Thieme

Franz Thews
Udo Fritz

TCM und Akupunktur in Merksätzen

3., unveränderte Auflage

19 Abbildungen
73 Tabellen

Georg Thieme Verlag · Stuttgart

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Anschrift der Autoren:

Franz Thews
Großwiesenstr. 16
78591 Durchhausen

Udo Fritz
Hermann-Hesse-Str. 8
88094 Oberteuringen

1. Auflage 2006 Sonntag Verlag in MVS
Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

2. Auflage 2012 Karl F. Haug Verlag in MVS
Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht.

Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Verlag appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag mitzuteilen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

© 2018 Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstraße 14
70469 Stuttgart
Deutschland
www.thieme.de

Printed in Germany

Zeichnungen: Udo Fritz, Oberteuringen;
Franz Thews, Durchhausen
Umschlaggestaltung: Thieme Gruppe
Satz: OADF, 71088 Holzgerlingen
gesetzt in QuarkXPress
Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau

ISBN 978-3-13-242179-0 1 2 3 4 5 6

Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (PDF) 978-3-13-242178-3

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Widmung

Unseren Lehrern

Ähnlich dem ewigen Zyklus des Wassers ist es mit der Lehre.

Wasser dringt in die tiefsten Mysterien vor, ermöglicht das Wachsen und Gedeihen und bringt Leben in der Natur hervor.

Allerdings muss das Wasser auch sehr sorgsam gehegt und gepflegt werden. Sonst ertränkt es im Übermaß jeden Keim.

So ist es auch mit dem Wissen, es muss wohl dosiert abgegeben werden und soll den Lernenden nicht überfluten, gar ersticken.

Ich hatte Lehrer in meinem Leben, diese hatten die Fähigkeit das Wachsen zu fördern.

Noch mehr habe ich aber auch Lehrer gekannt, die es nie verstanden haben, das, was es zu lehren gibt, dosiert abzugeben.

Dieses Buch sollte darüber hinaus jedoch allen Lehrern gewidmet sein, denn jeder geht seinen Weg, den er gehen muss.

Inhalt

Vorwort XI

1 Einleitung: Grundsätzliches zur Traditionellen Chinesischen Medizin 1

Der Weg beginnt mit dem ersten Schritt 2
Chinesische Denkmodelle 3
Von der Nussschale 4
Gestörtes und Zerstörtes 5
Der Mensch als Ganzes 6
Vom Glauben und Tun 7
Von der hohen Kunst des Heilens 8
Über Zweige und Wurzeln 9
Beziehungen 10
Yin und Yang 11
Die Wandelbarkeit von Yin und Yang 14
Vom Teilen und Trennen 15
Vom Gleichgewicht 16
Disharmonie ist Krankheit 17
Das Zusammenspiel von Yin und Yang 18
Die fünf Elementarphasen 20
Zuordnungstabelle Elementarphasen 23
Mutter und Kind 24

2 Lebenssubstanzen 25

Zum Leben brauchen wir Substanzen 26
Die Harmonie der Lebenssubstanzen 27
Qi 29
Qi und chronische Krankheiten 31
Qi-Mangel und Schwitzen 32
Qi und Schmerz 33
Qi befiehlt das Blut 35
Blut 36
Blut und Milz 37
Über die Blut-Leere 38
Wie das Blut bewegt wird 40
Puls und Blut 41
Jing, die Essenz 42
Jing und Qi 44
Jing ist wandelbar 45
Shen* = Geist 46
Shen* und das Herz 47
Vom Mangel an Shen* 48
Jin Ye, die klaren und trüben Körperflüssigkeiten 50

