

# Einführung in TCM

Wenjun Zhu

2007

## 1 Das System der chinesischen Gesundheitsmethoden

Das System der chinesischen Gesundheitsmethoden ist ein offenes System. Man kann schwer oder nicht genau zählen, wie viele Methoden es gibt. Man kann nicht alle Methoden erfassen, aber es ist doch greifbar, was man in der Gesundheitspraxis benutzt.

Das Buch „*Huang Di Nei Jing* („Schrift des Gelben Kaisers)“ hat die verschiedenen Behandlungsmethoden nach verschiedenen Orten, Klima und Lebensgewohnheiten aufgezählt.

*„Im Osten ist der Anfang von Himmel und Erde. Am Meer gibt es viele Fische und Salz. Die Menschen bleiben dort gerne und essen gerne Fische und salzig. Fisch lässt den Menschen im Inneren Wärme erzeugen, Salz verletzt das Blut. So ist die Haut dunkel und schlaff. Die Krankheit ist oft ‚Yong Tang (Furunkel und Ulkus)‘. Man muss sie mit ‚Bian Shi (Stein)‘ behandeln. Also kommt ‚Bian Shi (Stein)‘ aus dem Osten.*

*Im Westen gibt es Gold und Jade, Sand und Stein im Überfluß. Die Eigenschaft des Himmels und der Erde ist gesammelt. Die Menschen wohnen im Hochland und haben viel Wind. Die Umwelt und das Klima sind hart. Die Menschen tragen nicht Seide und Baumwolle, sondern Fell und Wollstoffe. Die Menschen nehmen Milch und fettes Fleisch zu sich. So kann negatives Qi ihren Körper nicht verletzen. Die Krankheit kommt aus dem Inneren. Man muss sie mit giftiger Medizin behandeln. Also kommt ‚Du Yao (Giftige Medizin)‘ aus dem Westen.*

*Der Norden ist abgedichtet und verdeckt. Er ist ein Hochland, windig und kalt. Die Menschen lieben es, sich draußen zu bewegen und Milch zu trinken. Durch zu viel Kalt-Qi entsteht Völlegefühl im Bauch. Man muss es mit ‚Jiu Ruo (Feuer)‘ behandeln. Also ‚Jiu Ruo (Feuer)‘ kommt aus dem Norden.*

*Der Süden ernährt alles. Und ‚Yang Qi‘ ist stark. Das Wasser ist schwach, Nebel und Tau werden gesammelt. Die Menschen essen gerne Saures und Gegorenes. Ihrer Haut ist dicht und rot. Die Krankheit ist Verkrampfung und Lähmung. Man muss sie mit ‚Jiu Zhen (Nadel)‘ behandeln. Also ‚Jiu Zhen (Nadel)‘ kommt aus dem Süden.*

*Die Mitte ist flach und naß. Dort wachsen viele Lebewesen. Die Menschen essen viel verschiedenes und arbeiten wenig. Die Krankheiten sind meisten verwelkt und ohnmächtig, kalt und warm. Man soll sie mit ‚Dao Yin, An Qiao (Qigong, Massage)‘ behandeln. Also kommt ‚Dao Yin, An Qiao (Qigong, Massage)‘ aus der Mitte. “<sup>1</sup>*

Diese Beschreibung verdeutlicht, dass es in der chinesischen Medizin fünf praktische Techniken: „Bian Shi (Stein)“, „Du Yao (Giftige Medizin)“, „Jiu Ruo (Moxa)“, „Jiu Zhen (Nadel)“ und „Dao Yin An Qiao (Qigong, Massage)“ gibt. Es gibt fünf chinesische Gesundheits-Methoden (oder Gesundheits-Maßnahmen). Das System der Techniken kann man aber auch so gliedern:

- Gesundheits-Bewegung, „Dao Yin (Qigong)“,
- Behandlung mit den Geräten, „Bian Shi (Kristall-Stein)“, „Jiu Ruo (Moxa)“, und „Jiu Zhen (Nadel)“,
- Medizin: „Du Yao (giftige Medizin)“.

Diese Ordnung bestimmt den realen Zustand der Praxis der chinesischen Gesundheitsmethoden in China. Auch in Deutschland werden die verschiedenen Arbeitsgebiete und -formen so zugeordnet und in Gesetzen festgelegt. Zum Beispiel, wie die Ärzte und Therapeuten arbeiten, bzw. wie die Kursleiter in Prävention mit Taiji und Qigong arbeiten.

