Der Arzt tastet mit je drei Fingern die Arteria radialis an beiden Händen des Patienten. Jede der sechs getasteten Stellen ist einem Element zugeordnet.

Die chinesische Medizin unterscheidet 28 verschiedene Pulsqualitäten, die zusammen mit der Lokalisation wertvolle Hinweise auf Art und Ort der Erkrankung geben.

#### d. Abtasten von Meridianen und Akupunkturpunkten (Leitbahndiagnose)

Schmerzempfindlichkeit oder andere unnormale Reaktionen im Verlauf von Meridianen oder an bestimmten Akupunkturpunkten können wichtige Hinweise auf den Ort der Erkrankung geben.

#### e. Zungendiagnostik

Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen Form, Farbe und Belag der Zunge und den Organen. Die Zunge ist normalerweise von angemessener Größe, frei beweglich und von frischem Rot mit einem dünnen weißlichen Belag.

Als Beispiel weist eine gequollene Zunge mit Zahneindrücken auf einen Qi – Mangel hin, bei ausgeprägten Leere Zuständen mit Yin – Mangel ist der Zungenkörper klein. Zittert die Zunge, so kann dies durch Wind hervorgerufen sein. Gelben Zungenbelag findet man bei Hitzezuständen, weißen bei Kälte. Das Fehlen des Belags ist Hinweis auf einen ausgeprägten Mangelzustand.

### 5. Therapeutische Methoden

Das Ziel jeder Behandlung liegt in der Harmonisierung der Yin – und Yang – Aspekte des Körpers. Hitze muss gekühlt werden, übermäßige Aktivität von Qi beruhigt, ein Mangel aufgefüllt werden. Bewegung muss in die richtige Richtung gelenkt, Kälte gewärmt werden. Was immer aus der Balance geraten ist, soll in ein Gleichgewicht zurückkehren.



Weithin bekannt ist im Westen die Therapiemethode der Akupunktur. Die chinesische Kräuterheilkunde hingegen ist kaum bekannt und wird nur von wenigen Spezialisten angewandt. Tatsächlich nimmt sie aber in der chinesischen Medizin eine zentrale Stelle ein. Während der letzten zwei Jahrtausende wurden der Kräutertherapie wesentlich mehr Bücher gewidmet als der Akupunktur. Obwohl die chinesischen Ärzte dazu tendieren, beide Methoden parallel anzuwenden, gibt es mehr Ärzte, die nur Heilkräuter anwenden, als solche, die nur akupunktieren.

#### a. Chinesische Heilkräuter

Nach der Legende kostete Shennong, einer der drei mythischen Kaiser von China – er soll 5000 Jahre alt geworden sein - hunderte von Pflanzen und konnte an ihrem Geschmack die Natur ihres Qi und ihre medizinischen Eigenschaften erkennen.

Diese einfache alte Geschichte beschreibt letztlich die Tradition der chinesischen Heilkräutertherapie, die sich aus der besonderen Verbundenheit der Menschen mit der Natur entwickelte und über Jahrtausende von „Trial and Error“ entstanden ist. Verwendet werden Pflanzen, deren sämtliche Bestandteile wie Blätter, Wurzeln, Blüten, Rinde etc. zum Einsatz kommen können. Weiterhin gehören mineralische sowie tierische Bestandteile zur chinesischen Materia Medica (Arzneibuch der Heildrogen). Es sind insbesondere die Drogen tierischer Herkunft, die im Westen Befremden bis hin zur Abscheu hervorrufen. Dies ist angesichts getrockneter Hundertfüßler, Skorpione, Schlangen oder Seehundpenisse auch gut nachvollziehbar. Dazu kommen Überlegungen zum Artenschutz. Man denke hier nur an das gut bekannte Beispiel des Nashorns als Potenz steigerndes Mittel.

Glücklicherweise ist der Fundus an pflanzlichen Mitteln derart reich, dass auf den Gebrauch tierischer Bestandteile – wie in der japanischen Kampo Medizin - verzichtet werden kann.

In der chinesische Materia Medica von 1977 sind über 5000 Substanzen beschrieben. In der klinischen Praxis beschränkt sich der Großteil der Rezepturen auf wenige Hundert.

Heilkräuter werden nach drei grundsätzlichen Eigenschaften charakterisiert:

Thermische Eigenschaften - heiß, warm, neutral, kühl, kalt.

Geschmack - süß, scharf, salzig, sauer bitter.