3 Krankheitsursachen 52

Krankheitsursachen 53
Wei-Qi-Zyklus 54
Äußere pathogene Faktoren 55
Wind als Phänomen 56
Wind ist eine Speerspitze 58
Oben und hinten 61
Öffnen und Austreiben 62
Chronischer Wind und Blut 63
Plötzliche Starre 64
Hitze als Phänomen 65
Hitze und Feuer 66
Hitze steigt nach oben 67
Feuer zerstört den Geist 68
Hitze schädigt die Abwehr 69
Feuer zerstört Yin 70
Pathogene Faktoren und Hitze 71
Hitze und manisches Verhalten 73
Drei Organe neigen zu Feuer 74
Kälte als Phänomen 75
Kälte und wässrige Flüssigkeiten 76
Kälte und Schmerz 77
Kälte ist Yin 78
Kälte und Moxa 79
Nässe als Phänomen 80
Nässe ist schwer, trüb und sie klebt 81
Nässe und Milz 82
Nässe und Pflanzenheilkunde 83
Trockenheit als Phänomen 84
Trockenheit und Lunge 85
Trockenheit und Magen 86

Sommerhitze ist klimatische Hitze 87
Sommerhitze und der Einsatz der Akupunktur 88
Innere pathogene Faktoren 89
Vom Gefühlsausdruck 90
Die sieben Emotionen und ihre Krankheiten . 91
Innere pathogene Faktoren schaden direkt .. 92
Von der Angst 93
Von der Freude bis zur Ekstase 94
Von der Freude als Wonne und Vergnügen .. 95
Vom Grübeln und Sorgen 96
Vom Kummer 97
Vom Schreck 98
Von der Trauer 99
Von der Wut 100

4 Diagnose in der TCM 101

Diagnose – Si Zhen 102
Anamnese als erstes Diagnoseprinzip 104
Inspektion als zweites Prinzip 105
Inspektion: Habitus 106
Inspektion: Gesicht 107
Zungendiagnose – Allgemein 108
Zunge ist zeitnah 111
Zunge führt 112
Inspektion: Körper 113
Auskultation und Olfaktion 114
Palpation im Allgemeinen 115
Die Kunst der Pulsdiagnostik 116
Umstände für eine gute Pulstastung 117
Die Pulse eines Menschen 118
Gegensätzliche Pulse 120
Oberflächliche Pulse – Fu Mai 121
Sanfter Puls – Ru Mai 122
Zerfließender Puls – San Mai 123
Tiefe Pulse – Überblick – Chen Mai 124
Langsame Pulse – Huan Mai 125
Beschleunigte Pulse – Shu Mai 126
Akupunkturdiagnostik und Balance-Methode . 127
Akupunktur und De Qi 129
Kein De Qi? Nadel liegen lassen 130
Warten bis zur Ankunft des Qi 131
Qi folgt der Nadel 132
Je akuter, desto ferner 133
Je akuter, desto häufiger 134
Ah-Shi-Punkte 135
Zwischen den Sitzungen moxen 136
Wie viele Sitzungen? 137
Vom Schwitzen und Bluten lassen 138
Energetisches Fenster 139

5 Das Zang-Fu-System 140

Zang Fu oder der Schlüssel zum Erfolg 141
Krankheit und Muster 143
Ein Muster hat viele Symptome 144
Fünf Häuser 145
Fünf Geschmacksrichtungen 146
Zang-Fu-Organe funktionieren wie Beamte .. 147
Niere 148
Niere regiert Wasser 149
Niere ist Wurzel der Essenz 150
Niere, Knochen und Mark 151
Niere und Feuer des Lebens 152
Niere und Lungen-Qi 153
Niere und die beiden unteren Körperöffnungen 154
Niere öffnet sich in die Ohren 155
Niere und Trockenheit 156
Niere und Willen 157
Niere und Magen 158
Niere und Fertigkeiten 159
Niere und chronische Krankheiten 160
Niere und das kleine Herz 161
Punktekombinationen bei Nieren-Mustern .. 162
Blase 163
Blase als Wasserquelle 164
Blasenfunktionsstörungen 165
Punktekombinationen bei Blasen-Mustern .. 166
Milz 167
Milz und Umwandlung 168
Milz und Nässe 169
Milz und die Muskeln 170
Qi und Blut haben eine gemeinsame Mutter . 171
Milz und das Blut in den Adern 172
Milz hält die Organe 173
Milz öffnet sich im Mund 174