Um dieses System in der Praxis durchzuführen, muss man daher gesetzliche und fachliche Gesichtspunkte beachten. In dieser Ordnung wird „Dao Yin (Qigong)“ als körperliche Bewegung, „Bian Shi (Kristall-Stein)“, „Jiu Ruo

---

<sup>1</sup> *Huang Di Nei Jing (Innere Schriften von gelb Keiser)*. In: HUANG, Zhijie: *Zhong Yi Jing Dian Ming Zhu Jing Yi Chong Shu (Übersetzung der klassischen Schriftenreihe der chinesischen Medizin)*. Band 1. S. 36.

(Moxa)“ und „Jiu Zhen (Nadel)“ als Physio-Therapie, und „Du Yao (giftige Medizin) als Medizin betrachtet.

Also betrachte ich die chinesischen Gesundheits-Methoden:

- einerseits als ärztliche Gesundheitsbehandlungen durch Ärzte,
- andererseits als nicht-ärztliche Gesundheitsmethoden, zum Beispiel durch Taiji- und Qigong-Lehrer und -Kursleiter, sowie durch selbst ausgeübte Gesundheitsbewegung und -Gesundheitsbehandlung.

Beide Gruppen sind mit Gesundheitsmaßnahmen beschäftigt. Das Ziel ist gleich. Beide sorgen für die Gesundheit der Menschen.

## **2 Das System der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**

TCM muss als eine praktische Anwendungs-Wissenschaft ein vollständiges System haben. Dieses sollte man verstehen, wenn man chinesische Gesundheits-Bewegungen durchführt. Das System der TCM umfasst drei Teile: Grundlagen, Methodik und Praxis. Dieser Aufbau nenne ich *„von ‚Li (Grundriss)‘ über ‚Qi (Yin-Yang)‘ zu ‚tausend Köpfchen und zehntausend Nebenanfängen“*. *„Tausend Köpfchen und zehntausend Nebenanfänge“* sind die verschiedenen Praxis-Methoden.

Der Aufbau gliedert sich so:

Erste Ebene als Achse, die sich durch alle Ebenen zieht:

- philosophische Grundlagen der chinesischen Medizin,
- Auffassung der chinesischen Medizin von der körperlichen Struktur und Funktion.

Zweite Ebene:

- Gesundheit und Krankheiten in der chinesischen Medizin,
- Diagnose der chinesischen Medizin,
- Behandlungsprinzipien der chinesischen Medizin.

Dritte Ebene: die praktischen Techniken der chinesischen Medizin sind offen.

Zum Beispiel:

- die Kräuter-Medizin,
- die Nadel-Technik
- die Tuina,
- das Qigong,
- die Ernährung,

- usw.

Die Körper-Struktur ist nicht nur eine materielle Struktur, sondern auch eine Funktions-Struktur. Zum Beispiel:

- Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi und Shen (Geist, Achtsamkeit),
- Organe,
- Jing Luo (Meridiane),
- usw.

Um Krankheiten zu behandeln, orientiert sich das System der chinesischen Medizin an den Krankheits-Ursachen, an den Krankheits-Arten und an den Krankheits-Behandlungen. Hier ist aber zu beachten, dass unter den Krankheits-Ursachen im Westen und in China nicht das Gleiche verstanden wird:

- Im Westen sind die Krankheits-Ursachen vorwiegend das, was den Körper bedroht, z.B. Bakterien, Strahlen, Hitze, Stiche, Brüche usw.
- In China liegt der Schwerpunkt anders. Dort sind Krankheits-Ursachen vorwiegend das, was die menschliche Widerstandskraft, die Selbstheilungskraft des Menschen, d.h. seine Gesundheit bedroht.

Es geht daher in der traditionellen chinesischen Medizin vorerst und vorwiegend darum, die abgestimmte Aktion der Selbstheilungskräfte in Balance zu halten und Schief lagen zu beseitigen. Unter Krankheits-Ursachen versteht man in der traditionellen chinesischen Medizin das, was die Harmonie der Energien des Menschen bedroht und den Menschen dadurch in eine ungünstige Abwehrlage bringt, bzw. das, was das Abgestimmte der Gesundheit, das Zusammenwirken von Yin und Yang, desorganisiert. Die Maßnahmen richten sich daher in der traditionellen chinesischen Medizin in erster Linie nicht gezielt gegen die Krankheitserreger im westlichen Sinne, sondern gegen die Dys-Balancen im Körper, welche die Abwehr- und Selbstheilungskräfte schwächen. In erster Linie werden nicht die Krankheitserreger (im westlichen Sinne) mit Mitteln bekämpft, sondern die Kampffähigkeit des Organismus wird erhöht. Man versucht vorerst die Gesundheit des Menschen zu stärken. Im chinesischen Sinne ist die Ursache einer Krankheit vorerst die mangelhafte Lage der eigenen Gesundheit.

