

# TCM Grundprinzipien

## Ein Kurz-Überblick

von Manfred Zeitschel

- **Präambel**

- Darstellung von Hintergrundwissen zu bestimmten Hauptthemen der TCM
- In kurzer prägnanter Form
  - (Anwendung bei Tai Chi Kursen um den Schülern das kurz und prägnant rüber zu bringen)
- Kein Anspruch auf Vollständigkeit (nur ein Auszug der wesentlichsten Aspekte)
- Klarstellung von verklärten Betrachtungen aus westlicher Sicht
- Verwirrung auflösen

- ## Grundsätzliche Infos

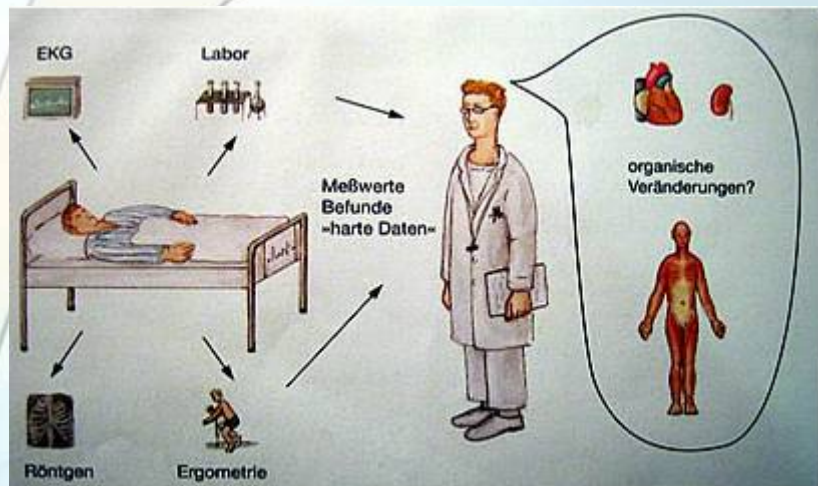
Die chinesische sowie die sog. Westliche Medizin sind beides „lediglich“ **Erklärungsmodelle**, welche sich aus Beobachtungen und entsprechenden Schlussfolgerungen, ergeben. D.h. nicht, das von Wissen gesprochen werden kann. Die Humanmedizin stellt keine exakte Naturwissenschaft dar. Ähnlich wie bei der Meteorologie , die trotz des technischen Fortschritts nicht in der Lage ist, das Wetter mit Sicherheit voraus zu sagen. Viele Dinge des menschlichen Körpers können zwar beobachtet werden, mit den entsprechenden empirischen Schlussfolgerungen, aber trotzdem nicht als gesichertes Wissen betrachtet werden. Beispiel in der westlichen Medizin sind **Rückenschmerzen**, wo in 75 % aller Fälle keine klare Ursache gefunden werden kann und umgekehrt bei vermeintlichen Fehlstellungen der Wirbelsäule keinerlei Schmerzen beim Patienten vorhanden sind, was aber eigentlich der Fall sein müsste.

Die chinesische Medizin ist ein System, das sich über zwei Jahrtausende in Theorie und Praxis hinweg entwickelt hat. Sie ist das Ergebnis kritischen Denkens und klinischer Beobachtungen und Untersuchungen.

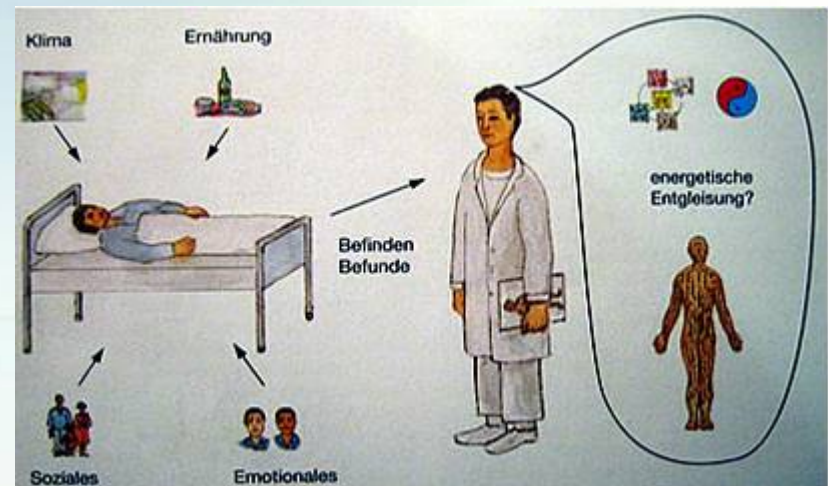
Grundlage auch für die heute verwendete chin. Medizin ist das „Innere Werk des gelben Kaisers“ **Huang Di Nei Jing**.

Unsere westliche Medizin ist im Vergleich zur Chinesischen Medizin relativ jung. Erst in den letzten zweihundert Jahren hat sie sich als wissenschaftliche Disziplin durchgesetzt und wird systematisch erforscht.

Die chin. Medizin zieht diverse Aspekte mit in Betracht, die für die westliche Medizin ohne Bedeutung sind ( u.a. **Qi, Meriane** ), andererseits beschreibt auch die westliche Medizin Aspekte welche für die chin. Medizin ohne Bedeutung sind (**Nervensystem, endokrines System** (Das endokrine System ist eine Bezeichnung für alle Organe und Gewebe, die Hormone produzieren)).



Westliche Ärzte werden zunehmend zu hochspezialisierten Fachleuten ausgebildet, die nur für **ein Organ(-system)** zuständig sind. Durch aufwendige **technische Untersuchungsmethoden** können einzelne Organe und deren Bestandteile (Gewebe, Flüssigkeiten, Enzyme, Blut) auf krankhafte Veränderungen untersucht werden. Beispielsweise in der **Diagnostik und Therapie bösartiger Erkrankungen** weist die westliche Medizin große Erfolge auf: durch fachgerecht ausgeführte Operationen unter schmerzfreier Narkose und der zusätzlichen Behandlung mit Bestrahlung und Chemotherapie können viele Krebsarten behandelt werden.



Die Ärzte der Chinesischen Medizin untersuchen das Zusammenspiel der **verschiedenen Organ(system)e untereinander**. Verallgemeinernd ausgedrückt, erforscht die westliche Medizin die Details einer Krankheit, wohingegen die Chinesische Medizin die Auswirkungen eines **energetischen Ungleichgewichts** auf den ganzen Körper und die Seele berücksichtigt. Insofern ist die Chinesische Medizin eine **"ganzheitliche"** Medizin. In der Vorbeugung von Krankheiten und **chronischen Erkrankungen** liegen die großen Stärken der Chinesischen Medizin. Häufig kommen die PatientInnen zur Chinesischen Medizin, denen die westliche Medizin nicht (mehr) helfen kann (z.B. Rückenschmerzen und Akupunktur).

