

# **Traditionelle Chinesische Medizin**

**-TCM-**

## **Script für Basic I**

**Zentrum für Traditionelle Chinesische und Integrative Medizin**

im St. Hedwigs Krankenhaus  
Dr. med. A. Kürten  
Große Hamburger Str. 5-11  
10115 Berlin  
Tel: 030 – 2311 2527

# Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin

## Geschichte der TCM

- Die TCM ist eine Zusammenfassung der verschiedenen Lehrmeinungen und Richtungen in der Jahrtausende alten Geschichte der Chinesischen Medizin
- Mao Tse Tung initiierte in den 50iger Jahren ein Programm mit dem Ziel die eigenen “medizinischen Schätze” zu heben um die Bevölkerung unabhängig versorgen zu können. Dies war die Geburtsstunde der TCM. Aufgrund der ideologischen Ausrichtung der politischen Schöpfer der TCM waren die spirituellen und philosophischen Aspekte aber konsequent abgelehnt worden.

## Situation der TCM heute

- Seit den 80iger Jahren bemühen sich viele Schulen in China und Europa auf der Basis der sog. TCM unter Einbeziehung aller wesentlichen historischen Aspekte eine Ausbildung zu bieten, die dem ursprünglichen ganzheitlichen Ansatz gerecht wird.

## Der Mensch in der Sicht der chinesischen Medizin

- Das Bild des Menschen und der Gesellschaft war abhängig von den jeweiligen philosophischen Richtung und der zeitlichen Epoche.
- 1. Konfuzianismus
- 2. Taoismus
- 3. Buddhismus

# Qi

Throughout all creation, there is but one Qi  
Zhuang Zi (ca. 400 v.Chr.)



- “Das große Leere besteht aus Qi. Qi kondensiert, um zu den Myriaden von Dingen zu werden. Die Dinge zerfallen notwendigerweise wieder und kehren zum großen Leeren zurück”  
“Verteiltes Qi ist genauso substanziell wie kondensiertes..” (Zhang Zai)
- “Wenn sich Qi verdichtet, so formt es Wesen” (Zhu Xi)
- “Qi ist die Basis des Menschen” (Nanjing, Klassiker der schwierigen Fragen)

# Das Konzept Qi



## „Die grundlegende "Lebensenergie“

Das Sichtbare - das ist unsere Umwelt, die Gesellschaft, ist alles das, was wir als materiell bezeichnen können. Im medizinischen Kontext ist das Sichtbare unser körperliches Substrat. Es sind die Flüssigkeiten, die Zellen, das Gewebe etc., alles das, was man tasten und sehen kann. Die nicht sichtbaren Kräfte bewirken jedoch zum Beispiel, dass dieser sichtbare Körper leben kann. Ansehen kann man einem Körper nicht, dass er lebt, nur an Bewegungen wie z.B. des Atems, oder des Pulses ist dies zu erkennen.

„Die Welt zum einen als sichtbare Welt zu erfassen, zum anderen aber das offensichtliche Wirken wie auch immer gearteter unsichtbarer Kräfte zu registrieren, ist eine Grunderfahrung menschlichen Daseins“.

Die Menschen haben verschiedene Erklärungsmodelle für dieses unsichtbare Wirken entwickelt, im Westen wie im Osten, in Afrika ebenso wie in Amerika. Ist es ein Schöpfer, ein Gott, der Leben schafft und vernichtet? Sind es die Ahnen, die Vorfahren, die im Menschen weiterleben und Heil oder Unheil bewirken? Sind es Dämonen oder Geister aus der Natur? Hexen oder Zauberer? Sind es elektrische Ströme oder chemische Prozesse? Im alten China wurde um die Zeitenwende herum das Konzept "Qi" geschaffen.

## Philosophische Aspekte

Dieses älteste Konzept der chinesischen Kultur zeigt einen grundlegenden Unterschied des chinesischen zum westlichen Denken auf: Anders als die westliche Philosophie, die in ihren Hauptströmungen nie das Leib-Seele-Problem auflösen konnte, sondern diesem gegenüber meist extreme Positionen einnahm, kennt die chinesische Philosophie eine grundlegende einheitliche Energie, die allem Leben, sowohl in seinen materiellen wie in seinen psychischen Ausprägungen, zugrunde liegt: das Qi.

## Das Schriftzeichen

Das chinesische Schriftzeichen für Qi stellt aus einem Reistopf aufsteigenden Dampf dar. Es ist das, was am Leben hält, nährt, es ist die aufsteigende, nach oben wachsende, sich entfaltende Bewegung. Sie ist im Menschen ebenso wie in der Natur die Bewegung und das Leben an sich - denn dieses geht einher mit Bewegung. Auch im heutigen modernen Chinesisch wird der Begriff "Qi" gebraucht, so in den Zeichenkombinationen für das Auto

(Qi-Wagen) oder für Selterwasser (Qi-Wasser). Der Begriff bedeutet also nichts Mystisches, sondern ist die Kennzeichnung für Funktion und Bewegung.

So kann man dem Qi auch keine eindeutige Eigenschaft in Kategorien von "materiell" oder "immateriell" zuweisen, sondern das Qi kann gewissermaßen beide Zustände annehmen, es kann zu Materialität kondensieren oder in die Immaterialität diffundieren. Die Chinesen unterscheiden dabei 3 Abstufungen oder Manifestationen des Qi, die, ebenso wie das Qi selbst, als vitale Substanzen bezeichnet werden. Dies sind:

- **Blut-xue**
- **Essenz-jing und**
- **Körperflüssigkeiten (Säfte)-jinye.**

Die Gröberen Manifestationen von Qi werden von den chinesischen Philosophen häufig unter dem Begriff Erde kategorisiert, während die leichten, immateriellen Formen von Qi dem Himmel zugerechnet werden.

### **Verschiedene "Qi" und wo sie herkommen**

Im menschlichen Organismus gibt es nun verschiedene Erscheinungsformen des Qi. Jedes Organ hat sein Qi, verschiedene Funktionen werden zusammengefasst als "Ying (Nähr-)-Qi" oder "Yuan (Ursprungs-)-Qi", aber auch "Leber-Qi", "Milz-Qi" etc.

Gebildet wird dieses Qi durch Aufnahme und Verwertung verschiedener Energiequellen. Ein gewisses angeborenes Potential und all das, was unsere Umwelt zur Verfügung stellt gilt es zu nutzen. Alles Lebensnotwendige erhalten wir aus der Nahrung und durch die Atmung. Lunge, Verdauungs- und Stoffwechselsystem müssen nun in der Lage sein, diese "Energien" für den Organismus verfügbar zu machen, also umzuwandeln.

### **Das Kanalsystem**

Verteilt wird dieses körpereigene Qi dann durch ein gewaltiges System von Leitbahnen. In "Meridianen" verschiedenster Größe wird dafür gesorgt, dass jeder Millimeter unseres Körpers, innen und außen mit Qi versorgt wird - und somit lebt. Das Qi garantiert außerdem, dass der Mensch seine Integrität bewahrt. Der Austausch mit der Umwelt über die Körperoberfläche findet statt, das Eindringen von krankmachendem fremden Qi wird hingegen verhindert.