Es gibt acht Leitungsprinzipien zur Diagnose und Behandlung:

- Yin und Yang,
- Li (innere Ordnungen) und Biao (äußere Ordnungen),
- Han (kalt) und Re (heiß),
- Xu (leer) und Shi (voll).

Yin-Yang ist als Leitung, Li (innere Ordnung) und Biao (äußere Ordnung) zeigen „wo“ die Krankheit ist. Han (kalt) und Re (heiß), Xu (leer) und Shi (voll) zeigen an „wie“ die Krankheit ist.

Es gibt zwei Arten von Krankheits-Ursachen. Die eine kommt aus dem äußeren Körper, die andere aus dem inneren Körper. Dabei werden sechs Qi und sieben Emotionen unterschieden.

- Die Krankheits-Ursachen der sechs Qi von Außen:
  - Feng (Wind),
  - Han (kalt),
  - Shu (Sommer),
  - She (naß),
  - Cao (trocken),
  - Re (heiß)
- Die sieben Emotionen (innere Einflüsse):
  - Xi (Freude/Lust), Herz,
  - Nu (Zorn/Erregung), Leber,
  - You (Grübeln), Milz,
  - Si (Sorge), Milz,
  - Bei (Trauer), Lunge,
  - Kong (Angst/Furcht), Nieren,
  - Jing (Schreck/Schock), Nieren.
- Die Behandlungsprinzipien:
  - Zheng (positiv) verstärken und Xie (negativ) schwächen,
  - Han (kalt) wärmen und Re (heiß) kühlen,
  - Xu (leer) ernähren und Shi (voll) vermindern.

### **3 Kräuter-Qi in den Meridianen**

Auf der Erde wachsen die Pflanzen und die Kräuter, in China ebenso wie in den westlichen Ländern. In der TCM gibt es eine Kräuter-Medizin. Auch die westlichen Länder haben eine eigene Kräuter-Medizin. Der Unterschied liegt

in der Definition der Kräuter. Das Kraut in der Natur ist nur eine Pflanze, aber in der Medizin wird es mit seiner Anwendung und Wirkung definiert. Diese unterschiedliche Definitionsweise unterscheidet die chinesische Kräuter-Medizin von der westlichen Kräuter-Medizin.

Die Definition der Kräuter in der TCM beruht auf der chinesischen Philosophie.

*„Von den medizinischen Kräutern gibt es ‚Jun (Kreise)‘, ‚Chen (Minsterium)‘, ‚Zuo‘, ‚Shi‘. Man muss sie je nach Eigenschaft zusammensetzen. Das Verhältnis soll ein Jun, zwei Chen, drei Zuo, fünf Shi sein. Oder ein Jun, drei Chen, neun Zuo und Shi. Die medizinischen Kräuter gibt es als Zusammenwirkung von Yin und Yang. Die Beziehung ist wie Mutter, Kinder, älterer Bruder, jüngerer Bruder, Wurzel, STENGEL, Blume, Frucht und Nuß, Gras, Stein, Knochen, Fleisch. Es gibt Dan Xing (alleine anwenden), ‚Xiang Xu (miteinander brauchen, verstärken)‘, ‚Xiang Shi (Nebenrolle verstärkt Hauptrolle)‘, ‚Xiang Wei (Nebenwirkung reduzieren und lösen)‘, ‚Xiang Wu (Wirkung gegenseitig aufheben)‘, ‚Xiang Fan (auf giftige Weise zusammen wirken)‘, ‚Xiang Sha (Nebenwirkung reduzieren und lösen)‘. Die medizinischen Kräuter gibt es in fünf Geschmäckern, sauer, salzig, süß, bitter, scharf, und es gibt vier Qi, kalt, heiß, warm, kühl, sowie giftig und ungiftig. Man unterscheidet schattig trocken und sonnig trocken, Sammlung nach der Jahreszeit, nach dem Standort der Pflanze, Benutzung in rohem oder zubereitetem Zustand, echt und unecht, frisch oder alt.“<sup>2</sup>*