Wirkort – Bezug zum Funktionskreis

Heilkräuter werden praktisch immer als Kombination verordnet. Das Zusammenspiel der Einzeldrogen in einer Rezeptur ergibt das Behandlungswerkzeug. Für den Patienten werden nach der Diagnosestellung klassische Rezepturen ausgewählt und individuell angepasst. Die häufigste Darreichungsform ist die Auskochung, das so genannte Dekokt. Die Kräuter werden für ca. eine Stunde mit Wasser ausgekocht und dieser Tee über den Tag verteilt eingenommen. Der Nachteil dieser Darreichungsform liegt sicherlich in dem manchmal unangenehmen Geschmack, dafür hat man eine

Therapie ohne die Nebenwirkungen schulmedizinischer Medikamente. Neben dem Geschmack, an den sich die Patienten erfahrungsgemäß fast immer gewöhnen, gibt es nur selten Schwierigkeiten. Es ist wichtig, stets Heilkräuter von hoher Qualität zu verwenden, vor allem auch im Hinblick auf Schadstoffrückstände. Darum ist es unabdingbar, kontrollierte und zertifizierte Kräuter über deutsche Apotheken zu beziehen. Die Therapiekosten liegen hierfür mit 2 bis 5€ pro Tag im Bereich einer westlichen Arzneimitteltherapie.

## b. Akupunktur

Die Meridiane, auch Leitbahnen genannt (chinesisch: jing – luo) sind keine anatomischen Strukturen wie Blutgefäße oder Nervenleitbahnen. Sie bilden ein Netzwerk und gelten nach chinesischer Medizintheorie als unsichtbar. In den Meridianen bewegen sich die Substanzen Qi und Blut. Sie verbinden das Körperinnere mit dem Äußeren. Eine Behandlung an der Oberfläche gelegener Punkte wirkt sich so auf das Körperinnere aus. Das Leitbahnsystem besteht aus zwölf Hauptmeridianen, die je einem Element zugeordnet sind, und acht außerordentlichen Meridianen. Auf den Meridianen sind 365 Akupunkturpunkte beschrieben. Dazu kommen noch mindestens 90 Extrapunkte, die nicht auf einer Leitbahn liegen. Jeder Punkt hat eine definierte therapeutische Wirkung. Nach Feststellung des Disharmoniemusters wählt der Arzt eine geeignete Punkte Kombination. Daneben gibt es noch die Schmerzpunkte, die so genannten Ahshi – Punkte, die nicht auf Meridianen liegen und die bei akuten Beschwerden Linderung verschaffen können. Eine häufig gestellte Frage ist die nach der Größe eines Akupunkturpunktes. Darauf gibt es keine pauschale Antwort. Je nach Lage ist er winzig klein oder kann bis zu mehreren Zentimetern Durchmesser haben. Die Lokalisation variiert auch von Patient zu Patient. Der erfahrene Therapeut kann sich durch den Patienten versichern, ob er den Punkt getroffen hat. Wenn das der Fall ist, dann beschreibt der Patient das so genannte „De – Qi – Gefühl“. Das wird häufig als ein dumpfes Ziehen, ähnlich einer elektrischen Reizung empfunden. Die Stichtiefe variiert ebenfalls von Punkt zu Punkt. Sie kann sehr oberflächlich nur bis in die obersten Hautschichten gehen oder am Gesäß etwa oder bei dickleibigen Patienten durchaus sehr tief sein.

Je nach Diagnose (Fülle oder Mangel) kann durch Stichtechnik und Manipulation der Nadel ableitend oder auffüllend behandelt werden, wenngleich die auffüllenden Möglichkeiten der Akupunktur beim Vorliegen ausgeprägter Mangelzustände begrenzt sind. Das ist die Domäne der Heilkräuter.

Die Elektrostimulation ist eine Ergänzung der klassischen Akupunktur. Über Akupunkturnadeln werden die Nerven und Muskulatur durch elektrische Impulse gereizt. Diese Technik wird vor allem bei der Schmerztherapie erfolgreich eingesetzt.

Eine andere Weiterentwicklung ist die Laserakupunktur. Statt mit Nadeln stimuliert man Akupunkturpunkte mit elektromagnetischen Wellen niedriger Energie. Die Methode bietet sich an, wenn Blut verdünnende Mittel eingenommen werden oder wenn Patienten sehr schmerzempfindlich sind. Für

Kinder, die noch keine Nadeln tolerieren, ist die Laserakupunktur ebenfalls gut geeignet.

Aus der klassischen Körperakupunktur hat sich eine Reihe von anderen Akupunkturformen herausgebildet. Hier sei die Ohrakupunktur erwähnt. Sie geht hat ebenfalls eine über zweitausend jährige Geschichte zurück, wurde zeitweilig aber wenig angewendet. Insbesondere in Frankreich wurde sie im vorigen Jahrhundert „wieder entdeckt“ und erfreut sich auch in China wieder wachsender Beliebtheit. Das Prinzip der Ohrakupunktur beruht darauf, dass die Ohrmuschel ein Mikrosystem darstellt, in dem der gesamte Organismus und seine Funktionen abgebildet sind. So kann wie bei der Körperakupunktur über definierte Punkte auf den Organismus Einfluss genommen werden. Die Behandlung kann mit normalen Nadeln oder mit Dauernadeln erfolgen, die für mehrere Tage im Ohr verbleiben. Alternativ können Samenkörner des Bullenkrautes mit einem Heftpflaster aufgeklebt werden. Sie verbleiben ebenfalls über mehrere Tage. Der Patient massiert von Zeit zu Zeit die Körnchen und die Punkte werden durch den Druck stimuliert. Diese Methode ist der Nadelung gleichwertig und hat den Vorteil, dass sie ohne jegliches Infektionsrisiko ist und dass sie auch bei Kindern unter zwölf Jahren oder bei sehr schmerzempfindlichen Patienten angewendet werden kann.