### **Der Mensch in der chinesischen Medizin**

Der Mensch wird von den Chinesen, gemäß der obigen Unterteilung, als ein Wesen betrachtet, dessen Qi aus der Interaktion von Himmel und Erde resultiert. Die medizinische Relevanz dieser Aussage liegt darin, dass diese Interaktion bestimmten Gesetzmäßigkeiten folgt.

Befindet sich der Mensch und der Fluß seines Qi im Einklang mit diesen Gesetzmäßigkeiten, so kann man von körperlicher und seelischer Gesundheit sprechen. Ist aber der Fluss des Qi über längere Zeit gestört, so entsteht Krankheit. So kann ein blockierter Qi-Fluß zu übermäßiger Kondensation des Qi führen, woraufhin z.B. Tumore entstehen können.

## **Krankheit und Gesundheit**

Zu einer Krankheit kann es kommen, wenn Teile des gesamten Systems nicht mehr richtig funktionieren. Hier kann dann die chinesische Medizin intervenieren und den richtige Fluss der Energien wieder herstellen.

Versagt das System der Qi-Gewinnung, so stirbt der Mensch. Das ist der Fall, wenn zum einen das angeborene Potential verbraucht ist, zum anderen aber die Atmung versagt oder keine Nahrung mehr aufgenommen werden kann.

Demgemäß gilt es für den Arzt, den Qi-Fluß seines Patienten in seinen natürlichen Bahnen zu gewährleisten, bzw. ihn wiederherzustellen, wenn er gestört ist. Dazu hat die chinesische Medizin eine komplexe Lehre von den Bahnen und Wirkweisen der verschiedenen Ausformungen von Qi entworfen. Sie basiert auf der oben angesprochenen Dreiteilung der Qi-Manifestationen, unterscheidet diese aber wieder, je nach ihrer Funktion und Korrespondenz mit bestimmten Organen.

Darüber hinaus sind die Manifestationen von Qi nicht statisch, sondern in einem ständigen Umwandlungsprozess begriffen. Das Funktionieren dieses Prozesses hängt wiederum vom intakten Funktionieren der Organe ab. Interessant ist dabei, das die Chinesen gemäß dieser Lehre den Organen des Menschen völlig andere Funktionen zuweisen, als die westliche Schulmedizin dies tut.

Chinesische Arzneimittel setzen bei der Funktion der Organe und dem Fluss von Qi und Blut an. Die Akupunktur und Moxibustion benutzen die Qi-Höhlen (Löcher= Akupunkturpunkte) auf den Leitbahnen, um Stauungen und Blockaden zu beheben.

Verschiedene Übungen können auch dazu beitragen, den gleichmäßigen und kräftigen Fluss des Qi anzuregen und aufrechtzuerhalten, wie Qigong oder Taijiquan ("Schattenboxen"). Mit der traditionellen chinesischen Massage Tuina kann der Qi-Fluss vor allem in den Muskeln und Gelenken angeregt werden.

## **Gesundheit**

**Liu Yutang** (anno 1330, Leibarzt des Kaisers)

“Wer auf seine Gesundheit Wert legt, muß mäßig in seinem Geschmack sein, die Sorgen von sich weisen, seine Begierden dämpfen, seine Gefühle mäßigen, seine Lebenskraft in acht nehmen, mit Worten sparen, von Erfolg und Mißerfolg nicht allzu hoch denken, Sorgen und Schwierigkeiten verachten, törichtem Ehrgeiz den Laufpaß geben, überstarke Neigungen und Abneigungen vermeiden, Gesicht und Gehör mit Gelassenheit gebrauchen... Sein Ziel muß es sein, ein klein wenig hungrig zu bleiben... und immer noch ein klein wenig gut gefüllt sein, wenn er Hunger hat. Gut gefüllt sein, schädigt die Lunge, und Hunger haben, hemmt den Fluß der Lebensenergie.”

### **Definition der WHO 1984:**

Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und daher weit mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.

### **Ärztliche Praxis:**

“Man kann zehn Jahre lang medizinische Texte studieren und findet keine solchen Patienten in der Klinik.

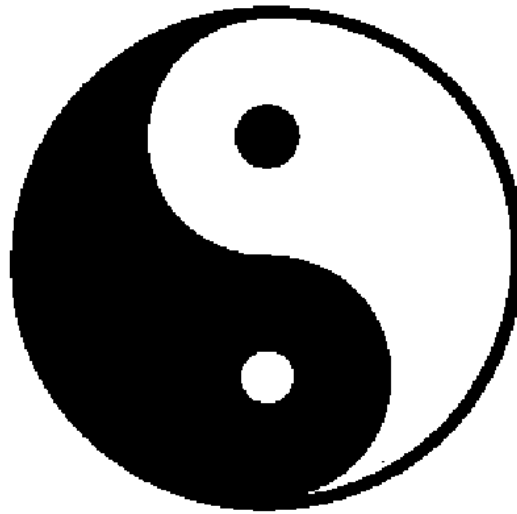
Man kann zehn Jahre in der Klinik arbeiten  
Und findet keine solchen Patienten in irgendeinem  
Medizinischen Fachbuch.”

“Before you put your hands on any patient,  
stop, say a prayer, and remember:  
it's not you that is doing the healing.”

Mrs. Tseng-Ni Qian Yun

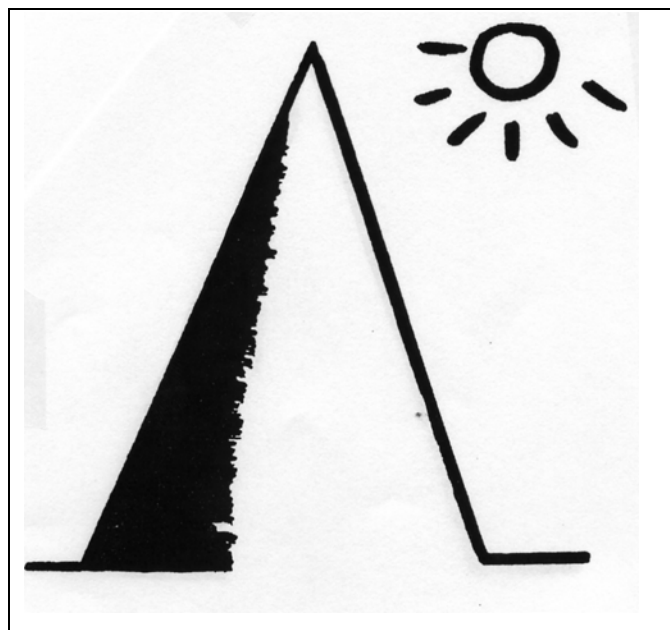
(eine mütterliche Ermahnung an den Sohn zu Beginn seiner medizinischen Karriere)  
aus: Robert Johns, The Art of Acupuncture

# Yin und Yang



- Das Konzept von Yin und Yang wurde schon in dem frühesten aller Klassiker dem Yijing (I-Ging) erwähnt: “Ein Yin und ein Yang bilden das Tao”
- “Die komplementäre Gegensätzlichkeit, die die Grundelemente alle Phänomene und Ereignisse im gesamten Universum enthält” (Zhang Yu Han, Ken Rose: “riding the dragon”)