Chinesische und westliche Medizin stehen nicht in Konkurrenz zueinander, sondern ergänzen sich hervorragend.

In einer typischen Studie kann gut die **unterschiedliche Wahrnehmungsweise** westlicher und östlicher Medizin veranschaulicht werden. In dieser Studie werden bei sechs Personen mit Magenschmerzen mittels Röntgenaufnahmen bzw. Endoskopie bei allen Patienten ein Magengeschwür diagnostiziert. Vom westlichen Standpunkt aus leiden alle Patienten an der gleichen Krankheit.

Der chinesische Arzt stellt beim ersten Patienten fest, dass er Schmerzen hat, die sich durch Berührung verschlimmern, bei Anwendung einer kalten Kompresse abnehmen. Der Patient hat eine robuste Konstitution, einen rötlichen Teint, er tritt selbstbewusst auf, leidet unter Verstopfung, seine Zunge weist einen gelben Belag auf, sein Puls ist voll und drahtig. Der chinesische Arzt bezeichnet das Disharmoniemuster dieses Patienten als „Feuchte Hitze, die die Milz befällt“.

Beim zweiten Patienten kommt er zum Ergebnis, dass das Disharmoniemuster „mangelndes Yin, das den Magen beeinträchtigt“, - beim dritten ist das Ergebnis „erschöpftes Feuer des mittleren Erwärmers“ und so weiter.

In diesem kurzem Beispiel ist gut zu sehen, dass der chinesische Arzt Zeichen und Symptome, die in der westlichen Medizin unter Umständen gar nicht beachtet würden, und unterscheidet in diesem Fall **sechs verschiedene Disharmoniemuster, während der westliche Arzt nur eine einzige Krankheit feststellt**. Bei der Therapie würde der chinesische Arzt in diesem Fall **sechs verschiedene Therapien** vorschlagen, der westliche Arzt wahrscheinlich bei allen **das selbe Medikament** verschreiben.

## Grundsäulen

- Qi – Prinzip
- Energiezentren
- Ying Yang
- 8 Trigramme
- 5 Wandlungsphasen
- Meridiane (Leitbahnen)
- Akupunktur
- QiGong / Tai Chi
- Ernährung
- Arzneitherapie (Kräuterapotheke)

- Qi – Prinzip

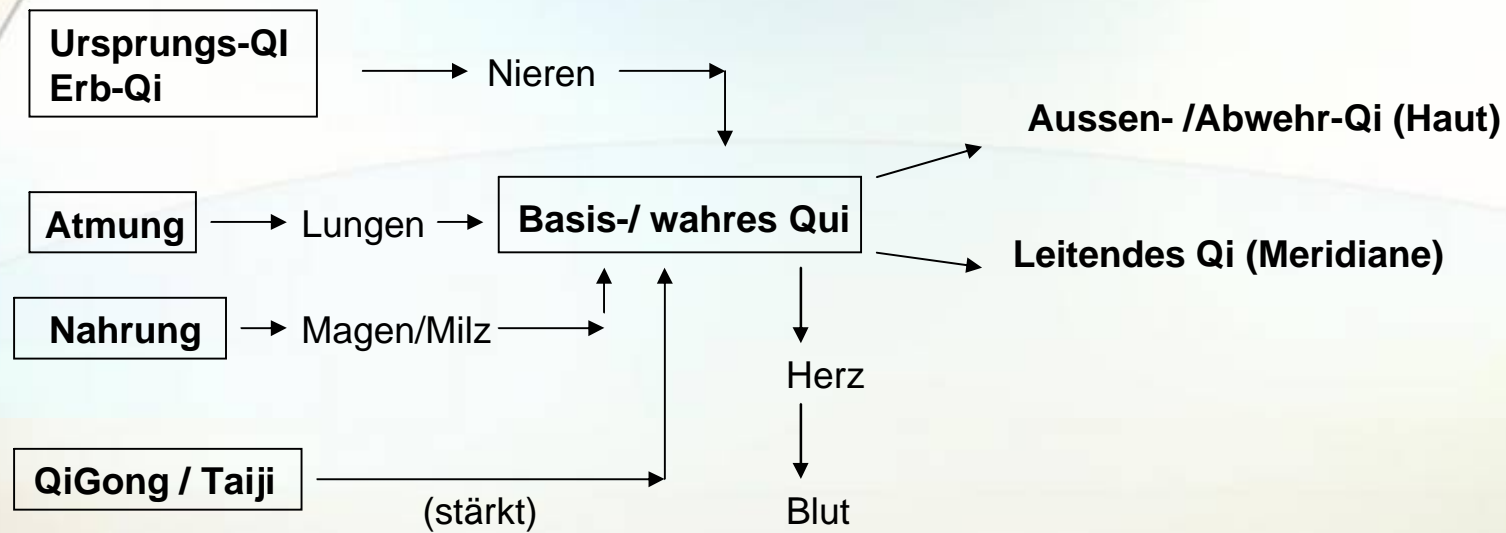
**Qi (氣)** stellt in der chinesischen Philosophie einen **fundamentalen Begriff** dar, für den es im Grunde keine Übersetzung gibt, welche seine Bedeutung auf angemessene Weise auszudrücken vermag. Qi ist weder ein unveränderlicher Urstoff noch einfach Lebensenergie( obwohl oft in diesem Sinne übersetzt wird). Das chinesische Denken unterscheidet nicht zwischen Materie und Energie, und versucht auch nicht die Natur des Qi begreiflich zu machen. Qi wird vielmehr durch sein Wirken (funktional) verstanden. In allen Dingen tritt es in Erscheinung. Alles was ist, setzt sich aus Qi zusammen. So hat zum Beispiel ein Haus und jedes einzelne Zimmer darin sein ureigenes Qi, das die Funktion des Raums bestimmt. Das Qi des Schlafzimmers ist gut zum Schlafen, nicht aber zum Arbeiten. Das Qi des Arbeitszimmers ist anders, als das der Küche... Auch alle Nahrungsmittel besitzen ein Qi, das sie bitter oder kühl, süß, scharf oder sauer sein lässt. Auch den Menschen prägt das Qi: sein Aussehen und sein Verhalten, seine Stimmungen, seine Gesundheit. Sanft und harmonisch zirkuliert es normalerweise auf den Energie-Leitbahnen des Körpers, den Meridianen. Fließt es aber zu schnell oder zu langsam oder fehlt es uns an Qi, fühlen wir uns schlapp oder werden gar krank.

Bei Lebewesen wird vom **fließendem Qi** gesprochen (was sie von leblosen Dingen unterscheidet). Im Augenblick der Zeugung entsteht das ererbte oder auch **ursprüngliche Qi** (Yuanqi). Dieses kann nicht vermehrt werden, sondern verbraucht sich im Laufe des Lebens und lässt sich nur bedingt qualitativ verbessern. Besonders hilfreich zur Stärkung des ursprünglichen Qi sollen die Übungen des Qigong sein.