Milz und das klare Qi 175
Milz und Denken 176
Milz und die geistige Verdauung 177
Milz und Nachhimmels-Qi 178
Milz, Geburt und Wachstum 179
Milz und die Regelmäßigkeit 180
Punktekombinationen bei Milz-Mustern 181
Magen 182
Magen als Nahrungsquelle 183
Magen und Nachhimmels-Qi 184
Magen und die Lungenleitbahn 185
Magen und absteigendes Qi 186
Magen und Feuchtigkeit 187
Magen und Manie 188
Magen und die Geschmäcker 189
Punktekombinationen bei Magen-Mustern .. 190
Leber 192
Leber und Blut 193
Leber und Qi-Fluss 194
Leber und Zorn 195
Leber, Milz und Magen 196
Leber und Gallenblase 197
Leber und Sehnen 198
Leber und die Nägel 199
Leber und Augen 200
Leber und Hun 201
Leber und Temperament 202
Leber und Wachstum 203
Leber und das Planen 204
Leber und die Extreme 205
Leber und Wind 206
Leber und Niere 207
Leber und Seufzen 208
Punktekombinationen bei Leber-Mustern ... 209
Gallenblase 210
Gallenblase und die Entscheidungen 211
Gallenblase und der Angsthase 212
Punktekombinationen bei
Gallenblasen-Mustern 213
Herz 214
Herz als Kaiser 215
Herz und Blut 216
Herz und Blutgefäße 217
Herz und Gesicht 218
Herz und Geist 219
Herz und Zunge 220
Herz und Schwitzen 221
Herz und Hitze 222
Herz und die Fähigkeit zur Liebe 223
Herz und die Liebe 224
Herz, Freud und Leid 225
Herz und Leidenschaft 226
Punktekombinationen bei Herz-Mustern 227
Dünndarm 229
Dünndarm als Beamter 230
Dünndarm trennt 231
Punktekombinationen bei
Dünndarm-Mustern 232
Lunge 233
Lunge und Himmels-Qi 234
Lunge regiert das Qi 235
Lunge und die Leitbahnen 236
Lunge und Verteilen 237
Lunge richtet ihr Qi nach unten 238
Lunge und die Wasserzirkulation 239
Lunge ist das Lid der Zang-Organe 240
Lunge und die Körperbehaarung 241
Lunge und die Nase 242
Lunge und Stimme 243
Lunge und die Atemseele Po 244
Lunge und Nässe 245
Lunge und Kälte 246
Punktekombinationen bei Lungen-Mustern . 247
Dickdarm 249
Dickdarm: Aufnehmen – Trennen –
Ausscheiden 250
Punktekombinationen bei
Dickdarm-Mustern 251
Perikard 253
Perikard und die Freude 254
Perikard und Herz 255
Perikard und Blut 256
Perikard als Mutter von Yin und Blut 257
3 Erwärmer ist mehr ein Konzept 258
3 Erwärmer als Körperstamm 259
3 Erwärmer als Schleusenwärter 260
Der Obere 3 Erwärmer 261
Der Mittlere 3 Erwärmer 262
Der Untere 3 Erwärmer 263
3 Erwärmer als Vater von Yang und Qi 264
3 Erwärmer und Qi 265

6 Akupunkturpunkte-Familien ... 266

Akupunkturpunkte haben eine Zugehörigkeit ... 267
Yuan-Quellpunkte ... 268
Luo-Punkte ... 269
Yuan- und Luo-Punkte in Kombination ... 270
Shu-Punkte ... 271
Mu-Alarmpunkte ... 272
Shu-Mu-Fa ... 273
Xia-He-Punkte ... 274
Mu-Xia-He-Fa ... 275
Xi-Spaltpunkte ... 276
Öffnungspunkte der außerordentlichen Leitbahnen ... 278
Hui-Einflussreiche Punkte der Strukturen und Organe ... 279
Meisterpunkte der Regionen ... 280
Tian, die Himmelsfensterpunkte ... 281
Jiao-Hui-Kreuzungspunkte ... 283
Die vier Meere ... 284
Die fünf Shu-Antiken Punkte ... 285
Li-Punkte sind Dopingpunkte ... 287
Gui-Dämonenpunkte ... 288
Drachenpunkte ... 291
Ah-Shi-Punkte ... 293
Sternenpunkte des Ma Dan Yang ... 294
Der äußere Blasenast ... 299