Neben der chinesischen Akupunktur haben sich noch andere anerkanntswerte Akupunkturtraditionen vor allem in Korea und Japan herausgebildet. Sie unterscheiden sich vor allem in der Stichtechnik, die theoretischen Grundlagen sind weitgehend mit der Traditionellen Chinesischen Medizin identisch.

In einer etwas romantischen Betrachtungsweise wird bei der Akupunktur oft von der sanften, nebenwirkungsfreien Therapie gesprochen. Sie ist aber keineswegs schmerzfrei und das ist auch nicht gewünscht. Wie oben beschrieben, ist es wichtig, dass der Patient über das „De – Qi – Gefühl“ (Nadelgefühl) dem Therapeuten Rückmeldung gibt, dass der Punkt auch tatsächlich getroffen wurde. Tatsächlich ist die Akupunktur sehr nebenwirkungsarm. Aber von kleinen und harmlosen Blutergüssen bis hin zu schwerwiegenden Komplikationen können auch bei der Akupunktur Nebenwirkungen auftreten.

Die chinesischen Heilkräuter sind seit vielen Jahren Gegenstand systematischer Pharmaforschung und haben bereits Eingang in die westliche Pharmakotherapie gefunden. Für die Wirkungsweise der Akupunktur hat man bislang keine naturwissenschaftliche Erklärung finden können. Die „Gate – Control – Theorie“ schlägt vor, dass durch die Nadeln Schmerzsignale im Nervensystem blockiert werden. Eine andere Theorie legt nahe, dass durch das Einstechen der Nadeln im Gehirn so genannte Endorphine, das sind körpereigene Opiate, freigesetzt werden. In jüngerer Zeit wird auch die Hypothese vertreten, dass es sich eher um physikalische Phänomene aus dem Bereich der elektromagnetischen Wellen handeln könnte. Vielleicht wird es eines Tages eine naturwissenschaftliche Erklärung für die Wirkungsweise

der Akupunktur geben. Dies ist aber weder notwendig noch wichtig für die TCM, wäre aber am Ende natürlich eine folgerichtige Bestätigung empirischer Erfahrung.

#### c. Moxibustion

Die Moxibustion behandelt oder beugt Krankheiten durch Hitzeanwendung an Akupunkturpunkten vor. Dazu wird über den Punkten getrocknetes Beifußkraut abgebrannt.

Die Haut kann direkt mit einer Moxazigarre erwärmt werden. Diese Methode kann auch der Patient nach Anweisung des Arztes zuhause durchführen. Eine weitere Methode ist das Erwärmen der Akupunkturnadel mit aufgesetzten Moxahütchen.

Die Moxibustion wird meist bei Kälte – Fülle, Nässe, Wind und bei Blockaden in den Meridianen angewendet.

#### d. Schröpfen

Das Schröpfen ist eine geeignete Behandlungsmethode bei Füllezuständen. Eine offene Flamme wird kurz in einen gläsernen Schröpfkopf gehalten und dieser auf das ausgewählte Hautareal aufgesetzt. Durch das Wärmeevakuum saugt sich der Schröpfkopf fest und bleibt für zehn bis fünfzehn Minuten auf der Haut. Das Hautgebiet rötet sich und es bildet sich ein milder Bluterguss, der nach wenigen Tagen wieder verschwindet.

Eine andere Methode ist die Schröpfkopfmassage. Dabei wird der angesaugte Schröpfkopf über einem zuvor eingeölten Gebiet bewegt.

#### e. Ernährung

Siehe folgendes Kapitel 6.

### 6. Chinesische Ernährungslehre

Die Diätetik war in der Geschichte stets untrennbar mit der TCM verbunden und gilt heute wie früher als ein wichtiger Bestandteil der Erhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit. Ein zentraler Satz zur Ernährungslehre lautet: „Nahrungsmittel und Heildrogen stammen aus der selben Quelle“. Tatsächlich sind die Übergänge von Nahrungsmittel zu Drogen fließend. Häufig werden in China auch Kochrezepte durch Heildrogen ergänzt. Das Wissen um die Ernährung gehört in China – anders als bei uns - zum Allgemeinwissen. Neben der eigentlichen Nähr – Funktion zur Versorgung mit Energie und lebensnotwendigen Stoffen, hat die Ernährung in der TCM noch

weitere wichtige Funktionen. Schon früh wurde in China erkannt, dass die richtige Ernährung die Entstehung von Krankheit verhindert. So wurde die Prävention zum Hauptaspekt. Dazu gehören auch die Lebensverlängerung und kosmetische Effekte. Wir würden das heute wohl „Anti – Aging“ nennen. Wenn ein Mensch erkrankt, dann ist die Behandlung dieser Erkrankung oder Disharmonie mit einer entsprechenden Ernährung immer Bestandteil der Therapie.