Nach der Geburt versorgen wir uns mit **frischem Qi durch Nahrung und Atmung**.

Das in der Nahrung enthaltene wird im Magen der Nahrung entzogen und über die Milz zur Lunge gebracht. Dort entsteht aus Nahrung-und Atmungs-Qi das **Basis-Qi (Zongqi)**.

Ein Teil des Basis-Qi geht weiter direkt ins Herz, wo es über das Blut im Körper verteilt wird.



Das Abwehr-Qi an der Körperoberfläche schützt vor äußeren Einflüssen ((Hitze, Kälte, Trockenheit, Wind, Nässe). Durch seinen direkten Kontakt mit der Umwelt wird das Abwehr-Qi rasch verbraucht, was sich durch Müdigkeit äußert und durch Schlaf regeneriert wird. Da sich das Ursprungs-Qi nicht regeneriert, wird es kontinuierlich verringert, was sich im Alter durch zunehmende Schwäche darstellt.



- ## Energiezentren (Dantian)

- In den drei Energiezentren, die auch Speicherorte genannt werden, wird das Qi gesammelt und transformiert. Es handelt sich um **spezielle Punkte** am bzw. im Körper.

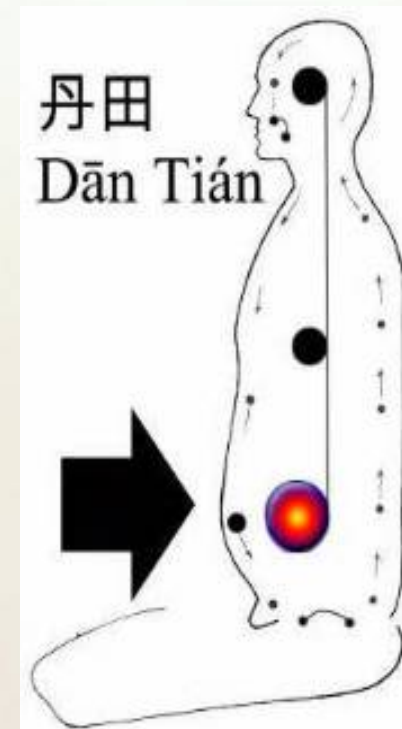
Diese Zentren nennt man: **Dantian**; das bedeutet „**Zinnoberfeld**“.

Im altertümlichen China und seiner Alchemie enthielten viele der wertvollen und lebensverlängernder Medikamente das Mineral **Zinnober** („*Dan*“ steht für Zinnober). Nur dem Kaiser und einigen bevorzugten Beamten war diese teure Medizin erreichbar. Der Begriff *Tian* steht für Feld, indem die Energie gespeichert ist.

Das **obere Dantian** liegt zwischen den Augenbrauen, das **mittlere Dantian** befindet sich in der Brustkorbmitte und das **untere Dantian** einige Zentimeter unterhalb des Bauchnabels im Körperzentrum. Es ist das **Hauptenergiezentrum**, und verbindet uns mit der Erde.

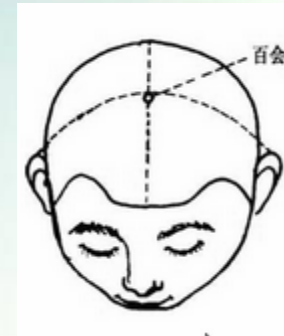
Wenn man von „**Dantian**“ spricht, ist meist das **untere Dantian** gemeint, es schließt den energetischen Mittelpunkt des Menschen ein. Hier wird das Qi nach den Übungen „eingesammelt“ und „gespeichert“. Dieses Energiezentrum hat eine günstige Wirkung auf das Nervensystem, stärkt den gesamten Organismus und ermöglicht eine Entspannung von Körper, Geist und Seele.

Weitere wichtige Punkte sind :

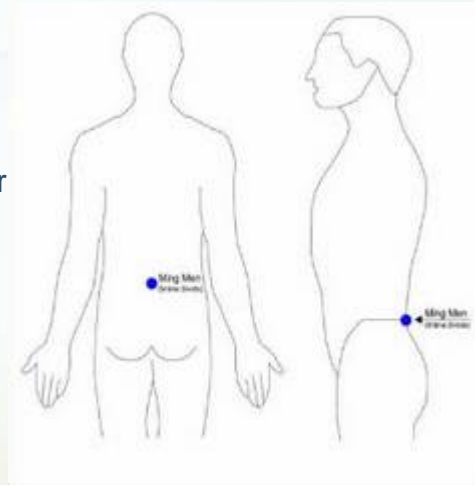


Weitere **wichtige Punkte** sind :

**Baihui** (hundertfaches Zusammentreffen) liegt auf dem höchsten Punkt des Kopfes in der Mitte. Er stellt die energetische Verbindung des Menschen zum Himmel dar.



Der Punkt **Mingmen** (Lebenstor) liegt auf der Wirbelsäule, gegenüber dem Bauchnabel. Ming Men ist der Ort an dem die ursprüngliche Energie, das **Yuan Qi**, verankert ist.



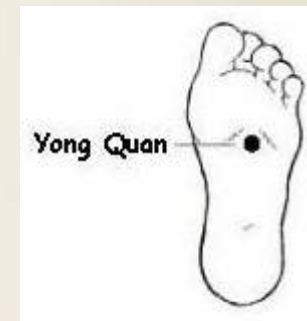
**Laogong** (Palast der Arbeit) liegt in der Mitte des Handtellers. Über diesen Punkt lässt sich das Qi leicht aufnehmen und abgeben.



**Qihu** (Fenster des Qi) liegt direkt Unter dem Schlüsselbein. Über diesen Punkt nimmt die Lunge zusätzlich Zur Atmung Qi auf.



**Yongquan** (sprudelnder Quell) bildet das Zentrum des Fußes. Es stellt die Verbindung zu dem aus der Erde Aufsteigendem Qi her.



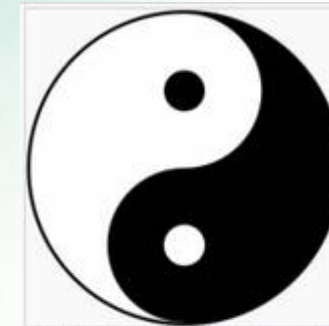
## • Yin – Yang Theorie

**Yin und Yang** sind zwei Begriffe der chinesischen Philosophie, insbesondere des Daoismus. Sie stehen für polar einander entgegengesetzte und dennoch aufeinander bezogene Kräfte oder Prinzipien. Ein weit verbreitetes Symbol des Prinzips ist das Taijitu, in dem das weiße Yang (hell, hart, heiß, männlich, Aktivität) und das schwarze Yin (dunkel, weich, kalt, weiblich, Ruhe) gegenüberstehend dargestellt werden.

