

### Beispiel 1: Chronische Erschöpfung

Bei einem Patienten mit Erschöpfung ist neben der Befragung zu den Lebensumständen und Ernährungsgewohnheiten schulmedizinisch neben der Blutdruckmessung eine Blutuntersuchung mit Blutbild, Schilddrüsen-, Eisen- und weiteren Werten sinnvoll. Mithilfe der chinesischen Zungen- und Pulsdiagnostik lassen sich weitere wichtige Hinweise gewinnen, warum der Patient sich so schlecht fühlt. Durch diese Zweigleisigkeit kann der Gesundheitszustand des Patienten viel exakter bestimmt werden – ganzheitliche Medizin.

### Beispiel 2: Migräne

Aber nicht nur in der Diagnostik, sondern auch bei der Therapie ist eine Kombination aus »beiden Welten« einer Monotherapie häufig weit überlegen. So profitieren viele Migränepatienten von einer Basistherapie mit TCM-Kräuterarznei, Akupunktur und Anpassung der Ernährungs- und Lebensstilgewohnheiten, sodass die akuten Migräneanfälle mit der Zeit seltener und schwächer auftreten. Beim akuten Migräneanfall sind sie aber häufig dankbar, wenn sie neben einer Selbstbehandlung mit Akupressur ein Triptan (spezifisches Migräneschmerzmedikament aus der Pharmaindustrie) einnehmen können.

Da es neben einer Behandlung durch einen erfahrenen TCM-Therapeuten zahlreiche Möglichkeiten gibt, mit denen Sie Beschwerden selbst behandeln und Krankheiten vorbeugen können, werden Ihnen im vorliegenden Buch viele praktische und bewährte Behandlungsstrategien als Hausmittel vorgestellt.

Zunächst aber lernen Sie in Teil 1 die wichtigsten Grundlagen der TCM kennen. In Teil 2 widmen wir uns dann den verschiedenen Diagnose- und Therapieverfahren, und in Teil 3 bekommen Sie konkrete Handlungsempfehlungen für die häufigsten Beschwerden.

陽

贊竹

光復

冬竹

晚晴

子

素修

注東  
白  
修  
巨

迎香

人  
修  
初

地  
倉

兒

梁承



# Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin hat eine lange Tradition und ist neueren Erkenntnissen zufolge bereits etwa 5000 Jahre alt. Eingebettet in ein ganzheitliches Weltbild, ist sie auf den beiden Grundprinzipien Yin und Yang und den fünf Wandlungsphasen aufgebaut.

Nichts auf der Welt ist statisch, sondern alles befindet sich im stetigen Wandel. Nach dem *I Ging*, dem »Buch der Wandlungen«, laufen alle Prozesse auf der Welt unter dem Einfluss der beiden gegenläufigen Pole Yin und Yang nach gleichen Gesetzmäßigkeiten ab.

In diesem ersten Teil des Buches wird Ihnen anschaulich erklärt, wie sich die auf den ersten Blick möglicherweise mystisch erscheinende Heilkunst in unser westliches Weltbild integrieren lässt – als sanfte Alternative oder ideale Ergänzung zur Schulmedizin.

## Wie TCM zu uns in den Westen kam

Seit ihren Ursprüngen vor etwa 5000 Jahren hat sich die chinesische Medizin stetig weiterentwickelt und hat im wahrsten Sinne des Wortes schon vielen Millionen Menschen geholfen.

Im Laufe des 19. Jahrhunderts hat die westliche Schulmedizin in China jedoch die ursprüngliche alte chinesische Medizin zunächst nach und nach verdrängt, da sie vor allem auf dem Sektor der Hygiene sowie bei Operations- und Narkoseverfahren große Fortschritte erzielte. 1929 wurde die chinesische Medizin in China sogar kurzzeitig verboten.