Das Trinken hat neben der ausreichenden Versorgung mit Flüssigkeit auch noch den Effekt der Entgiftung durch die Ausscheidung von schädlichen Substanzen über den Urin. Deswegen sind die Trinkmengenempfehlungen in China entsprechend höher.

Wie die Heilkräuter werden Nahrungsmittel nach drei grundsätzlichen Eigenschaften - thermisches Verhalten, Geschmack und Wirkort - charakterisiert.

In der chinesischen Medizintheorie ist der Funktionskreis Erde mit den Organen Milz und Magen für die Umwandlungsprozesse im Körper verantwortlich. Die Nahrung gelangt in den Magen, wo sie „fermentiert und reift“. Die Milz „destilliert“ daraus das Nahrungs – Qi, das sich mit dem Atmungs – Qi der Lunge verbindet und so die wichtigste Energiequelle des Körpers darstellt. Eine alte Literaturquelle sagt: „Wenn man einen halben Tag lang keine Nahrung zu sich nimmt, wird das Qi geschwächt. Wenn man einen ganzen Tag lang keine Nahrung zu sich nimmt, leert sich das Qi.“ Es verwundert nicht, dass das Fasten keine besondere Rolle in der chinesischen Ernährungslehre spielt.

Die Tageszeit ist im Bezug auf die Nahrungseinnahme sehr bedeutsam. Da nach der so genannten Organuhr Milz und Magen ihre aktivste Zeit in den Morgenstunden haben, sollten die Hauptmalzeiten in die erste Tageshälfte gelegt werden. Das Abendessen sollte eher mäßig ausfallen. Gekühlte Getränke und Rohkost sollten aufgrund ihrer kalten und damit belastenden Eigenschaft für die Milz nur in geringem Maße genossen werden.

Ernährungsfehler sind häufig für die Entstehung von Krankheiten verantwortlich. Milz und Magen werden meist als erste beeinträchtigt. Unregelmäßiges Essen schwächt Magen und Milz, übermäßiges Essen führt darüber hinaus zur Stagnation von Nahrung im Magen und zur Bildung von Schleim. Zu schnelles Essen führt ebenfalls zur Stagnation von Nahrung im Magen. Eisgekühlte Getränke oder zu viel Rohkost schwächen das Qi von Milz und Magen. Häufiges oder zu langes Fasten schwächen das Qi und kann zu Blut- und Essenz Mangel führen.

Wenn ein Milz – Qi – Mangel durch Ernährungsfehler entstanden ist, dann äußert sich das durch Erschöpfung, Müdigkeit, Muskelschwäche, Appetitmangel, Blähungen und breiige Stühle.

Nahrungsmittel werden nach ihrem thermischen Verhalten in heiß, warm, neutral, kühl und kalt eingeteilt.

Wie in der chinesischen Medizin insgesamt geht es bei der Ernährung um die Erhaltung oder Wiederherstellung eines gesunden Gleichgewichts.

Grundnahrungsmittel wie Getreide, Kartoffeln und Milchprodukte liegen meist

im neutralen Geschmacksbereich und sorgen so für Ausgewogenheit. Sind Nahrungsmittel in den Kategorien kalt oder heiß angesiedelt, so bedeutet dies durchaus, dass diese Nahrungsmittel kühlen oder wärmen. Man kann einen sehr schönen Bezug zur Jahreszeit herstellen: Bei heißem Sommerwetter hat man eher Lust auf kalte oder kühle Nahrungsmittel wie Gurken, Grüner Salat, Wassermelonen oder Rhabarber. Nahrungsmittel mit sehr warmer Eigenschaft, wie Lamm, Wild, Rind, Lauch, Ingwer oder Spirituosen passen eher in den Winter.