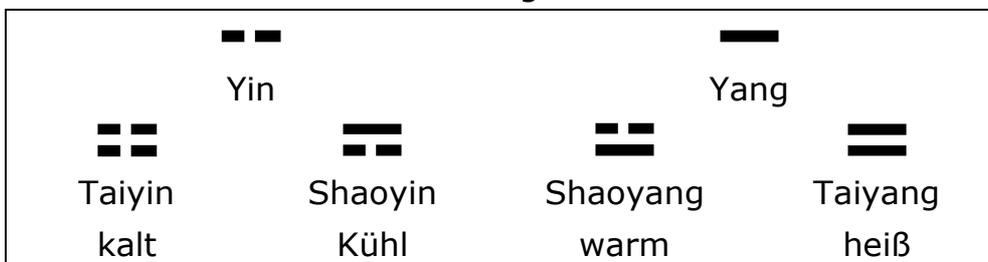
Die Beziehungen zwischen ‚Jun (Gebierter)‘ und ‚Chen (Vasall)‘, Mutter und Kindern, älterem Bruder und jüngerem Bruder bestimmen eigentlich ‚Li (die Ordnung)‘ in der Gesellschaft. Dies wird in der chinesischen Medizin als Modell auf die Beziehung der verschiedenen Kräutern untereinander übertragen.

---

<sup>2</sup> Shen Nong Ben Cao (Kräuter von Geistigem Bauer). In: HUANG, Zhijie: Zhong Yi Jing Dian Ming Zhu Jing Yi Chong Shu (Übersetzung der klassischen Schriftenreihe der chinesischen Medizin). Band 1. S. 434.

*„Wenn es kein ‚Li (Ordnung)‘ hat, kann die Beziehung von ‚Jun (Gebieter)‘ und Chen (Vasall)‘, Vater und Sohn, älterem Bruder und jüngerem Bruder nicht festgestellt werden.“<sup>3</sup>*

Bei den Kräutern gibt es verschiedene Eigenschaften: vier Qi, kalt, heiß, warm und kühl. Dieses ist Yin und Yang.



Die fünf Geschmäcker sauer, salzig, süß, bitter, scharf sind die fünf Elemente. Die Kräuter wirken mit ihren Eigenschaften auf die verschiedenen Meridiane, um sie zu regulieren, in ihnen aufzusteigen und nach unten zu sinken. Die Meridiane sind gegensätzliche (Yin-Yang) Energie-Flüsse, deren Zusammenwirken die Gesundheit organisiert. Die vier Qi kann man Yin und Yang zuordnen.

Die fünf Geschmäcker ordnen sich in der chinesischen Medizin den fünf Elementen so zu:

Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Harnblase

Der Chinesischen Medizin liegt die Philosophie von Yin-Yang und Wuxing (fünf Elemente) zugrunde. In der Kräuter-Medizin hat jedes Kraut seine Besonderheit, die Yin oder Yang ist, und einen Geschmack. Wenn man die Kräuter zu sich nimmt, gehen sie dem Prinzip entsprechend zu bestimmten Meridianen, und regulieren mit ihrer Besonderheit die entsprechenden Meridiane und Organe. Ich verstehe Wuxing (fünf Elemente) als „*wohin und wo*“. Yin-Yang verstehe ich als „*wie*“. Wo behandelt man, und wie behandelt man.

*„Fünf Geschmäcker gehen in den Magen. Jedes Organ liebt einen bestimmten Geschmack. Sauer geht zuerst in die Leber.“*

<sup>3</sup> CHENG, Hao (Song-Dynasty): *Li Ji (Schriften der sozialen Ordnung)*. In: *Si Shu Wu Jing (Vier Bücher und fünf Schriften)*. Unterer Band. S. 664.

*Bitter geht zuerst ins Herz. Süß geht zuerst in die Milz. Scharf geht zuerst in die Lunge. Salzig geht zuerst in die Nieren.*<sup>4</sup>

Wie man behandelt bedeutet, welche Kräuter man verwendet, um Yin oder Yang aufsteigen oder absteigen zu lassen. Je nachdem, welche Kräuter man zu sich genommen hat, erhält man eine entsprechende Wirkung, die man selbst nicht mehr kontrollieren und regulieren kann. Wenn man Kräuter aufgenommen hat, dann erwartet man ihre Wirkung. Dies ist in der westlichen Medizin genauso. Für die chinesische Kräuter-Medizin gilt das Behandlungs-Modell:

- Wohin, d.h. wo behandelt man;
- Wie, d.h. wie behandelt man, aufsteigend oder absteigend.

---

<sup>4</sup> *Huang Di Nei Jing (Innere Schriften von gelb Keiser)*. In: HUANG, Zhijie: *Zhong Yi Jing Dian Ming Zhu Jing Yi Chong Shu (Übersetzung der klassischen Schriftenreihe der chinesischen Medizin)*. Band 1. S. 215.