Da die Anzahl der modernen Ärzte in China jedoch zahlenmäßig nicht ausreichte, um die große Menge an kranken Menschen zu versorgen, erfuhr die chinesische Medizin schließlich unter Mao Tse Tung ein Revival. 1949 wurden in allen größeren chinesischen Städten Akademien für chinesische Medizin gegründet mit dem Ziel, die Bevölkerung medizinisch adäquat zu versorgen. Dabei wurde die chinesische Medizin in pragmatischer Kurzform auch an einfache Arbeiter vermittelt, die dann mit ihrem Basiswissen als sogenannte »Barfußärzte« ihren Familien und in ihren Betrieben den Kollegen helfen konnten – ein Notprogramm, bei dem vor allem eine symptomorientierte Akupunktur gelehrt wurde. Mit zunehmender Globalisierung wurde in den 1970er Jahren durch sensationelle Berichte in den Medien schließlich auch im Westen das Interesse an der Akupunktur geweckt. Die meisten heutzutage im Westen angebotenen Akupunkturausbildungsprogramme sind allerdings Kopien des chinesischen Notprogramms der 1950er Jahre.

Der Begriff »Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)« wurde in den 1960er Jahren von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) geschaffen. Er bezieht sich auf die zum damaligen Zeitpunkt in China praktizierte Version der chinesischen Medizin. Auch wenn dieses Buch den Anspruch hat, sich an der klassischen wissenschaftlichen Form der chinesischen Medizin zu orientieren, verwenden wir hier aus praktischen Gründen den Begriff TCM.

Auch wenn die Akupunktur vielleicht die bekannteste Therapieform bei uns ist, besteht die TCM aus fünf Säulen:

1. Akupunktur und Moxibustion
2. Arzneimitteltherapie
3. Koordinationsübungen Qigong und Tai-Chi
4. Tuina (Massage und manuelle Therapie)
5. Ernährung

## Erstes Grundprinzip: Yin und Yang

Yin und Yang symbolisieren die zwei Gegenpole in der dualen Welt. Das Symbol für Yin und Yang stammt aus dem 10. Jahrhundert und wird als Fouqi-Zeichen bezeichnet. Yin und Yang gehören zusammen wie Licht und Schatten – es sind die beiden Seiten einer Münze, also zwei Teile eines gemeinsamen Ganzen. Schwarz und Weiß. Die Übergänge, also die Grauzonen, sind dabei fließend wie der Wechsel vom Tag zur Nacht.

Yin und Yang brauchen sich gegenseitig, und ihre Eigenschaften ergänzen sich perfekt, wie zwei Pole. Yin und Yang ziehen sich an wie das männliche und das weibliche Prinzip. Ohne die beiden Pole fließt kein Strom, und ohne sie wäre die Menschheit bereits ausgestorben. Die richtige Balance zwischen Yin und Yang ist das Geheimnis aller funktionierenden Systeme. Für uns Menschen ist es wichtig, dass sich Aktivität (Yang) und Erholungsphasen (Yin) regelmäßig abwechseln. Falls Sie sehr viel arbeiten und zu wenig Pausen einlegen, wird Sie das auf Dauer krank machen. Aber auch, wenn Sie zu viel faulenzten und nur auf dem Sofa sitzen, wird das Ihrem Gesundheitszustand schaden, weil Sie unterfordert sind. Das Prinzip Yin und Yang kann man auch in zwischenmenschlichen Beziehungen beobachten. Sie werden sicherlich bestätigen können, dass Freundschaften harmonischer sind, wenn jeder mal gibt und hilft (Yang), aber jeder auch mal nimmt oder sich helfen lässt (Yin). Sonst entsteht schnell ein Ungleichgewicht.

Yin und Yang sind aber nicht nur philosophische Begriffe, sie sind auch sehr hilfreich, um die Funktionen unseres vegetativen Nervensystems zu beschreiben.



Das Fouqi-Zeichen ist ein Symbol für Regulation.

<i>Yang</i>	<i>Yin</i>
Tag	Nacht
Männlich	Weiblich
Sonne	Mond
Schwarz	Weiß
Sympathikus	Parasympathikus
Aktivität	Passivität
Geben	Nehmen
Kampf-oder-Flucht-Modus	Verdauungs- und Erholungsmodus