Bei Disharmonien mit Kälte oder Hitze kann man durch die Ernährung einen Ausgleich schaffen. Das Beispiel einer Erkältungskrankheit kann dies sehr schön verdeutlichen. Bei einer klassischen Erkältung mit Frösteln, Nasenlaufen, Kratzen im Hals, Husten mit weißlichem Auswurf liegt eine Wind – Kälte Invasion vor. In diesem Falle sollte der Patient warme Nahrungsmittel zu sich nehmen. Geeignet wäre ein Ingwer Tee, Zwiebel, Frühlingszwiebel, Lamm, Zimt, Knoblauch und Chilis. Klagt der Patient über Fieber, Halsentzündung mit starkem Wundheitsgefühl, Husten mit gelblichem Auswurf und hat gelben Zungenbelag, dann handelt es sich um Wind – Hitze. Die Ernährungsempfehlung aus dem ersten Beispiel wäre dann falsch und würde die Symptome verschlimmern. Hier ist ein Pfefferminz Tee mit seiner kühlenden Wirkung angebracht. Karotte, Chinakohl, Rettich und Wassermelone sind ebenfalls kühlend. Möchte der Patient Fleisch essen, dann eher Schweinefleisch, keinesfalls Lamm oder Rind. Die Speisen sollten mild gewürzt sein.

Die Geschmacksrichtungen süß, scharf, salzig, sauer und bitter stellen den Bezug zu dem jeweiligen Element her. Nahrungsmittel der Geschmacksrichtung süß, in Maßen genossen und vor allem in Kombination mit warm wie z.B. die Walnuss stärken Milz und Magen. Süß im Übermaß, vor allem wenn es sich um kalte Produkte wie z.B. Bananen handelt, kann Süßes das Milz – Qi schwächen. Der salzige Geschmack gehört zum Element Wasser und damit zu den Organen Niere und Blase. Auch hier, wie bei allen Elementen ist der salzige Geschmack in Maßen genossen zuträglich, im Übermaß schädlich für die entsprechenden Organe. Der scharfe Geschmack steht im Bezug zu Lunge und Dickdarm, der saure zu den Organen Leber und Gallenblase, der bittere zu Herz und Dünndarm.

Die Zubereitung von Nahrungsmitteln hat einen Einfluss auf ihr thermisches Verhalten. Alle erhitzenden Verfahren wie Garen, Kochen, Grillen etc. machen die Speisen „wärmer“ (nicht in C° gemeint), gekühlt oder roh verzehrt werden sie tendenziell kühler. Wer z.B. eine Schwäche der Milz hat, schädigt sie durch kalte Getränke noch mehr.

## 7. Ausbildung in TCM

In China ist das Studium der TCM gleichwertig mit dem der Schulmedizin und dauert auch gleich lang. Im Vergleich dazu sind die Anforderungen in Deutschland eher als bescheiden zu bezeichnen. Für die Akupunkturausbildung gab es bisher zwei Qualifikationsstufen, das A-Diplom

mit 140 Ausbildungsstunden und das B-Diplom mit 350 Ausbildungsstunden. Eine Novellierung resultierte in der einstufigen Ausbildungsdauer von 200 Stunden. Von Seiten der gesetzlichen Krankenversicherungen sind für zusätzliche Qualifikationen im Bereich der Schmerztherapie und Psychotherapie im Gespräch. Für die Phytotherapie (Chinesische Heilkräutertherapie) sind in Deutschland noch keine Standards definiert.

## II. Die TCM in der westlichen Welt

Einmal mehr ist hier ein Trend zu beobachten, der mit etwa 10-jähriger Verzögerung den USA nachfolgt. Schon seit den 50er Jahren befassten sich westliche Ärzte mit der TCM, führten aber ein Außenseiterdasein. Im Jahre 1990 führte die Harvard Universität in den USA eine Studie durch, die im New England Journal of Medicine veröffentlicht wurde. Sie ergab, dass 34 % der Amerikaner im zurückliegenden Jahr wenigstens eine unkonventionelle Therapie (TCM, Homöopathie, bis hin zu sehr exotischen Therapien) in Anspruch nahmen. Dieses Ergebnis beschreibt einen Trend, der schon seit etwa einem halben Jahrhundert bestand und löste große Aufmerksamkeit unter der Ärzteschaft aus. Der Trend hat sich seither verstärkt. Im Jahre 1997 – die Studie wurde neu aufgelegt - waren es bereits 47% der Amerikaner, die solche Therapien in Anspruch nahmen. Das sind 625 Millionen Behandlungen pro Jahr in den USA. Heute geht man davon aus, dass die Hälfte der US-Amerikaner derartige Leistungen in Anspruch nimmt und dass damit ein Wachstumsmarkt von 30 Milliarden US Dollar entstanden ist, obwohl diese Ausgaben weitestgehend von den Patienten selbst zu tragen sind. Nach Publikation der oben erwähnten Studie führte die Harvard Universität eine Analyse und Bewertung der eingesetzten Therapien durch. Die TCM wurde als substanzielles Therapieverfahren bewertet und nur 2 Jahre später gab es an der Harvard Medical School die erste Abteilung für Komplementärmedizin und TCM in den USA. Eine große Zahl von Universitäten folgte diesem Trend und heute ist den USA die TCM sowohl unter Medizinern als auch unter Patienten weitgehend etabliert und akzeptiert. Aus den USA erreichte dieser Trend Europa, zunächst Frankreich, Italien, die Schweiz, Skandinavien und schließlich auch Deutschland. An den Universitäten in Freiburg, Potsdam und Hamburg gibt es inzwischen Lehrstühle bzw. Abteilungen für TCM. Zu den Anwendungsbereichen der TCM kann man in einer Verallgemeinerung sagen, dass sie in unserer westlichen Welt mit sehr guter schulmedizinischen Versorgung vor allem bei chronischen Erkrankungen ihre Domäne hat. Sie ist damit selbstverständlich mehr als nur Schmerzbehandlung. Schwerpunkte sind neurologische Erkrankungen (z.B. Migräne, Zustände nach Schlaganfall), Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen, Psychische Erkrankungen (z.B. Schlafstörungen, Depressionen), Hauterkrankungen (z.B. Akne, Psoriasis, Neurodermitis), Herz- und Kreislauferkrankungen (z.B. Bluthochdruck, funktionelle Herzbeschwerden), HNO-Erkrankungen (z.B.