Yin  
Schatten



Yang  
Sonne



## **Das Yin Yang Symbol**

Das alte chinesische Zeichen, in dem das Dunkle (Yin) und das Helle (Yang) immerwährend kreisen, sich ergänzen und hervorbringen, symbolisiert das sich ständig verändernde Gleichgewicht von Yin und Yang. Dieses Gleichgewicht bestimmt den freien Fluss des Qi, der Lebensenergie. Diese beiden Kräfte bilden das dynamische Gegensatzpaar, das allem Leben zugrunde liegt, wie Tag und Nacht, Aktivität und Ruhe, Ein- und Ausatmen, Geben und Nehmen auf allen Gebieten. Aus dieser zentralen Idee des sich immer wieder neu formenden Gleichgewichts entwickelte sich die Chinesische Medizin und ihre Auffassung darüber, wie Krankheit entsteht und Gesundheit erhalten wird. Das Ungleichgewicht, also die Krankheit, wird durch eine Kombination verschiedener Faktoren verursacht, die vom Therapeuten untersucht und eingeschätzt werden:

1. Angeborene Konstitution: Familienkrankheiten und –tendenzen müssen beachtet werden. Die TCM bezieht familiäre Erkrankungsneigungen in ihre Diagnose ein. Sie ortet die Bereiche der geschwächten Widerstandskraft und stärkt die Konstitution.
2. Emotionaler und geistiger Zustand: Belastende Emotionen wie Stress, Sorgen, Ängste, Nöte, Abneigungen, Ärger, Trauer etc. können innere Organe und den Körper insgesamt schwächen, da sie in einer besonderen Wechselwirkung mit diesen stehen. Umgekehrt können erkrankte innere Organe emotionale Entgleisungen hervorrufen.
3. Ernährung: Die schlechte Qualität und der niedrige Nährwert der heutigen Lebensmittel ist auch eine Ursache von Erkrankungen. Die meisten Nahrungsmittel enthalten Spuren von chemischen Substanzen wie Geschmacks-, Farb- und Konservierungsstoffe sowie Pestizide. Auch unregelmäßige und zu kurze Essenszeiten unter Anspannung und Zeitdruck sind heute die Gründe einer schleichenden Zunahme von Erkrankungen.
4. Umweltfaktoren: Kälte, Wind, Hitze, Feuchtigkeit oder Trockenheit können jeweils allein oder in Kombination schädigend auf den Organismus einwirken. Die Wetterfühligkeit ist nur ein deutliches Beispiel dafür. Auch die familiären Verhältnisse, die Wohnsituation sowie berufliche Tätigkeit werden als mögliche Krankheitsfaktoren berücksichtigt.
5. Traumata: Damit sind nicht nur körperliche Unfälle, sondern auch tiefliegende emotionale Verletzungen gemeint, die in der Diagnostik beachtet werden.
6. Drogen: Genussmittel wie Tee oder Kaffee, Tabak, Alkohol, Zucker sowie Drogen und chemische Medikamente stellen häufige Erkrankungsursachen dar. Mit Hilfe der Akupunktur lässt sich sowohl der Drogen- als auch der Medikamentenmissbrauch wirkungsvoll behandeln.

## **Das Yin-/Yang-Konzept in der chinesischen Philosophie**

Das Konzept der beiden Polaritäten Ying und Yang dürfte nicht nur im Westen das bekannteste philosophische Lehre Chinas sein, sondern gilt auch in China als wichtigste Theorie, sowohl der chinesischen Medizin wie auch der chinesischen Philosophie.

Die wohl früheste Erwähnung des Begriffspaares Yin und Yang findet sich bereits 700 v.Chr. im I-Ging, dem Buch der Wandlungen, welches auch im Westen als Orakel- und Weisheitsbuch große Verbreitung gefunden hat. Um 300 v. Chr. existierte in China sogar eine

philosophische Schule namens Yin-Yang-Schule, die sich ganz dieser Theorie gewidmet hat. Philosophisch repräsentieren Yin und Yang ein Gegensatzpaar, welches weniger ausschließender, sondern vielmehr ergänzender Natur ist. Alle Dinge der Welt beinhalten sowohl Yin- wie auch Yang-Eigenschaften, die Charakteristik eines der beiden Momente tritt aber erst dann in Erscheinung, wenn ein Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang aufgetreten ist und so die Eigenschaften des dominierenden Elements an die Oberfläche tritt.

Ein reines oder absolutes Yin oder Yang gibt es dabei nicht, vielmehr sind Yin und Yang relative Bezeichnungen, wie warm und kalt, die nur in Relation zu einem anderen Sinn machen. Wie ein Gegenstand im Vergleich zu einem anderen wärmer, zu einem weiteren aber kälter sein kann, so kann ein Ding im Verhältnis zu einem anderen yang sein, im Verhältnis zu einem dritten aber yin. In jedem Yin liegt aber immer der Keim von Yang und umgekehrt - erkennbar an den beiden Punkten in dem berühmten Yin/Yang-Symbol.

Konkret bedeuten Yin und Yang die schattige und die sonnige Seite eines Hügels, in weiterem Sinne also Dunkelheit und Licht. Die Chinesen haben aber von alters her alle Dinge ihrer Erfahrungswelt den beiden Polaritäten zugeordnet, was die folgende Auswahl veranschaulichen mag:

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

Yin und Yang dürfen dabei nicht statisch aufgefasst werden, sondern als Stadien innerhalb eines universalen Transformationsprozesses. Der Kreislauf der Jahreszeiten und der Wechsel von Tag und Nacht sind die deutlichsten Beispiele für das ewige Wechselspiel von Yin und Yang. Man findet es aber auch im Lebenszyklus eines Menschen oder etwa im Verdauungsprozess, womit wir bereits den medizinischen Bereich berühren.

Im ständigen Umwandlungsprozess von Yang in Yin und Yin in Yang ist es bedeutsam zu wissen, wodurch der jeweilige Prozess verursacht wurde, um daraus Prognosen für die Zukunft stellen zu können bzw. für den Arzt, um eine Diagnose stellen zu können. Die Chinesen unterscheiden, neben dem ausgeglichenen, zwischen vier Verhältnissen von Yin und Yang:

- Überwiegen des Yin
- Überwiegen des Yang
- Schwäche des Yin
- Schwäche des Yang

Die Schwäche des einen Pols ist nicht identisch mit dem Überwiegen des anderen. Die Erscheinungen mögen sich ähneln, aber für eine Durchdringung der Ursachen eines Ungleichgewichtes von Yin und Yang ist es notwendig zu wissen, ob diesem ein Überwiegen oder eine Schwäche vorausging.

## Das Yin-/Yang-Konzept in der chinesischen Medizin

**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.**

Giovanni Maciocia schreibt in seinem Standardwerk "Die Grundlagen der Chinesischen Medizin":

*"Wir können sagen, daß die ganze Chinesische Medizin, ihre Physiologie, Pathologie, ihre Diagnose und Behandlungsmethoden auf die zugrundeliegende fundamentale Theorie von Yin und Yang zurückgeführt werden können. Jeder physiologische Vorgang, Jedes Symptom und Krankheitszeichen kann im Licht der Yin-Yang-Theorie analysiert werden. Letztlich zielt jede Behandlungsmaßnahme auf eine der vier folgenden Strategien ab:*

*Das Yang stärken  
Das Yin stärken  
Yang-Fülle beseitigen  
Yin-Fülle beseitigen*

*(...) Wir können sagen, daß es keine chinesische Medizin ohne Yin-Yang gibt."*

Die Teile des Körpers, insbesondere auch die Organe, lassen sich in solche, die eher zum Yin, und solche die eher zum Yang gehören, unterscheiden. Beispielsweise 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. Innerhalb von Kopf und Rumpf lassen sich dann aber wieder Yin und Yang Bereiche unterscheiden.