7 Punktekombinationen ... 303

Wichtige Einzelpunkte und Punktekombinationen ... 304
Die vier Öffner ... 305
Das „Breitband-Antibiotikum“ ... 306
Grippe-Mix ... 307
Das Aspirin Chinas ... 308
Dan Tian ... 309
Himmel – Mensch – Erde auf dem Bauch ... 310
Vom Palast der Mühsale ... 312
Auf den Pfaden des Glücks ... 314
Macht müde Männer munter ... 316
Nimmt’s oder bringt’s ... 318
Haut in Flammen ... 320
Grundkombination bei Yin-Mangel ... 321
Die vier Blüten ... 323
Die großartigen Sechs ... 325
Der Katzenbart ... 327
Himmel und Erde ... 328
Bei innerem Wind verwende Le 3 ... 330
Zur Wiederbelebung nutze LG 26 ... 331
Ein Punkt für viele Männer ... 332
Ein Frauenpunkt par excellence ... 333
Schlusswort ... 335

Anhang ... 337

Die Autoren ... 337
Literaturverzeichnis ... 338
Sachverzeichnis ... 340
Akupunkturpunkte ... 347

Vorwort

Seit über 20 Jahren beschäftige ich mich nun mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Zuerst war der Weg steinig, voll Gestrüpp und ich musste viele Umwege machen. Viele, deren Lehre ich damals geglaubt habe, haben sich als Blender entpuppt. Leider war ihre Lehre von Esoterik verblendet und von eigenen Interpretationen geprägt. Ihre Anschauungen gehörten in den Kontext der TCM, doch ihr Inhalt war konfus.

So ging ich nach China, in eine für Westeuropäer zugleich fremde und fantastische Kultur. Der Behandlungsalltag in einer chinesischen Klinik, die Selbstverständlichkeit mit der sogar schwerste Krankheitsbilder mit der TCM behandelt werden, hat mich erstaunt. Meine Reaktion: große Augen, große Fragen, große Faszination. Und diese führte mich weitere Jahre nach China. Unterschiedliche Professoren und Dozenten konnten mir ihr Wissen weitergeben. Eine Medizingeschichte von mehr als 2000 Jahren konnte und durfte ich erlernen.

So fragte ich mal meine erste Professorin, Frau Dr. Hu, wie lange ich denn brauchen würde, um TCM mit Schwerpunkt Akupunktur zu erlernen. Die Antwort war erstaunlich: Nur 950 Jahre.

Der Mut hat mich nicht verlassen, und bis heute konnte ich einige Titel oder Auszeichnungen in China erlangen. Und von Anfang an gab ich das Wissen in gut strukturierter und systematisch aufbereiteter Form an viele Therapeuten weiter, ebnete ihnen den Weg in die TCM oder leitete sie an, andere Wege einzuschlagen.

Jedoch auch ich bin heute nicht mehr frei von eigenen Interpretationen, aber immer noch auf dem Wege weiser Menschen oder Therapeuten. Man möge mir das nachsehen, und wenn notwendig, auch verzeihen. Auf einem dieser Wege traf ich Herrn Udo Fritz, wir gingen den Weg zusammen und heute ist er ebenfalls ein großer Meister auf dem Gebiet der TCM. Auch er versteht sich in der Tradition, das Wissen an andere weiterzugeben.

Und so schließt sich der Zyklus. Mir wurde das Wissen vermittelt, ich gab es weiter und Herr Udo Fritz gibt es ebenfalls weiter. Da wir noch alle jung sind, können wir mit diesen Merksätzen noch vielen Generationen helfen.

Durchhausen, *Franz Thews*
im Oktober 2005 *zusammen mit Udo Fritz*

1 Einleitung: Grundsätzliches zur Traditionellen Chinesischen Medizin

Die TCM ist ein in sich geschlossenes medizinisches System, welches auf vorchristliche Terminierung zurückgeht. Es stellt den Therapeuten ein komplexes Medizinsystem zur Verfügung, ähnlich der Ayurvedamedizin in Indien oder der Humoralmedizin in Europa. Der große Vorteil der TCM ist jedoch, dass sich diese ungestört über Jahrhunderte entwickeln konnte.