Tinnitus, Schwindel, Heuschnupfen), Lungenerkrankungen (z.B. Asthma, Allergien), Erkrankungen des Verdauungstraktes (z.B. Reizdarmsyndrom, Morbus Crohn) und viele mehr. Die Behandlung nach den Methoden der TCM kann als ausschließlich erfolgen oder als sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin, im Idealfall in enger Kooperation mit der Schulmedizin. Deshalb ist der Begriff der Komplementärmedizin (ergänzende Medizin) dem der Alternativmedizin vorzuziehen.

Selbst die gesetzlichen Krankenkassen konnten sich dieser Entwicklung nicht entziehen. Einige Versicherer initiierten einen Modellversuch, bei dem die Akupunkturbehandlung bei bestimmten Indikationen erstattet wird. Es sind dies die Behandlung von Schmerzen der Lendenwirbelsäule (häufigste Erkrankung in Deutschland) und der großen Gelenke (Arthrose ist die teuerste Erkrankung in Deutschland) sowie chronische Kopfschmerzen. Man darf dabei aber nicht übersehen, dass eine umfangreiche Anamnese und Diagnostik nach den oben beschriebenen Regeln der TCM nicht durchgeführt wird. Die Akupunkturpunkte wurden im Studienprotokoll im vorhinein festgelegt. Damit wird der Modellversuch den Kriterien der TCM im eigentlichen Sinne nur unvollständig gerecht. Dennoch zeigte das Zwischenergebnis des Modellversuches, dass die Akupunkturbehandlung, obwohl sie ohne tiefer gehende Diagnostik auskommen musste und nur als symptombezogen zu bezeichnen ist, der schulmedizinischen Standardbehandlung überlegen war. Allerdings traf dies auch für die so genannte Scheinakupunktur zu, was eine kontroverse Diskussion auslöste, die noch andauert. Nach persönlicher Meinung des Autors sind für die Bewertung der Ergebnisse drei Aspekte von Bedeutung:

1. Es handelt sich bei der Studie nicht um eine Anwendung der TCM im eigentlichen Sinne.
2. Der so genannte psychogene Effekt aus der Arzt – Patienten - Beziehung kann für den Heilungsprozess nicht hoch genug eingeschätzt werden. Er ist grundsätzlich positiv zu sehen und wichtiger Bestandteil jeder Therapie. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Behandlung nach einer westlichen oder östlichen Schule durchgeführt wird. In jedem Falle dürften die Patienten mit der Scheinakupunktur deutlich mehr persönliche Zuwendung durch den Arzt bekommen haben, als die schulmedizinisch behandelten Patienten, die mit einem Rezept die Apotheke aufsuchten.
3. Bei der Scheinakupunktur können durchaus die unter 5) b. beschriebenen Ahshi – Punkte zufällig mitbehandelt worden sein.

Normalerweise erstatten nur private Krankenversicherungen die Behandlung nach Methoden der TCM. Von den gesetzlichen Krankenkassen wird sie mit Ausnahme der Indikationen des Modellvorhabens nicht erstattet.

Dies ist angesichts der prekären Finanzlage des öffentlichen Gesundheitswesens auch für die Zukunft nicht zu erwarten. Die chinesische Medizin ist zwar prinzipiell einfach, nebenwirkungsarm und kommt ohne aufwendige Apparaturen aus. Aber sie ist für Arzt und Patient sehr zeitaufwendig. Der Kostendruck im Gesundheitswesen hat dazu geführt, dass in den hausärztlichen Praxen die Zeit, die der Arzt für den einzelnen Patienten zur Verfügung hat, immer knapper wurde und inzwischen oft nur noch wenige



Minuten beträgt. Das ist für Patienten wie Ärzte oft frustrierend. Eine Behandlung nach den Methoden der TCM ist unter solchen Umständen kaum möglich. Für ein Erstgespräch mit chinesischer Diagnostik ist mindestens eine Stunde anzusetzen. Die Folgebehandlungen mit einem kurzen Gespräch zum Verlauf der Krankheit und mit einer Akupunktursitzung erfordern aus Sicht des Arztes jeweils etwa eine halbe Stunde.