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 typische Yang-Organen, 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:

<b>Yang</b>	<b>Yin</b>
Feuer	Wasser
heiß	kalt
rastlos, unruhig	ruhig
trocken	feucht
hart	weich

Erregung	Hemmung
schnell	langsam
nicht-substantiell	substantiell
Transformation, Wandel	Bewahrung, Speicherung

Auch der Verlauf einer Krankheit läßt Rückschlüsse auf seine tiefere Ursache zu: Akute Krankheiten, solche die sich schnell verändern oder plötzlich beginnen deuten auf ein Dominieren des Yang während chronische, schleichende Krankheiten, oder solche die langsam beginnen auf ein Überwiegen des Yin hinweisen.

Wie bereits beim philosophischen Aspekt der Yin-Yang-Lehre erwähnt kann einem Ungleichgewicht von Yin und Yang sowohl die Schwäche des einen Aspektes als auch ein Übermaß des anderen zugrundeliegend. Erst wenn der Arzt herausgefunden hat, welcher Fall vorliegt, kann er Maßnahmen ergreifen um einen Aspekt zu stärken oder einen anderen zu Mindern, um so einen Ausgleich herbeizuführen und die gestörte Gesundheit seines Patienten wiederherzustellen.

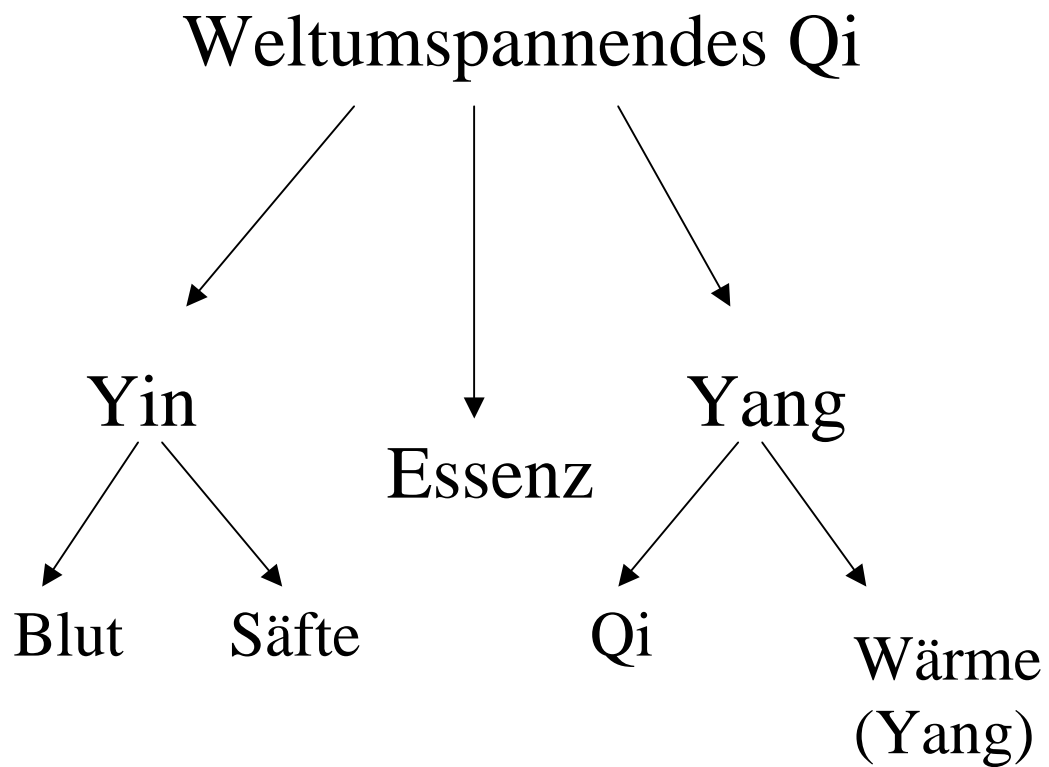
## Yin und Yang

Yin ist messbar: Gewicht, Stuhlgang, Größe, Hautdicke.  
Yang wird erzählt.

	Yin	Yang
Makrokosmos	<p><b>Schatten</b></p> <p>Dunkelheit Mond Nacht Kälte Wasser Feuchtigkeit Weichheit</p> <p><b>Erde</b></p> <p>Unten Absinken Flach Kontraktion Materie Substantiell Westen Norden Raum</p> <p><b>Ruhe</b></p> <p>Langsamkeit Hemmung Wachstum Erzeugt Form Bewahrung, Speicherung, Erhaltung</p>	<p><b>Licht</b></p> <p>Helligkeit Sonne Tag Wärme Feuer Trockenheit Härte</p> <p><b>Himmel</b></p> <p>Oben Aufsteigen Rund Expansion Energie Nicht substantiell Osten Süden Zeit</p> <p><b>Aktivität</b></p> <p>Schnelligkeit Erregung Zeugung Energie Transformation Wandel</p>
Körper	<p><b>Anteromediale Oberfläche</b></p> <p>Rechts Vorderseite Innen (Abdomen, Organe) Unterhalb der Taille Struktur der Organe Blut, Körpersäfte Nähr-Qi</p>	<p><b>Posterolaterale Oberfläche</b></p> <p>Links Hinterseite Außen (Haut, Muskeln) Oberhalb der Taille Funktion der Organe Qi Abwehr-Qi</p>



# Alles knapp und einfach



## Die Substanzen des Lebens

- Qi
- Blut = Xue
- Essenz = Jing
- Säfte = Jinye

## Die verschiedenen Arten von Qi

- Ursprungs-Qi = Yuan Qi
- Nahrungs-Qi = Gu Qi
- Sammel-Qi = Zhong Qi  
(Ahnen-, essenzielles-, Zong-Qi)
- Wahres-Qi = Zhen Qi

Nimmt zwei Formen an

- Nähr-Qi fließt in den Meridianen
- Abwehr-Qi zirkuliert unter der Haut

## Funktionen von Qi im Körper

- Umwandeln
- Transportieren
- Halten
- Heben
- Schützen
- Wärmen



## **Blut = Xue**

- Blut wird von Milz, Lunge und Herz gebildet, entscheidend ist das durch die Nahrung aufgenommene Qi
- Blut ist eine dichte Form von Qi
- Blut ist im Verhältnis zu Yin Yang und im Verhältnis zu Yang und Qi Yin
- Blut transportiert (Nähr-) Qi und Feuchtigkeit
- Blut wird in der Leber gespeichert
- Herz regiert das Blut
- Die Milz hält das Blut es in den Gefäßen