Grundlagen für dieses Medizinsystem waren unterschiedliche philosophische Strömungen in China:

- Konfuzianismus
- Buddhismus
- Taoismus

wobei der Taoismus einen wesentlichen Einfluss mit der Vorstellung des Dualismus von *Yin* und *Yang* mit sich brachte. Die Vorstellung, dass alles mit allem in Beziehung steht, brachte ein sehr komplexes Medizinsystem mit sich. Hier kam den Chinesen zugute, dass sie neue Denkansätze in das vorhandene System integrieren konnten, ohne das alte Wissen zu verwerfen.

Erste Kontakte der Chinesen mit Ausländern und die Kolonisierung Chinas brachten hier eine kurzfristige Veränderung mit sich, wobei in China auch die westliche Medizin etabliert wurde. Durch die Machtergreifung Maos wurde jedoch die TCM als Medizinsystem neu verankert und an verschiedenen Universitäten etabliert. Durch die zunehmende Öffnung der Chinesen in Richtung Westen konnte immer mehr des Wissens der chinesischen Medizin ins Ausland gelangen. Hier hat in der TCM der Schwerpunkt Akupunktur vor allem durch Wundermeldungen aus den Medien das Aufsehen erregt. Ab den 80er-Jahren entwickelte sich ein entsprechender Akupunkturtourismus nach China, der auch heute noch anhält.

Heute werden in China die westliche Medizin, als auch die TCM gleichberechtigt gelehrt und angewandt.

Immer mehr Therapeuten der westlichen Welt versuchen nun diese Art der Medizin zu integrieren, mit all den Schwierigkeiten die sich hieraus ergeben können.

Es folgen nun die grundsätzlichen Merksätze zur TCM.

Der Weg beginnt mit dem ersten Schritt

Dieses Buch entstand aus der Idee heraus, Merksätze zur chinesischen Medizin zusammenzutragen und in kurzen Kommentaren zu erläutern. Ursprünglich für eine kleine Fan-Gemeinde gedacht, mauserte es sich zu einem Lern- und Arbeitsbuch für Studenten sowie Therapeuten der TCM.

Merksätze sind geeignet, komplizierte Inhalte kurz und prägnant auf den Punkt zu bringen. Sie erleichtern es dem Studenten wie dem Praktizierenden der TCM, die vielfältigen Grundlagen und Zusammenhänge zu verstehen und diese im Gedächtnis zu behalten.

Merksätze haben den Charakter von Eselsbrücken, um schwierige oder komplexe Lerninhalte besser zu verstehen und vor allem auch zu merken. So wird das komplexe Wissen der TCM wie in eine Nussschale gegeben.

Der Ursprung dieser Merksätze liegt zum einen in den klassischen Texten zur TCM und Akupunktur, zum anderen sind sie aus eigener Feder, um insbesondere in den ersten Kapiteln auch dem nicht so bewanderten Leser einige Grundlagen vermitteln zu können.

Chinesische Denkmodelle

Die TCM beruht auf ihrer eigenen, östlichen Kultur und Denkweise. Sie ist in sich schlüssig. Das bedeutet, für ein wirkliches Verständnis der TCM sind grundsätzliche Kenntnisse dieser Denkweise nicht nur nützlich, sondern unumgänglich.

Folgerichtig fordert dies von uns, unsere eigenen Denkmuster zurückzustellen, um so Platz zu machen für Neues. Man schenkt sich in der Regel auch nicht einen neuen Wein auf einen alten ein.

Daher ist es angebracht, zunächst Althergebrachtes zu vergessen, um die neuen Grundlagen unvoreingenommen anzunehmen. So kommt man nicht in Verlegenheit, östliches Denken „einzuwestlern" oder gar westliches Denken „einzuöstlern", wie es in der Zwischenzeit zur Regel geworden ist.