Wie die Entwicklung in den USA und einer Reihe von europäischen Ländern zeigt, stehen wir erst am Anfang eines dynamischen Aufschwungs von gut fundierten komplementärmedizinischen Disziplinen wie der TCM. Die Erkenntnis darüber und auch die Bereitschaft, Gesundheitsvorsorge aus dem eigenen Budget zu finanzieren, werden in demselben Maße zunehmen. Die Diskussion über eine daraus resultierende, weitere Etablierung einer Mehr – Klassen – Medizin kann nicht Gegenstand dieser Übersicht sein. Sie ist ein Thema der Sozialpolitik.

### III. Glossar

Ahshi – Punkt: Druckschmerzhafter Punkt, der sich an jeder beliebigen Körperstelle befinden kann

Akupunkturpunkt: Nach anatomischer Lage und Wirkung definierter Punkt auf einem Meridian

Anamnese: Gespräch zwischen Arzt und Patient zu Art und Verlauf der Beschwerden

Bian: Steinnadel, die bis vor ca. 2000 Jahren als Akupunktur Werkzeug benutzt wurde

Blut: Im chinesischen Sinn ist Blut eine stoffliche Art von Qi; es fließt in den Blutgefäßen und nährt die Körpergewebe und das Selbstbewusstsein

China Academy of Traditional Chinese Medicine: Forschungs- und Ausbildungsinstitut des chinesischen Gesundheitsministeriums in Peking; Partner- und Ausbildungsinstitut der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Dekokt: Auskochung; häufigste Darreichungsform chinesischer Heilkräuter

De – Qi – Gefühl: „Nadelgefühl“; dumpfes Ziehen, ähnlich einer elektrischen Reizung, empfunden bei der Akupunktur

Disharmonie: Störung des körperlichen und seelischen Gleichgewichtes; gleichbedeutend mit Krankheit

Emotionale Faktoren: Wichtiger Aspekt der Entstehung von Krankheiten durch innere (schulmedizinisch: psychische) Faktoren

Essenz: Grundlage des Lebens; wird nach chinesischer Medizintheorie von den Eltern ererbt („Vor-Himmels-Essenz“) und durch das Qi aus Nahrung und Atmung („Nach-Himmels-Essenz“) ergänzt; wird in der Niere gespeichert; die Essenz reguliert alle Entwicklungs- und Fortpflanzungsvorgänge; wird im Verlauf des Lebens aufgebraucht, was gleichbedeutend ist mit dem Alterungsprozess

Extrapunkt: Nach anatomischer Lage und Wirkung definierter Akupunkturpunkt, der nicht auf einem Meridian liegt

Fülle: Zustand der Disharmonie, bei dem ein Yin - und/oder Yang – Aspekt im Übermaß vorhanden ist

Fünf Elemente: andere Bezeichnung für die fünf Wandlungsphasen (s. dort),

Fünf Wandlungsphasen: Auch fünf Funktionskreise oder fünf Elemente genannt. Modell, das alle Phänomene des Mikro- und Makrokosmos in Zusammenhang bringt; den fünf W. sind Organe zugeordnet; beschreiben die Körperfunktionen sowohl in Beziehung untereinander als auch in Beziehung zur Umwelt (der Mensch als Teil der Natur);

Funktionskreis: andere Bezeichnung für die fünf Wandlungsphasen (s. dort),

Geist: s. Shen

Huang Di Nei Jing: Der innere Klassiker des gelben Kaisers; stammt aus dem ersten vorchristlichen Jahrhundert; mehrfach überarbeitet; gilt bis heute als das bedeutendste Grundlagenwerk der TCM

Jing: chinesischer Begriff für Essenz; s. dort

Jinye: s.Säfte

Klimatische Faktoren: äußere Einflüsse, die in den Körper eindringen und Krankheiten auslösen können; s. Pathogene Faktoren

Leere: Zustand der Disharmonie, bei dem ein Mangel eines Yin - und/oder Yang – Aspektes vorhanden ist

Leibahn: s.Meridian

Meridian: auch Leitbahn genannt; die Meridiane verlaufen streckenweise nahe der Körperoberfläche und verbinden diese mit den tiefer gelegenen Organen; es gibt 12 Hauptmeridiane und 8 außerordentliche Meridiane

Moxibustion: Erwärmung eines Akupunkturpunktes

Pathogene Faktoren, äußere: auch klimatische Faktoren genannt; Wind, Kälte, Feuchtigkeit, Trockenheit, Hitze, Sommerhitze; können in die Körperoberfläche eindringen und Krankheiten verursachen