## **Essenz = Jing**

- Essenz ist ein substanzieller, fluider Zustand von Qi
- Sie ist zum großen Teil ererbt
- Sie ist in den Nieren beheimatet
- Sie ändert sich nur langsam
- Vor -Himmels Essenz (von den Eltern) die fundamentale Substanz, die den Körper bildet
- Nach - Himmels Essenz (aus der Nahrung) grundlegende Substanz, die die lebensnotwendigen Aktivitäten aufrechterhält)
- Nieren Essenz (beide Quellen) Wachstum, Entwicklung, Reproduktion

## **Säfte = Jinye**

- Entstammen der Nahrung und Flüssigkeit
  - Aufteilung in reine und unreine Anteile
  - Die reinen steigen auf zur Lunge und werden zur Haut und z.T. wieder abwärts zur Niere transportiert
  - Die unreinen steigen ab und werden ausgeschieden
  - Flüssigkeiten (klar, leicht, beweglich) befeuchten Haut und Muskeln, manifestieren sich in Schweiß, Tränen, Speichel
- Säfte (schwerer, dichter) befeuchten Gelenke, Gehirn, Mark, Sinnesorgane

# Die Fünf Elemente

---

Die Idee der fünf Wandlungsphasen

## **Die Theorie der wu xing in der chinesischen Medizin**

Hintergrund der chinesischen Medizin war im alten China und ist heute auch noch überall dort, wo sie solide praktiziert wird, eine umfassende eigene Denkweise. Mit Akupunktur, der Moxibustion, der Kräuterheilkunde, aber auch mit Ratschlägen zur Lebensführung sollen erkrankte Menschen wieder in Harmonie mit ihrer Umwelt gebracht werden.

Wenn der Mensch im Einklang mit der Natur lebt, bleibt er gesund. Handelt er gegen die natürlichen Entwicklungen, wird er krank. Aus diesem Grund spielte die Beobachtung von Bewegungen und Entwicklungen der Natur in China eine große Rolle. Einflüsse von Sonne, Mond und Sternen, von Wind und Wetter, der Umgebung wurden ebenso genauestens beobachtet wie die Ernährungsgewohnheiten und die Lebensweise.

Daraus ergab sich ein System, das sich am Ablauf der 4 Jahreszeiten orientierte, zu denen sich eine fünfte „Zwischenzeit“ gesellt. Jedem ist es vertraut, dass man sich im Frühling anders fühlt als im Winter oder im Herbst. Die Natur vermittelt dem Menschen im Frühjahr den Unternehmungsgeist, im Herbst die traurige Grundstimmung, im Winter den Drang zur Gemütlichkeit im trauten Heim und im Sommer die magische Anziehungskraft der Geselligkeit in Cafés und Biergärten. Für die Gesundheit bedeutet das, im Einklang mit den 5 Jahreszeiten zu leben, um gesund zu bleiben oder zu werden.

Eine große Erweiterung dieses Systems war die Zuordnung von den verschiedensten körperlichen, geistigen und emotionalen Funktionen des Menschen zu diesen 5 Phasen des Jahres.

Diese werden in der chinesischen Medizin die „5 Wandlungsphasen“ Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser bezeichnet. So gehören beispielsweise zu der Wandlungsphase Holz neben dem Frühling die Emotion Wut und die Anspannung, die Funktionen der Muskeln und Sehnen ebenso wie das Auge und seine Sehkraft. Der Drang zur Selbstverwirklichung und die Durchsetzungsfähigkeit werden ebenso dem Holz zugeordnet wie die Organe Leber und Gallenblase. Hierbei sei daran erinnert, dass auch wir in unserem Sprachgebrauch diese inneren Organe mit Gefühlen in Zusammenhang bringen: da „kommt einem die Galle hoch“, es „läuft einem eine Laus über die Leber“, man ist „sauer“....

**Jedes Ding kann einem dieser Elemente zugeordnet werden. Zwischen den Fünf Elementen besteht ein genau definiertes Kräfte- und Wirkverhältnis. Sie bilden, neben der Yin - Yang - Theorie, die zweite Hauptsäule der chinesischen Medizin und stammen aus derselben Schule wie die Lehre von Yin und Yang.**

Die fünf Elemente beschreiben die unterschiedlichen Qualitäten und Zustände, die den Naturphänomenen innewohnen. Wie Yin und Yang haben auch die fünf Elemente, neben ihrer medizinischen, noch eine weit umfassendere philosophische, naturwissenschaftliche und politische Bedeutung. Im Buch "Shang Shu" heißt es:

*"Die fünf Elemente sind Wasser, Feuer, Holz, Metall und Erde. Wasser befeuchtet nach unten, Feuer schlägt nach oben, Holz kann gebogen und geradegerichtet werden, Metall kann geformt werden und erhärten, die Erde erlaubt das Säen, Wachsen und Ernten. Was durchtränkt und absteigt (Wasser) ist salzig, was emporschlägt ist (Feuer) ist bitter, was gebogen und geradegerichtet werden kann (Holz) ist sauer, was geformt werden und erhärten kann (Metall) ist scharf, was das Säen, Wachsen und Ernten erlaubt (Erde), ist süß."*

Wie aus diesem Zitat ersichtlich besteht zwischen den einzelnen "Elementen", die jeweils bestimmte Bereich der Natur repräsentieren, ein kompliziertes Wechselverhältnis. Dieses Verhältnis, das den Kern der Fünf-Elemente-Theorie ausmacht, wird von den Chinesen in unterschiedlichen Sequenzen beschrieben. So gibt es eine Sequenz der gegenseitigen "Hervorbringung" welche besagt, dass die fünf Elemente zyklisch auseinander entstehen: Holz erzeugt Feuer, Feuer Erde, Erde Metall, Metall Wasser und Wasser wieder Holz. Des weiteren gibt es Sequenzen der gegenseitigen "Kontrolle" der Elemente, ihrer gegenseitigen Überwindung und eine der sogenannten "Verachtung" - all diese Sequenzen dienen dazu, das vielschichtige Verhältnis der Elemente untereinander zu beschreiben.

Daneben haben die fünf Elemente auch eine zeitliche Dimension, so lassen sie sich jeweils einer bestimmten Jahreszeit zuordnen und die Chinesen kennen eine Vielzahl von Entsprechungen, die den Elementen zuzuordnen sind, so auch solche des menschlichen Körpers. Danach lassen sich die menschlichen Organe und ihre Funktionen den fünf Elementen zuordnen und somit kann man auch das Verhältnis zwischen den Elementen auf das der Organe anwende - womit wir bei der Medizin angekommen wären.

Aus der Kenntnis der oben beschriebenen Beziehungen zwischen den fünf Elementen kann der kundige Arzt bei einer Krankheit Rückschlüsse ziehen auf das Kräfteverhältnis der körperlichen Organe untereinander, und aus diesem Wissen heraus kann er versuchen, gezielt den Bereich eines Bestimmten Elements zu stärken oder zu vermindern. Dahinter steht die Vorstellung, das nach dem Modell der fünf Elemente ein Kräfteverhältnis zwischen den Organen besteht, welches beim gesunden Menschen ausgewogen ist.