Die chinesische Medizin baut auf festen Paradigmen auf, so gibt es ein klares Verständnis von:

- Ätiologie
- Pathogenese
- Pathologie.

Von der Nussschale

Die harte Schale der Nuss umgibt den wertvollen Kern. Dieser Kern ist die Quintessenz des Nussbaumes. Er kann sich wieder zu einem solchen entwickeln, wenn die Zeit reif, die Anlage gesund ist und die äußeren Bedingungen stimmen.

Der zweite Teil des Merksatzes ist ein Zitat aus dem Huang Di Nei Jing Su Wen, „Des gelben Kaisers Klassiker des Inneren", einem der wichtigsten Bücher zur klassischen Akupunktur, das bis heute ein Standardwerk der TCM ist:

> „Das *Dao* ist kostbar und darf nur an Schüler weitergegeben werden, die aufrichtig und menschlichem Leiden gegenüber mitfühlend sind. Allein auf diese Weise kann die große Tradition rein und tugendhaft bleiben."

Dao bedeutet „wichtiges Gesetz" oder „eherne Grundregel" und damit so viel wie richtiger und rechter Weg, Lebensweg, zur richtigen Zeit, am richtigen Ort, mit dem richtigen Maß das Richtige tun im Sinne der immer währenden kosmischen Ordnung.

Es unterstreicht die Ernsthaftigkeit und den Anspruch, den die chinesische Medizin für sich fordert. Nur die intensive Beschäftigung mit der TCM unter solchen hohen Anforderungen wird dieser großen östlichen Heilmethode gerecht.

Sie stellt sich damit auf ein der westlichen Medizin ebenbürtiges Niveau.

Sie ist aber nicht ihr Kontrahent, sondern sie ist eine große Erweiterung der medizinischen Möglichkeiten.

Warum ist die TCM oft so schwierig zu verstehen?

Sie hat ihren eigenen, in der östlichen Philosophie verankerten Denkansatz, der uns gerne fremd und seltsam anmutet. Vieles von dem, was nun folgt, ist mit westlichem Verständnis schwer zu begreifen. Sich trotzdem darauf einzulassen, bedeutet einen Gewinn. Viele ungeahnte Möglichkeiten für sich und vor allem die Patienten können entdeckt werden.

Es liegt auch etwas an der Art des Denkens. Westlich geprägte Therapeuten haben die Art der Reduktion, sie sind im Denken sehr kognitiv und analytisch.

Die chinesische Medizin versucht hingegen immer Funktionsbeziehungen herzustellen. Sie betrachtet nicht nur das Einzelne, sondern bezieht auch das Umliegende mit ein. Denn aus Unwesentlichem kann ein wichtiger Hinweis werden.

> Die chinesische Medizin arbeitet nach dem Motto: sowohl – als auch.
> Die westliche Medizin arbeitet hingegen nach dem Motto: entweder – oder.

Und in diesem Spannungsfeld muss sich der Therapeut orientieren.

Gestörtes und Zerstörtes

Die Betonung der TCM liegt im Wandel, in der Bewegung, nicht auf der zu einem bestimmten Zeitpunkt gegebenen Struktur.

Damit ist Entstehen, Sein und Vergehen in den großen Kreislauf des Lebens als dem universellen energetischen Geschehen eingebettet.

Ist eine Struktur zerstört, lässt sie sich nur dann mit TCM wiederherstellen, wenn es das chinesische Krankheitsbild, also das entsprechende Muster, zulässt.

Diese Muster wiederum sind nicht im westlichen Sinne starr, ihr wahres Wesen liegt in der Wandlungsfähigkeit der Symptome und Eigenschaften.

Die TCM nimmt mit ihren fünf Arbeitsgebieten

- Akupunktur
- Kräuterheilkunde
- *Qi Gong*, *Tai Chi*
- Diätetik
- manuelle Verfahren wie *An Mo*, *Tui Na*, *Gua Sha*

Einfluss auf diese Muster.