Phytotherapie: Behandlung mit Heilkräutern; chinesische Heilkräuter sind überwiegend pflanzlichen Ursprungs, es gibt aber auch solche mineralischen und tierischen Ursprungs

Pulsdiagnostik: wichtige diagnostische Methode der TCM; der Puls wird an sechs Stellen getastet und nach verschiedenen Qualitäten beurteilt

Qi: zentraler Begriff der traditionellen chinesischen Medizintheorie; es gibt keine sprachliche Entsprechung in einer europäischen Sprache; wird gelegentlich mit dem unzulänglichen Begriff „Lebensenergie“ übersetzt; nach chinesischer Philosophie besteht das gesamte Universum aus Qi, wobei Qi verschiedene Zustände (materiell, immateriell) und Funktionen einnehmen kann

Säfte: chin. Jinye; auch Körperflüssigkeiten genannt; Sekrete (Speichel, Schweiß, Gelenkflüssigkeit) und Exkrete (Urin)

Shen: chinesischer Begriff für Geist, Bewusstsein, Intellekt; gehört zur Wandlungsphase Feuer und hat seinen Sitz im Herzen

Shen Nong Ben Cao Jing: Klassiker der Arzneikunde des Shen Nong aus dem 1. Jahrhundert. n. Chr.; Grundstein aller Werke über Kräuterheilkunde

Stagnation: nicht ausreichender Fluss von Qi oder Blut; Ursache von Schmerzen

Stase: häufig verwendeter Begriff für Stagnation (s. dort) von Blut

Yin und Yang: philosophische Schule, die auf das 7. Jahrhundert v.Chr. zurückgeht; in jedem Naturphänomen sind Gegensatz und Gemeinsamkeit untrennbar verbunden, d.h. alle Dinge haben einen Yin- und Yang - Aspekt

Zang – Fu – Lehre: zentrale Bedeutung für die chinesische Medizin; Zang- (Speicher-) und Fu- (Hohl-) Organe sind den Funktionskreisen zugeordnet; mit diesem Modell werden die Körperfunktionen untereinander und mit der Umwelt in einen Zusammenhang gebracht

Zungendiagnostik: wichtige diagnostische Methode der TCM; Form und Farbe des Zungenkörpers sowie der Zungenbelag geben Hinweise auf Ort und Art der Erkrankung

#### IV. Auswahl weiterführender Literatur

Cheng Xinnong; Chinese Acupuncture and Moxibustion  
Foreign Languages Press, Beijing

Englert, Stefan; Grosses Handbuch der Chinesischen Phytotherapie,  
Akupunktur und Diätetik  
Verlag Für Ganzheitliche Medizin Kötzing

Focks, Hillenbrand; Leitfaden Chinesische Medizin  
Urban & Fischer

Kaptchuk, Ted J.; Das Grosse Buch Der Chinesischen Medizin  
Heyne Verlag

Liu Jilin; Chinese Dietary Therapy  
Churchill Livingstone

Lyons, Albert S., Petrucelli, Joseph R.; Die Geschichte der Medizin im Spiegel  
der Kunst  
DUMONT

Maciocia, Giovanni; Die Grundlagen der Chinesischen Medizin  
Verlag für Ganzheitliche Medizin Kötzing

Unschuld, Paul U.; Was ist Medizin?  
C.H.Beck

Zhung Yu Huan., Ken Rose; Den Drachen Reiten  
O.W.Barth

## V. Informationen zum Verfasser

Jahrgang 1956, verheiratet. Lebt mit Ehefrau und zwei Kindern in Weilburg im Landkreis Limburg-Weilburg.

Kaufmännische und ärztliche Ausbildung, Studium in Tübingen und Ulm. Promotion am Institut für Immunologie und Transplantationschirurgie der Universität Tübingen.

Ärztliche Tätigkeit in verschiedenen klinischen Bereichen wie Kinderheilkunde, Allergologie und Lungenheilkunde.

Weiterbildung zum Ernährungsmediziner.

Mehrere Stationen in der pharmazeutischen- und Nahrungsmittelindustrie.

Klinische Forschung in der Schweiz sowie Managementpositionen in verschiedenen europäischen Ländern, zuletzt als Mitglied des Executive Committee eines multinationalen Konzerns in den Niederlanden.

Seit Mitte der 90er Beschäftigung mit der Traditionellen Chinesischen Medizin, ab 2003 TCM als Schwerpunkt. Wesentliche Ausbildungsabschnitte in Peking an der China Academy of Traditional Chinese Medicine bei Prof. Cheng Xinnong, in Berlin am Zentrum für TCM des Klinikums St.Hedwig / Charité bei Prof. Gunia, bei Dr. S. Englert, Ravensburg sowie G. Macioca, London. Mitglied der ATCÄ e.V., Akupunktur- und TCM Gesellschaft in China weitergebildeter Ärzte.

Privatärztliche Praxis mit dem Tätigkeitsschwerpunkt TCM in Weilburg.