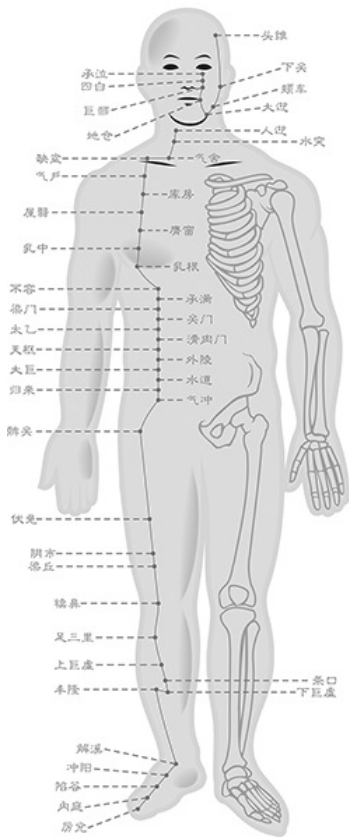


*Basis der TCM ist der Vergleich  
des menschlichen Körpers mit  
bekannten Naturphänomenen.*

*Alex Wu*



# Einleitung

Sind Sie bereit für ein  
Leben von mehr als  
hundert Jahren?

Vor einiger Zeit habe ich einen  
dreiundneunzigjährigen Freund im

Krankenhaus besucht. Er lag zusammen mit zwei anderen Patienten in einem Zimmer, der eine neunzig, der andere vierundneunzig Jahre alt. Ich staunte. Wenn ich in meiner Kindheit in Tainan, einer Stadt im südlichen Taiwan, an einer Bestattung teilnahm, ging es meist um Leute, die noch keine achtzig waren. Wer damals über siebzig wurde, bekam anerkennende Worte über sein hohes Lebensalter zu hören, während es heute völlig normal ist, dass man achtzig oder neunzig oder noch älter wird. Aber ist das wirklich ein gesegnetes Alter? Wenn ich mir Leute in mittleren Jahren ansehe, finde ich

kaum jemanden, der nicht an irgendeiner chronischen Krankheit leidet, sei es hoher Blutdruck, Typ-2-Diabetes, Gicht oder auch etwas weniger Gravierendes wie Gedächtnisschwäche oder Arthritis.

In meiner Altersgruppe scheint es normal zu sein, dass man von irgendwelchen Malaisen geplagt wird. Die Zahlen der *Centers for Disease Control and Prevention*, einer Bundesbehörde des US-Gesundheitsministeriums, besagen sogar, dass ungefähr die Hälfte der Erwachsenen in den USA – und das wären um die 162 Millionen – an chronischen Beschwerden leidet und jeder vierte Erwachsene zwei oder