Die chinesischen Schriftzeichen verweisen auf ihre ursprüngliche Bedeutung :

Yang : die von der Sonne beschienene Seite des Hügels (sonnige Anhöhe) ,

Yin : die beschattete Seite des Hügels (schattiger Ort)



Taiji, das Symbol für Yin und Yang

Symbol – Veranschaulichung :

Der Kreis repräsentiert das Ganze und ist In Yin (schwarz) und Yang (weiß) unterteilt. Innerhalb von Ying ist auch Yang enthalten und umgekehrt. Die Teilungslinie verdeutlicht das Ineinanderfließen – sie schaffen einander, kontrollieren einander, und verwandeln sich Ineinander.

In dem Symbol ist dargestellt, das eines aus dem anderem hervor geht. Yang erzeugt Yin und Yin gebiert Yang. Nichts ist vollkommen Yin und nichts ist vollkommen Yang. Jedes enthält auch einen Teil des anderen in sich. Keines ist ohne das andere denkbar.

<b>Yang</b>	<b>Yin</b>
Licht	Dunkelheit
Sonne	Mond
Helligkeit	Schatten
Aktivität	Ruhe
Himmel	Erde
Rund	flach
Zeit	Raum
Osten	Westen
Süden	Norden
Links	rechts
.....	....

Yin und Yang steigen und sinken immer abwechselnd. Nach einer Hochphase des Yang folgt zwingend ein Absinken von Yang und ein Ansteigen von Yin und umgekehrt  
 „Das Urprinzip bewegt sich und erzeugt Yang. Wenn die Bewegung ihr Ende erreicht, so wird sie still, und diese Stille erzeugt Yin.  
 Wenn diese Stille ihr Ende erreicht, dann geht sie wieder in Bewegung über.  
 So haben wir abwechselnd bald Bewegung, bald Ruhe.

Die Yin-Yang-Theorie ist die **grundlegende Lehre der chinesischen Medizin**.

**Ihr Ziel ist es, ein gestörtes Gleichgewicht von Yin und Yang im Körper des Kranken wiederherzustellen.** Dies erfordert die genaue Kenntnis der Ursache des Ungleichgewichts, auf deren Grundlage Methoden zur Stärkung oder Minderung des jeweiligen Momentes indiziert werden können.

Die Teile des Körpers, insbesondere auch die Organe, lassen sich in solche, die eher zum Yin, und solche die eher zum Yang gehören, unterscheiden. Z.B. gehört der **Kopf zum Yang**, der Rest des **Rumpfes zum Yin**, da Yang immer den feineren, aufsteigenden, dem Himmel zustrebenden Elementen zugeordnet ist, Yin hingegen den gröberen, schwereren, der Erde zustrebenden.

Unter den Organen lassen sich diejenigen dem Yang zuordnen, die die Nahrung aufspalten, transformieren und ausscheiden, während Yin-Organen für die Speicherung der durch diesen Prozess gewonnenen wertvollen Stoffe zuständig sind – **Magen und Darm wären also ein typisches Yang-Organ**, während **Milz und Leber überwiegend Yin** Eigenschaften haben. Vor allem aber erlaubt es die chinesische Medizin, die verschiedenen Krankheitssymptome auf ihre Yin- bzw. Yang-Eigenschaften hin zu interpretieren. Anzeichen von Hitze (Fieber) oder Erregung sind Ausdrücke von einer **Yang-Dominanz**, während sich ein **Überwiegen von Yin** in Frösteln, Schläfrigkeit oder starker Sekretion äußern können.

Die folgenden Leitkriterien lassen sich aufstellen:

### **Yang**

Feuer  
Heiß  
rastlos, Unruhig  
Trocken  
Hart  
Erregung  
Schnell  
nicht substantiell  
Transformation, Wandel



### **Yin**

Wasser  
kalt  
ruhig  
feucht  
weich  
Hemmung  
langsam  
substantiell  
Bewahrung, Speicherung









Letztlich zielt jede Behandlungsmaßnahme auf eine der **vier folgenden Strategien** ab:

Das Yang stärken  
Das Yin stärken  
Yang-Fülle beseitigen  
Yin-Fülle beseitigen.

- **8 Trigramme** (Bagwa = *ba guà* = acht Orakelzeichen)

Eine ältere Darstellungsform für das Qi (zur Darstellung der Intensität/Qualität des Qi's) ist im Yang als das Ganze :  und im Ying für das Geteilte 

Ein Trigramm besteht, wie der Namensteil "tri" ("Drei") schon verweist, aus drei übereinander angeordneten Strichen mit zwei unterschiedlichen Darstellungsformen. Sie bestehen aus drei entweder durchgezogenen (Yang) oder unterbrochenen (Yin) Linien, woraus sich  $2^3 = 8$  Möglichkeiten ergeben.

Trigramm	Element	Tier	Symbol	Jahreszeit	Deutung
 <b>Ch'ien</b>	Metall	Drache, Pferd	Himmel	Spätherbst	Kreativ; Stärke; Offenheit; Aktivität
 <b>K'un</b>	Erde	Stute	Erde	Spätsommer-Frühherbst	Empfangend; nachgiebig; Ernährung
 <b>Chen</b>	Holz	Galoppierendes Pferd, fliegender Drache	Donner	Frühling	Bewegung
 <b>K'an</b>	Wasser	Schwein	Mond und Wasser	Mittwinter	Geschwungene Gegenstände; fließendes Wasser; Gefahr
 <b>Ken</b>	Kleine Erde	Hund, Ratte, schwarzschnäblige Vögel	Berg	Frühlingsanfang	Beständigkeit; Schwelgsamkeit; Pforten; Früchte; Samen
 <b>Sun</b>	Kleines Holz	Henne	Wind	Frühsommer	Freundlichkeit; Durchdringung; Wachstum; vegetatives Wachstum
 <b>Li</b>	Feuer	Fasan, Kröte, Krabbe, Schnecke, Schildkröte	Sonne und Blitz	Sommer	Anhänglichkeit; Abhängigkeit; Waffen; Dürre; Helligkeit
 <b>Tui</b>	Kleines Metall	Schaf	See- und Meerwasser	Herbstmitte	Freude; Heiterkeit; Reflexionen und Spiegelbilder