Beim kranken Menschen hat sich, im Bereich einer der genannten Sequenzen, ein

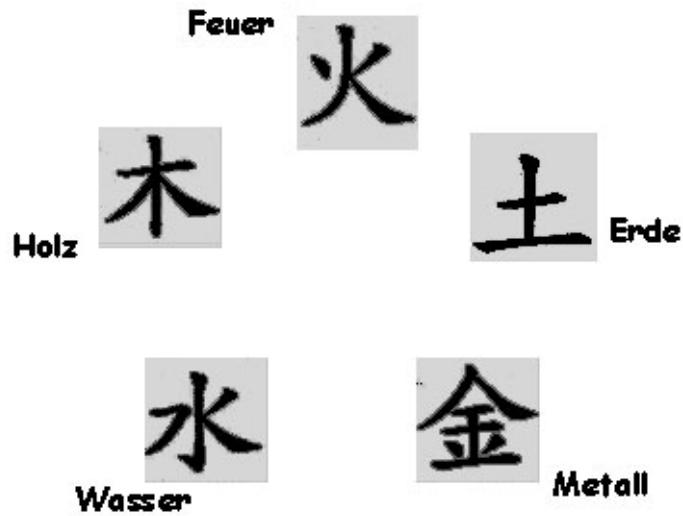
Kräfteungleichgewicht zwischen den Organfunktionen ergeben. Der Arzt muß zunächst herausfinden, wo genau welche Art von Ungleichgewicht entstanden ist, um dann die geeigneten Mittel zu ergreifen, um dem Ungleichgewicht entgegenzuwirken und ein ausgewogenes Kräfteverhältnis unter den Organfunktionen wieder herzustellen.

Bei seiner Diagnose kann sich der Arzt auf spezielle Methoden stützen, die der TCM eigen sind. Besonders wichtig ist dabei die Beurteilung der Gesichtsfarbe des Patienten, aber auch der Tonfall der Stimme, der Geruch sowie der emotionale Ausdruck des Patienten geben dem Arzt wichtige Hinweise.

Hintergrund der chinesischen Medizin war im alten China und ist heute auch noch überall dort, wo sie solide praktiziert wird, eine umfassende eigene Denkweise. Mit Akupunktur, der Moxibustion, der Kräuterheilkunde, aber auch mit Ratschlägen zur Lebensführung sollen erkrankte Menschen wieder in Harmonie mit ihrer Umwelt gebracht werden. Wenn der Mensch im Einklang mit der Natur lebt, bleibt er gesund. Handelt er gegen die natürlichen Entwicklungen, wird er krank.

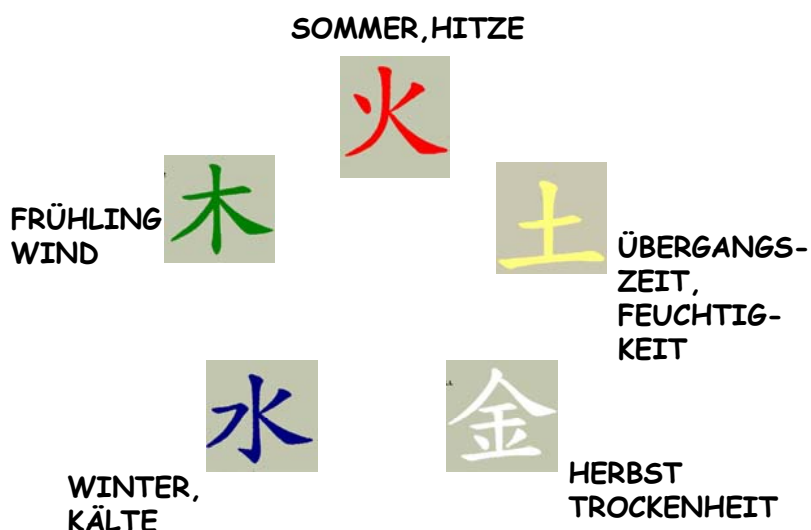
In der Akupunktur werden dann bestimmte Punkte benutzt, um die Energien der fünf Wandlungsphasen wieder in Einklang mit der Natur zu bringen, und so dem Menschen wieder die Harmonie der Gesundheit zu vermitteln.

## Die fünf Wandlungsphasen



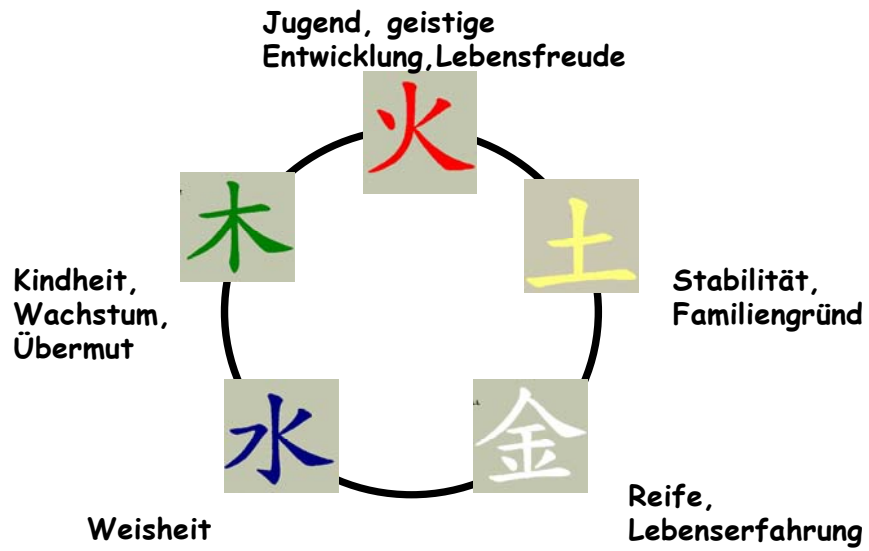
- Die fünf Wandlungsphasen (Elemente) sind gemeinsam mit den Konzepten von Qi und YIN und YANG die Grundbausteine des chinesischen Universums.
- Das Zusammenspiel aller Phänomene innerhalb von Makro- und Mikrokosmos sind in klaren Kausalitäten beschrieben. D.h., dass alle geistigen, emotionalen, energetischen und materiellen Phänomene den 5 Elementen zugeordnet werden können.