Die 8 Trigramme werden oft in Form eines Kreises dargestellt

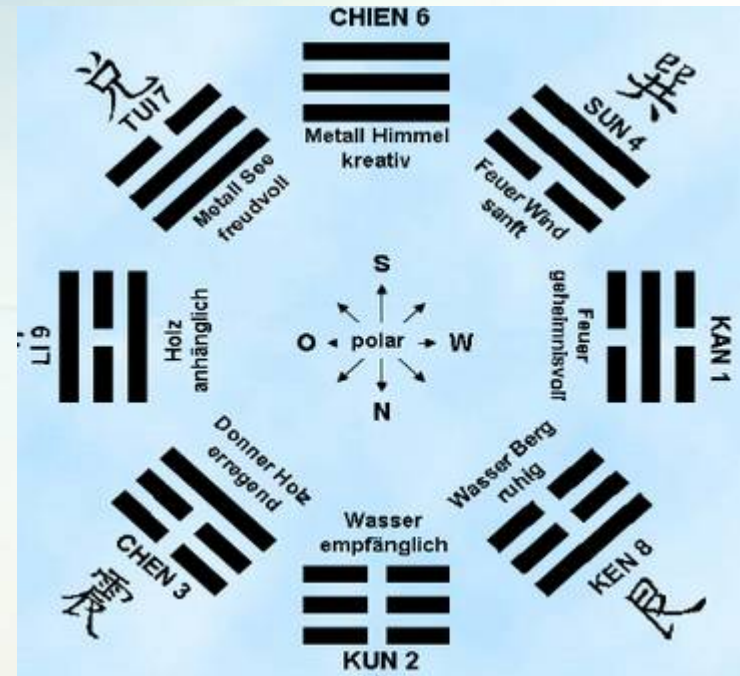
Die Lehre des Bagua beruht auf der Beobachtung, dass die Natur und damit auch wir Menschen als ein Teil von ihr, einer beständigen Wandlung und Veränderung unterliegen. Dort wo wir Menschen mit den Kräften dieser natürlichen Rhythmen mitgehen können erreichen wir einen Zustand von Gesundheit, Weisheit und Harmonie. So stellen z.B. die Jahreszeiten oder Lebensphasen ganz unterschiedliche Anforderungen an uns Menschen.

Jede dieser Phasen ist durch bestimmte Kraftkonstellationen gekennzeichnet. Können wir sie erkennen und ihnen gerecht werden, so können wir unser Leben meistern.

Diese verschiedenen Kraftkonstellationen werden durch die Trigramme und Hexagramme ausgedrückt.

Die Lehre des Bagua bildet auch die Grundlage des bei uns bekannten "Buches der Wandlung (Yi Ging) und ist eine wesentliche Grundlage für verschiedenste Anwendungsgebiete, wie z.B. Feng Shui, Chinesische Weissagung und Astrologie und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).

Die Lehre des Bagua nimmt in China in der Ausbildung daoistischer Mönche, sowie von Feng Shui Praktikern und traditionellen TCM Ärzten eine wichtige Rolle ein.

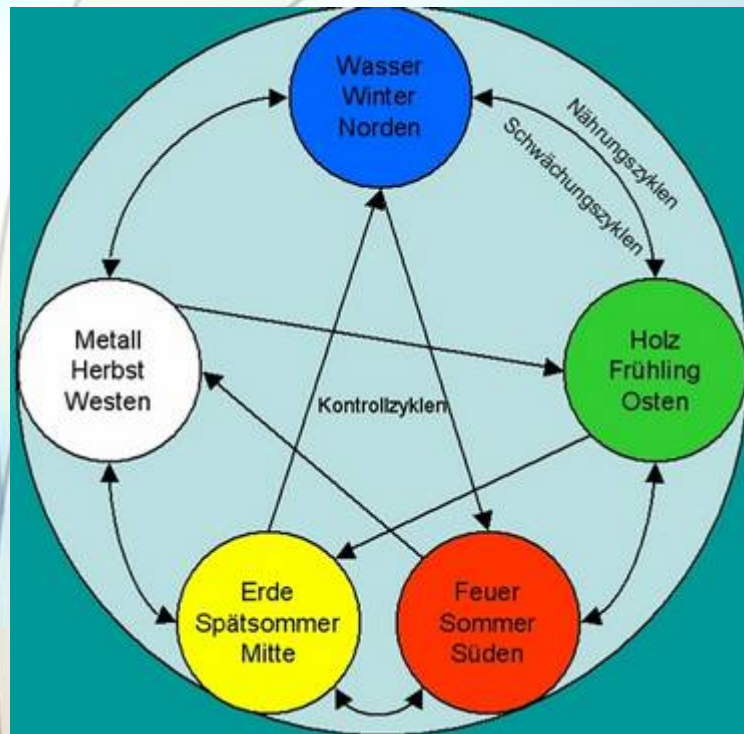


- ## 5 Wandlungsphasen

Die **Fünf-Elemente-Lehre** (*wuxíng* = Fünf Wandlungsphasen) ist eine daoistische Theorie zur Naturbeschreibung. Die Fünf-Elemente-Lehre untersucht die Gesetzmäßigkeiten, nach denen dynamische Prozesse (Wandlungen) im Bereich des Lebendigen ablaufen, also Werden, Wandlung und Vergehen. Die fünf Elemente *Holz, Feuer, Metall, Wasser* und *Erde* sind unmittelbar aus der Natur abgeleitet. Aus ihren (abstrahierten) Eigenschaften wird auf die Beziehungen zwischen Erde, Mensch und Himmel und innerhalb dieser Sphären geschlossen.

Durch Beobachtung und Erfassung der rhythmischen Abläufe in der Natur ist man zu einer Aufteilung in 5 Wandlungsphasen gekommen. Durch dieses System lassen sich große Teile der Erscheinungen auf der Erde ordnen. So lassen sich die Jahreszeiten, die Tageszeiten und auch unsere Lebensphasen diesem System unterordnen. Selbst Organe, Emotionen, Lebensmittel, und Farben werden nach diesem System geordnet. Über die Wandlungsphasentheorie werden ebenso wie über die Theorie des Yin-Yang unterschiedliche Teile unseres Seins in Beziehung gesetzt und es können Ungleichgewichte aufgezeichnet werden, die die Harmonie, also im Endeffekt unsere Gesundheit, beeinflussen

Obwohl die Theorie der fünf Wandlungsphasen jeden Aspekt traditionellem chinesischem Denkens durchdringt, ist ihr Einfluß heutzutage meist formaler Natur. Sie erwies sich als zu mechanisch, während die Yin-Yang-Theorie aufgrund ihrer größeren Flexibilität einen wesentlich praktischeren Wert für den chinesischen Arzt besitzt.



### **Nährungszyklus:**

Holz lässt Feuer brennen.  
 Asche (durch Feuer) reichert die Erde mit Nährstoffen an.  
 Erde bringt Erze (Metall) hervor.  
 Spurenelemente (Metall) beleben Wasser.  
 Wasser nährt Bäume und Pflanzen (Holz).

### **Schwächungszyklus:**

Feuer verbrennt Holz,  
 Holz saugt Wasser auf,  
 Wasser korrodiert Metall,  
 Metall zieht Mineralien aus der Erde, und  
 Erde erstickt Feuer.

### **Kontrollzyklus:**

Wasser löscht Feuer.  
 Feuer schmilzt Metalle.  
 Eine Axt (Metall) spaltet Holz.  
 Bäume und Pflanzen (Holz) entziehen der Erde Nährstoffe.  
 Wurzeln halten die Erde zusammen.  
 Staudämme (Erde) halten Wasser auf. Erde verschmutzt Wasser.

### **Schädigungszyklus:**

Wasser weicht Erde auf (Erosion)  
 Erde erstickt Holz,  
 Holz macht Metall stumpf,  
 Metall nimmt Hitze (Feuer) auf,  
 Feuer verdampft Wasser.



## Die 5 Elemente und ihre Eigenschaften

Element/ Eigenschaften	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Himmelsrichtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Tageszeit	Morgen	Mittag	Späte Nachmittag	Abend	Nacht
Farbe	Grün- Hellblau	Dunkelrot- Rotviolett	Gelb- Orange- Braun	Weiß- Silber- Gold	Dunkelblau- Schwarz
Klima	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Lebensalter	Kindheit	Junge Erwachsene	Erwachsene	Mittleres Alter	Hohes Alter Geburt und Tod
Organpaar	Leber/ Gallenblase	Herz/ Dünndarm Pericard/ Dreifache- Erwärmer	Milz/ Magen/ Bauchspeicheldrüse	Lunge/ Dickdarm	Niere/ Blase
Sinnesorgan/ Sinn	Augen/ sehen	Zunge/ sprechen	Mund/ schmecken	Nase/ riechen	Ohren/ hören
Emotionen	Ruhe/ Geduld- Ärger/ Wut	Lachen/ Schreien- Freude/ Haß	Singen/ Sorge- Mitgefühl	Weinen/ Klagen- Lebenslust/ Trauer	Stöhnen/ Seufzen- Angst/ Mut
Typus	Pionier: schöpferisch, flexibel, abenteuerlustig	Optimist: kommunikativ, impulsiv, humorvoll	Diplomat: engagiert, standhaft, loyal	Spezialist: gewissenhaft, elegant, zielstrebig	Philosoph: tiefgehend, suchend, besinnlich
Geschmack	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
Qualität/ Eigenschaft	Aufsteigend, Erzeugend, Wachsen	Ausdehnend, Strahlend, Zerstreuend	Stabilisierend, Integrierend, Harmonisierend	Absteigend	Zusammenziehend
Störungen in diesem Element	Nägel, Sehnen, Bänder, Muskeln, Nervensystem, Leber- und Gallenerkrankungen	Teint, Gesichtsfarbe, Herz- Kreislaufsystem	Mund, Bindegewebe, Muskeln, Lympfsystem, Ödeme	Haut, Körperhaar, Atemungs- und Ausscheidungssysteme	Haare, Knochen, Zähne, Hormonsystem, Nieren- und Blasenerkrankungen
Fördernde Baum	Kiefer	Platane	Weide	Pappel	Zypresse
Hellende Laut	Shü	Khh (stimmloses Haaa)	Hu (über den Kehlkopf gerollt)	Se (durch die Zähne gepreßt)	Tsui (wie ein Windhauch)

- **Meridiane (Leitbahnen)**

**Meridiane** (Traditionelle Chinesische Medizin) sind in der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) Kanäle, in denen die Lebensenergie (Qi) fließt. Nach diesen Vorstellungen gibt es zwölf Hauptmeridiane. Jeder Meridian ist einem Organ beziehungsweise Organsystem zugeordnet. Auf den Meridianen liegen die Akupunkturpunkte.

Den Hauptmeridianen wird jeweils

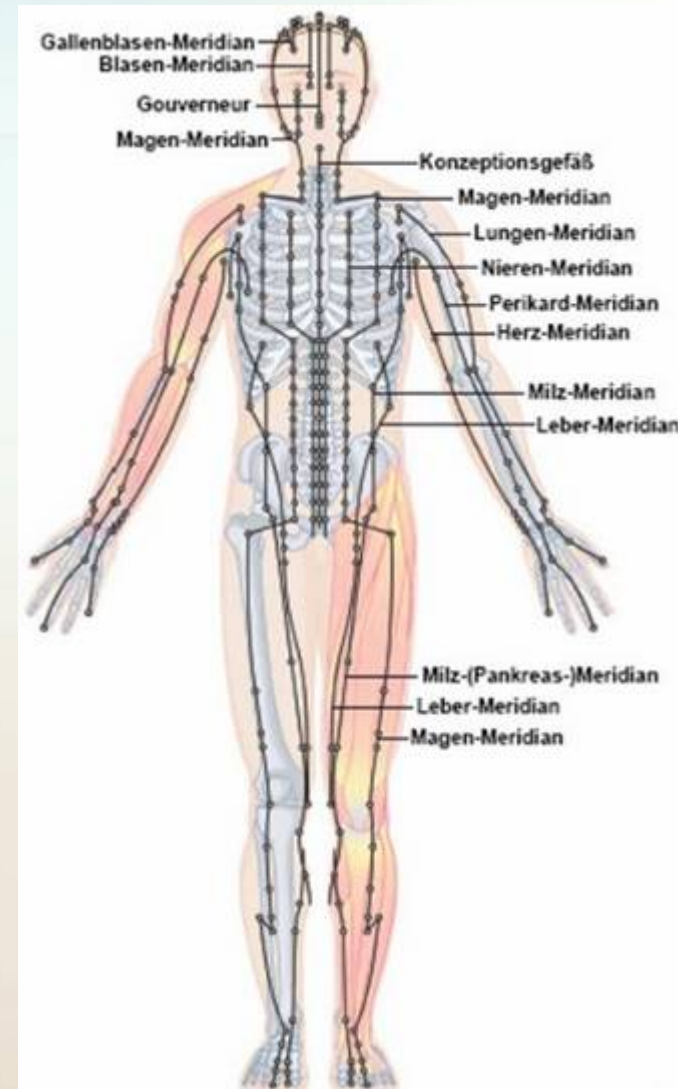
eine Fließrichtung zugeschrieben:

**Yin-Meridiane**

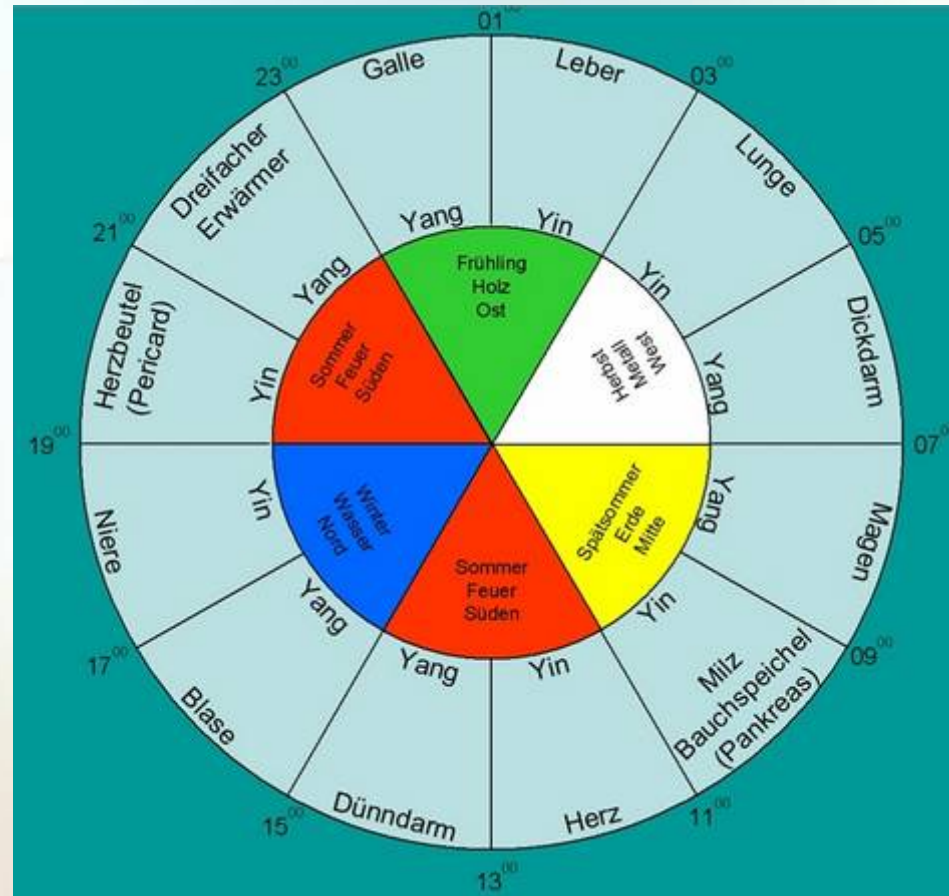
verlaufen von den Zehen zum Stamm  
und vom Stamm zu den Fingern.

**Yang-Meridiane**

verlaufen von den Fingern zum Gesicht  
und vom Gesicht zu den Zehen.



Die Hauptmeridiane ergeben nach den Vorstellungen der TCM einen (Organ/Funktionskreise)Kreislauf, der im Laufe eines Tages komplett durchlaufen wird, so dass jeder Meridian jeweils zu seiner Uhrzeit für zwei Stunden ein Maximum erreicht.



- # Akupunktur

- Diese Form der Therapie ist die im westlichen Kulturkreis bekannteste und verbreiteste Einflussnahme auf die Lebensenergie Qi.

Zugang zum Wirkungssystem dieses energetischen Fließsystems erlauben entlang der körpereigenen Meridiane liegende Akupunkturpunkte. Die geläufigste Form, das Qi in seinem Wegesystem zu erreichen und zu beeinflussen, ist das gezielte Setzen von feinen Metallnadeln.

Für den Patienten wird der Fluss seiner Lebensenergie durch die Nadelung erfahrbar. Das Setzen der Nadeln und ihre manuelle Stimulation wird nicht als Schmerz empfunden, sondern ruft ein Gefühl des sanften Druckes, des Kribbelns oder der Elektrisierung hervor. Eine oft verblüffende Wahrnehmung. Sie ist Ausdruck der eigenen Lebensenergie Qi.

- „Qi“ durchfließt den Körper in speziellen Bahnen (Meridianen), denen jeweils bestimmte Organfunktionen zugeordnet werden (siehe vorher). Entlang der Meridiane befinden sich mehr als 350 Akupunkturpunkte, über die sich das „Qi“ beeinflussen lässt.
- Krankheiten entstehen im Verständnis der TCM z.B. dann, wenn der Energiefluss „Qi“ gestört ist und es an bestimmten Organsystemen zu Ungleichgewichten wie Energiestau (Qi-Stau) oder Energieleere (Qi-Leere) kommt. Durch Reizung der Akupunkturpunkte, die bei der klassischen Akupunktur durch das Setzen von Nadeln erfolgt, soll der Körper zur Normalisierung des Energieflusses angeregt werden, wodurch Krankheiten überwunden werden können.

- ## Qigong / Taiji

Qigong bedeutet: Übung für die Lebenskraft oder Lebensenergie (Qi), oder stete Arbeit am Qi. Das chinesische Schriftzeichen "Gong" bedeutet je nach Zusammenhang: Arbeit, Übung, Aufgabe, Disziplin, Erfolg durch Ausdauer und Übung, Entfaltung, Wirkung, Wohltat, Fähigkeit, Tugend, Kunstfertigkeit. In der Ruhe liegt die Kraft.

**Energie tanken:** Qigong bedeutet Energie-Übung oder Energie-Arbeit. Im Qigong wird mit einzelnen Übungen Energie genährt oder aus der Umwelt aufgenommen, beim Tai Chi Chuan in einer zusammenhängenden Form. *Das Schädliche vertreiben und das Stärkende stützen.* Der Energiefluss wird mit Qi Gong Übungen gestärkt und so das Wohlbefinden für Körper und Geist. Die Lebensgeister werden geweckt. Die innere Kraft wird zur Stärkung der Gesundheit genutzt und nicht für den Kampf.

- In der traditionellen chinesischen Medizin spielen Bewegungsübungen eine zentrale Rolle, die zum Ziel haben, das **Qi zu mehren** und den Körper und die **Meridiane für das Qi durchlässig** zu machen. Dazu zählen die verschiedenen Systeme des Qigong, aber eben auch das Taijiquan und die anderen inneren Kampfkünste. Die Übungen werden dabei vor allem **vorbeugend** zur allgemeinen geistigen und körperlichen Gesunderhaltung des Menschen eingesetzt und **weniger zur Behandlung bestimmter Krankheiten** oder Beschwerden. Jedoch werden die positiven Auswirkungen der Übungen auf die Gesundheit als wesentlich umfassender angenommen, als etwa in der westlichen Medizin die Auswirkungen von sportlicher Betätigung.

Klinische Untersuchungen der westlichen Medizin haben gezeigt, dass regelmäßiges Praktizieren von Taijiquan diverse positive Auswirkungen auf verschiedene Aspekte der physischen und psychischen Gesundheit hat, wie beispielsweise auf das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem, das Schmerzempfinden, das Gleichgewicht, und allgemein auf die Körperkontrolle, Beweglichkeit und Kraft.

Ursprünglich ist Taijiquan eine sogenannte innere Kampfkunst für den bewaffneten oder unbewaffneten Nahkampf. Vor allem in jüngerer Zeit wird es häufig als System der Bewegungslehre oder der Gymnastik betrachtet, das der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen kann. Der eigentliche Kampfkunstaspekt tritt vor diesem Hintergrund immer häufiger zurück und verschwindet bisweilen ganz.