## Makrokosmos, Jahreszeiten, Klima

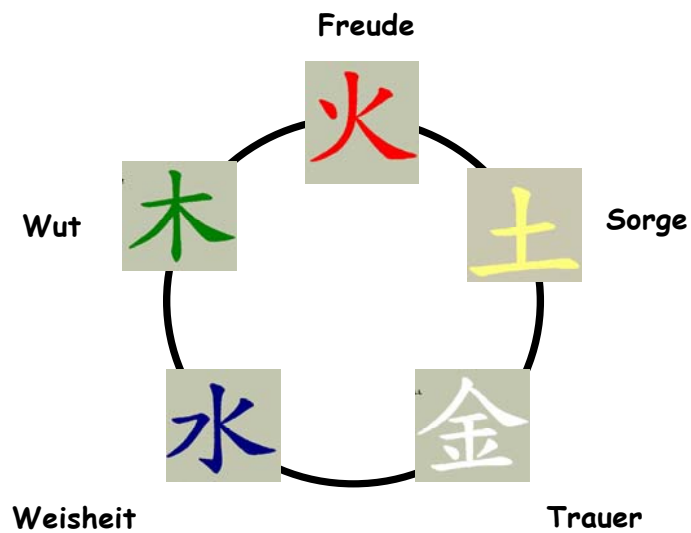


# Mikrokosmos Mensch

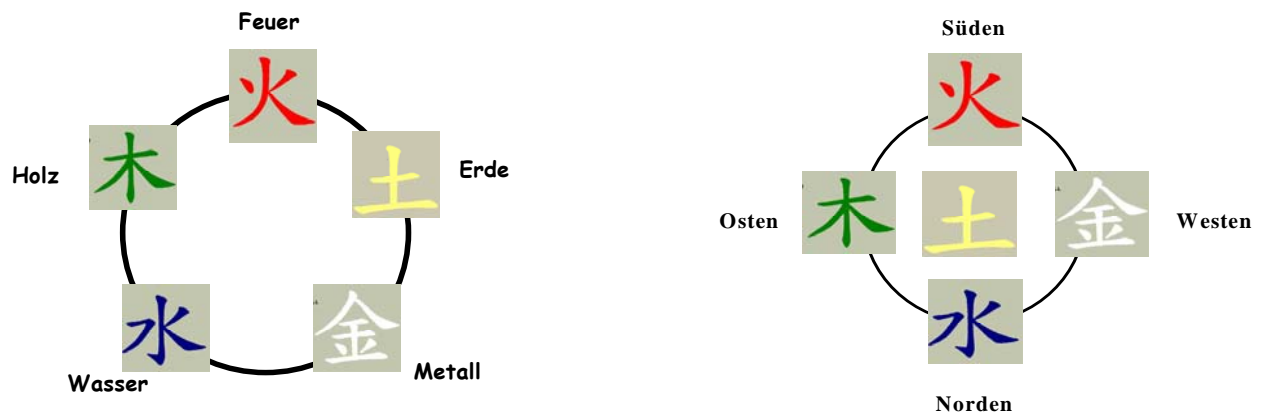
## Lebensphasen



## Emotionen

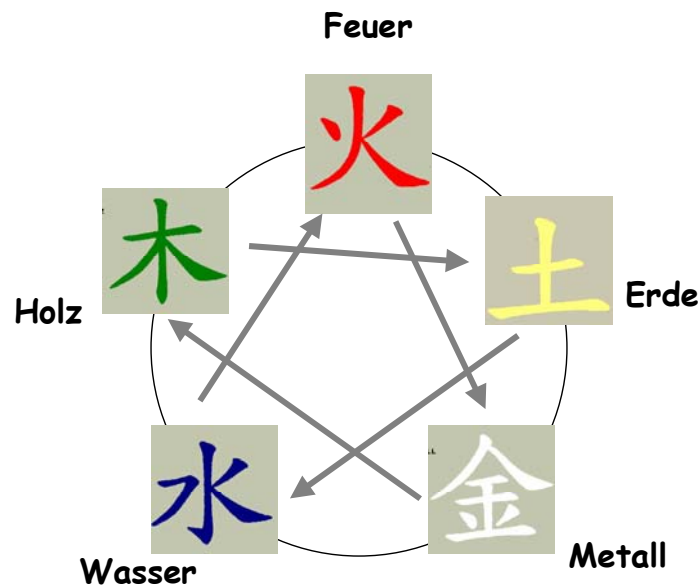


## Ernährungs-, Mutter-Sohn Zyklus



- In den klassischen Texten „beginnt“ der Zyklus mit der Wandlungsphase Holz
- Holz ernährt Feuer
- Feuer fördert Asche (Erde)
- Aus der Erde kommen die Metalle
- Metall belebt das Wasser (Mineralien usw.)
- Wasser läßt die Pflanzen (Holz) wachsen usw.
  
- In den frühen Darstellungen hat die Wandlungsphase Erde ihren Platz in der Mitte, denn sie ernährt letztendlich alle Elemente.
- Die Betonung einer „guten Mitte“ findet sich in vielen chinesischen Texten.
- Westliche Analogie: „Mutter Erde“

# Der Kontrollzyklus



- In dem selbstregulierenden System der 5 Wandlungsphasen ist der Kontrollzyklus als ein inhibierender, hemmender und eben kontrollierender Teil etabliert.
- In Anlehnung an den Mutter-Sohn Zyklus könnte man hier von, die Großmutter passt auf den Enkel auf sprechen
- Wasser kontrolliert Feuer (Wasser löscht Feuer)
- Feuer kontrolliert Metall (Feuer schmilzt Metall)
- Metall kontrolliert Holz (Metall spaltet Holz)
- Holz kontrolliert Erde (Wurzeln durchdringen die Erde)
- Erde kontrolliert Wasser (Erde schüttet Brunnen zu)



## Das Holz – Element



- ist Anfang, Geburt und Kindheit
- Schnelles Wachstum, Entwicklung, Planung und Start eines Unternehmens
- Schnelles Aufwärtstreben der Samen und Triebe

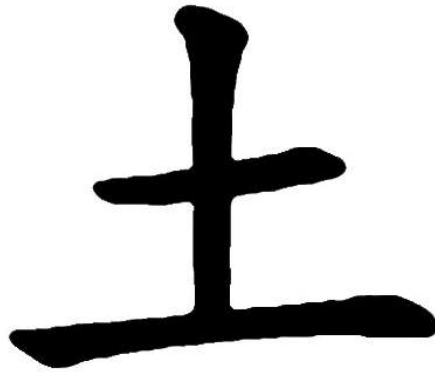
- Jahreszeit: Frühling
- Klima: Wind
- Farbe: grün
- Yin-Organ: Leber
- Yang-Organ: Gallenblase
- Sinn: sehen
- Geschmack: sauer
- Gewebe: Sehnen, Muskeln
- Emotion: Wut, Mut

## Das Feuer – Element



- ist das große Yang des Sommers (Jugend hat Feuercharakter)
- Geistige Entwicklung, Inspiration, Intuition, Neugierde, Interesse, Lernen
- Geist verbindet Himmel und Erde
  
- Jahreszeit: Sommer
- Klima: Hitze
- Farbe: rot
- Yin-Organ: Herz
- Yang-Organ: Dünndarm
- Sinn: sprechen
- Geschmack: bitter
- Gewebe: Blutgefäße
- Emotion: Freude

## Das Erde – Element



- ist Mitte, nährendes, ausgleichendes Element
  - leitet Jahreszeiten harmonisch ineinander über
  - Reife, Stabilität, Geborgenheit, Wunsch nach der eigenen Verwirklichung (Familie etc.)
- 
- Jahreszeit: Übergangszeit
  - Klima: Feuchtigkeit
  - Farbe: gelb
  - Yin-Organ: Milz
  - Yang-Organ: Magen
  - Sinn: schmecken
  - Geschmack: süß
  - Gewebe: Muskeln, Fleisch, Bindegewebe
  - Emotion: Sorge

## Das Metall – Element



- Säfte der Pflanzen sinken nach unten (Laub welkt)
- Urvertrauen
- Existenz auf materieller Ebene
- Durchsetzungskraft, Gerechtigkeit, Verstand, Mitgefühl
- Höhepunkt des Lebens überschritten
- 
- Jahreszeit: Herbst
- Klima: Trockenheit
- Farbe: weiß
- Yin-Organ: Lunge
- Yang-Organ: Dickdarm
- Sinn: riechen
- Geschmack: scharf
- Gewebe: Schleimhäute, Haut
- Emotion: Traurigkeit