# ● Ernährung

- Ziel der Ernährung in der TCM ist die **Harmonisierung von Yin und Yang**. Nach diesem Ziel richtet sich die optimale Lebensmittelauswahl und -zubereitung.  
Die 5 Elemente-Lehre spielt dabei eine Rolle. Zum Beispiel werden bestimmte Organsysteme und Geschmacksrichtungen den 5 Elementen zugeordnet.  
Große Bedeutung hat auch die thermische Behandlung. Industriell verarbeitete, v.a. tiefgekühlte Lebensmittel werden abgelehnt. Aber auch Rohkost sollte nicht im Übermaß verzehrt werden. Beachtet wird das Klima und die Befindlichkeit: an kalten Tagen und bei Erschöpfungszuständen werden wärmende Lebensmittel empfohlen, bei heißen Temperaturen sollten eher "kalte" Nahrungsmittel gegessen werden.  
Gedünstetes Gemüse und Vollgetreideprodukte stehen bei den Empfehlungen ganz oben. So genannte neutrale Lebensmittel (siehe Tabelle) werden bevorzugt empfohlen, da sie ausgleichend wirken und den Körper mit Lebensenergie ("Qui") erfüllen.  
In jeder Mahlzeit sollten alle 5 Geschmacksrichtungen vertreten sein, mindestens aber drei.  
Die Ernährung nach der TCM ist eine vegetarisch orientierte Ernährungsweise mit einem hohen Getreideanteil.  
Die Ernährungsempfehlungen richten sich weitgehend nach individuellen Merkmalen (Yin-/Yangüber-schuss bzw. Yin-Yangmangel, "Qui"-Fluß u.a.), die auf der Basis der chinesischen Medizin beruhen.

	heiß	warm	neutral	erfrischend	kalt
<b>Holz (sauer)</b>		Grünkern Huhn Essig		Weizen Ente Sauerkraut Orangen	Tomaten Zitronen Joghurt
<b>Feuer (bitter)</b>	Hammel Bockshornklee	Buchweizen Schafskäse Kurkuma	Feldsalat Rosenkohl	Roggen Rote Beete Quitte Salbei	Grüner Tee
<b>Erde (süß)</b>	Fenchel Zimt Walnüsse	Amaranth Kürbis Aprikose Vanille Honig Haselnüsse	Hirse, Mais Alle Kohlsorten Pflaumen Rind, Butter Safran Sonnenblumenkerne Olivenöl	Gerste Mangold Birnen Tofu Estragon Ahornsirup	Gurken Bananen
<b>Metall (scharf)</b>	Chilli Muskat	Hafer Zwiebeln Fasan Schimmelkäse Kümmel	Hase	Reis Kohlrabi Gans Kresse	
<b>Wasser (salzig)</b>		Forelle Thunfisch	Erbsen Karpfen	Kichererbsen Tintenfisch	Algen Mung-Bohnen Austern Miso

Geschmacksrichtungen beeinflussen das Qi.

Eine weitere wichtige Eigenschaft der Nahrungsmittel ist nach der TCM ihre Wirkrichtung, die vom Geschmack abhängt.

Scharf zerstreut das Qi, löst Stauungen und öffnet die Oberfläche.

Süß harmonisiert und baut Qi auf.

Sauer bringt die Energie nach innen und wirkt zusammenziehend.

Salzig (mit Wasser) weicht auf und führt ab.

Bitter senkt das Qi leicht.

An diesen Wirkrichtungen orientiert sich Ihr TCM-Therapeut bei der Auswahl der heilenden Nahrungsmittel bei Krankheiten.

Wenn Sie z. B. an einem Erkältungshusten leiden, besteht bei Ihnen nach der TCM zu viel Hitze im oberen Körperbereich.

Der chinesische Arzt wird Ihnen daher kühlende Nahrungsmittel mit einer hebenden Wirkrichtung empfehlen, also mit scharfem oder süßem Geschmack, damit die kühlende Energie auch nach oben gelangt.

Dazu eignen sich z. B. Zwiebelsaft mit Honig oder Kandis sowie auch Rettich, Schnittlauch und Kresse.

# Arzneitherapie (Kräuterapotheke)

Die Arzneitherapie aus dem Reich der Mitte dürfte wohl die ausgereifteste phytotherapeutische Behandlungsmethode sein, die Menschen je erdachten. In den vergangenen Jahren hat sich der Arzneischatz ständig weiterentwickelt. Neue Präparate wurden den alten an die Seite gestellt, sodass ein breit gefächertes Medikamentenspektrum entstanden ist. Ein sehr bekanntes Kräuterbuch „Shen Nong Ben Cao“ das vor über 2000 Jahren entstanden ist beschreibt 365 Arzneispezialitäten.

In der berühmten Sammlung des College für TCM im chinesischen Chengdu lassen sich heutzutage über 3000 Spezialitäten bestaunen. Allesamt stammen sie aus der Mutter Natur. Getrocknete Pflanzenteile wie Samen, Wurzeln, Blätter, oder Blüten machen den größten Anteil aus, ca. 90 Prozent der so genannten Rohdrogen.

Weitere 5-6 Prozent sind tierische Produkte wie getrocknete Blutegel, Tintenfischknorpel, Seidenraupenhüllen oder Fledermauskot. Die anderen 4-5 Prozent sind Mineralien.

Ihre Wirkungen wurden über Generationen erprobt und es ist genauestens in Kräuter- und Arzneibüchern aufgezeichnet. Eine Art Arzneisteckbrief charakterisiert jedes Präparat nach dem gleichem Muster.

In den chinesischen Arzneibüchern werden einige tausend Einzelmittel (Arzneidroge) beschrieben. Diese zum Teil recht umfangreichen pharmakologischen Darstellungen verwenden freilich Begriffe und Anschauungen der traditionellen chinesischen Krankheitslehre, die einem westlichen Mediziner nicht geläufig sind. Wer also hierzulande chinesische Arzneirezepturen verordnen will, muss zuvor eine Art Zweitstudium absolvieren, dessen Curriculum wesentlich umfangreicher ist als das der üblichen Ausbildungsgänge für Akupunktur. Er muss lernen, in Gegensätzen von Yin und Yang zu denken, muss verstehen, was die Funktionskreise "Leber" oder "Milz" besagen, und muss mit dem Gedanken der Krankheitsfaktoren wie "Wind" oder "Kälte" etwas anfangen können, um nur einige Beispiele zu nennen. Schließlich soll er die diagnostischen Verfahren der TCM beherrschen und in der Lage sein, individuelle Gesundungsprozesse einzuleiten und arzneitherapeutisch zu begleiten. Dass der Phytotherapeut seine Mittel kennt, mitsamt ihren Gegenanzeigen, braucht hier nicht eigens betont zu werden.



- **Literaturhinweise:**

- Das große Buch der chinesischen Medizin, Ted J. Kaptchuk
- Qigong der Wudang-Mönche, Yürgen Oster
- Chinesische Medizin und aktive Lebenspflege, Ramona Heister
  
- Quellenhinweise:
- Diverse Zeichnungen bzw. Fotos aus dem Internet, u.a. Wikipedia