## Das Wasser – Element



- Sitz der ursprünglichen Kraft
- Lebensabend (Geist kommt zur Ruhe), Bescheidenheit, aktives Mitgefühl, Weisheit, Demut
- Ausdauer, Beharrlichkeit, unbeugsamer Wille, Erfolg, langes Leben

- Jahreszeit: Winter
- Klima: Kälte
- Farbe: schwarz, blau
- Yin-Organ: Niere
- Yang-Organ: Blase
- Sinn: hören
- Geschmack: salzig
- Gewebe: Knochen
- Emotion: Angst

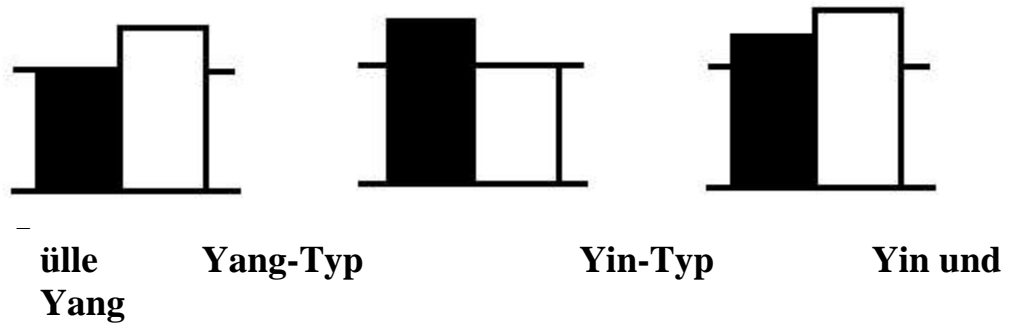
## Die 5 Elemente oder Wandlungsphasen in der Traditionellen Chinesischen Medizin

<b>Element</b>	<b>Holz</b>	<b>Feuer</b>	<b>Erde</b>	<b>Metall</b>	<b>Wasser</b>
<b>Hauptorgan (zang)</b>	Leber	Herz	Milz	Lunge	Nieren
<b>Nebenorgan (fu)</b>	Gallenblase	Dünndarm	Magen, Bauchspeicheldrüse	Dickdarm	Harnblase
<b>Körperteile</b>	Innenseite der Beine, Leisten, Zwerchfell, Rippen	Achselhöhlen, Innenseite der Arme	Gesicht, Brust, Seiten der Beine, Leisten	Brust, Innenseite der Arme	Brust, Innenseite der Beine, Seite des Fußes
<b>Gewebe, Flüssigkeiten</b>	Sehnen und Faszien, Nägel	Blut, Schweiß	Muskeln, Fleisch (Bindegewebe)	Schleimhäute, Haut	Knochen
<b>Speichert</b>	Blut	Lymph	Shen (Geist)	Qi	Jing
<b>Qualität</b>	Farbe	Flüssigkeit	Geschmack	Geruch	Ton
<b>Sinnesorgan</b>	Augen	Zunge	Mund, Lippen	Nase	Ohren
<b>Sinn</b>	Sehen	Reden	Schmecken	Riechen	Hören
<b>Geschmack</b>	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
<b>Geruch</b>	Ranzig	Verbrannt	Süßlich	Verrottet	Faulig
<b>Jahreszeit der größten Aktivität</b>	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
<b>Himmels-Richtung</b>	Ost	Süd	Mitte	West	Nord
<b>Tageszeit</b>	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend	Nacht
<b>Klima</b>	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
<b>Farbe</b>	Grün	Rot	Gelb	Weiß	Dunkelblau, Schwarz
<b>Positive Emotionen</b>	Freundlichkeit, Phantasie, Tatkraft, Durchsetzung	Freude, Liebe, Glück, Ehre, Respekt, Kreativität, Enthusiasmus, Geist, Ausstrahlen, Konzentration, Einsicht, Selbstbewußtsein, Offenheit	Ausgeglichenheit, Mitgefühl, Nachdenken, Musikalität, Gerechtigkeit, Wahrhaftigkeit	Rechtschaffenheit, Mut, Loslassen, Leere, Anpassungsfähigkeit, Urvertrauen	Sanftheit, Gelassenheit, Wachheit, Stille, Bescheidenheit

<b>Element</b>	<b>Holz</b>	<b>Feuer</b>	<b>Erde</b>	<b>Metall</b>	<b>Wasser</b>
<b>Negative Emotionen</b>	Ärger, Zorn, Wut, Aggression	Ungeduld, Hektik, Launenhaftigkeit, Grausamkeit, Arroganz	Sorgen, Grübeln, Mitleidigkeit	Trauer, Depression, Kummer	Furcht, Angst, Stress
<b>Stresshandlung</b>	Schluckauf	Husten	Zittern	Anhaften	Depression
<b>Gefühlsäußerungen</b>	Rufen	Lachen	Singen	Weinen	Stöhnen

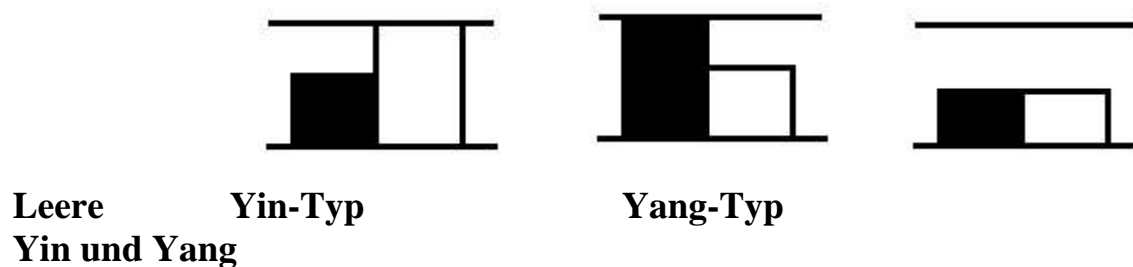
## Die 8 Zustände der Imbalance

### Akut (1- 30 Tage)



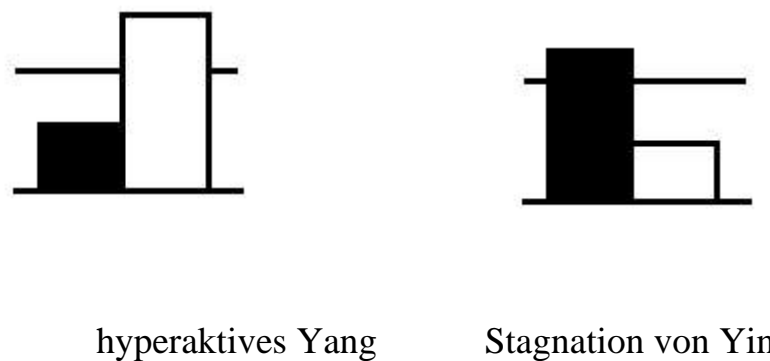
Therapieprinzip: sedieren

### Chronisch (> 6 Monate)



Therapieprinzip: tonisieren

### Subakut (< 6 Monate oder rekurrent)



Therapieprinzip: tonisieren und sedieren