Deren Entwicklungsraum ist ein anderer, ein energetischer, immer basierend auf der Lebensenergie *Qi*. Auch diese Energetik kann nicht nur gestört, sondern auch zerstört sein. So heißt es, ein Mensch kann durchaus – wenn auch nur kurze Zeit – mit wenig Blut überleben. Hat er aber keine Lebensenergie *Qi* mehr, so ist er nicht mehr zu retten.

Damit räume ich mit dem Wunschdenken auf, Akupunktur könne Wunder bewirken. Kann sie nicht. Aber sie arbeitet auf einer anderen Grundlage, eben einer energetischen. Das lässt andere Möglichkeiten zu, diese haben jedoch genauso ihre Grenzen.

Es zeichnet jeden Therapeuten aus, sich nicht nur seiner Möglichkeiten, sondern auch seiner Grenzen bewusst zu sein.

Der Mensch als Ganzes

Der menschliche Organismus als Bestandteil der Dreiheit

- Himmel – Mensch – Erde

ist nicht nur Bestandteil der Natur. Er ist auch ein Abbild der Natur im Kleinen und funktioniert in gleichen Gesetzmäßigkeiten.

Darüber hinaus sind einzelne Teile des Körpers repräsentativ für den gesamten Körper.

Dies bildet die Grundlage sowohl für die klassische Körperakupunktur im Allgemeinen und für die Mikroakupunktursysteme (MAPS) im Besonderen, die sich so wieder zu einem Ganzen zusammenfügen. Im Einzelnen spiegelt sich das Ganze wieder. Bezeichnet wird dies gerne auch als Topografie oder Reflexzone.

Auch alte Heilkundige des Westens wussten:

- wie oben – so auch unten
- wie innen – so auch außen.

Zur Akupunktur im Allgemeinen gehören:

- Körperakupunktur
- Französische Ohrakupunktur
- Chinesische Ohrakupunktur
- Chinesische Handakupunktur
- Koreanische Handakupunktur
- Japanische Bauchakupunktur
- Chinesische Kopfakupunktur
- YNSA = Yamamoto's New Scalp Acupuncture
- Reflexzonenmassage
- und andere Systeme.

Da alles als ein Netzwerk von miteinander verbundenen Einzelteilen verstanden und Krankheit als Ungleichgewicht der Harmonie begriffen wird, macht es folgerichtig keinen Sinn, nur einen einzelnen Aspekt des menschlichen Körpers zu behandeln.

Damit zeigt sich die richtige Strategie zur Behandlung gemäß der TCM:

- Die Beschwerden des Patienten, die ihn zum Therapeuten führen, stehen selbstverständlich im Zentrum des Blickfeldes. Diese entstehen aber aufgrund eines energetischen Ungleichgewichts.
- Das energetische Ungleichgewicht ist zu behandeln. Die Diagnostik dieses Ungleichgewichts führt zum Muster der Erkrankung nach TCM-Regeln.

Dieses Muster ist nun nach fünf Prinzipien zu behandeln:

- Akupunktur
- Kräuterheilkunde
- Ernährungsratschläge
- *Qi Gong* oder *Tai Chi*
- physikalische Maßnahmen wie die Massagetechniken *Tui Na* oder *An Mo*.

Vom Glauben und Tun

Die Meinung, TCM sei eine esoterische Medizin, wird häufig vertreten, ist aber falsch.

Sie ist eine energetische Medizin. Sie fußt auf dem Vorhandensein und dem Wirken der Lebensenergie *Qi* und weiteren Substanzen, die in allem Lebenden fließt.

Die TCM stellt diesen energetischen Aspekt *Qi* in Beziehung mit dem organischen, ohne letzteren zu verneinen.

Dennoch wird es schwer sein alles zu verstehen, was in der TCM bekannt ist. Doch ist das Entgegenbringen von Vertrauen in deren Methoden sehr berechtigt.

Grundsätzlich sollte das Gelernte kritisch hinterfragt werden. Jedoch sollte der analytisch-kognitive Ansatz immer um die Erfahrung ergänzt werden.

Deswegen muss man nicht glauben, sondern tun und grundsätzlich den analytisch-kognitiven Aspekt mit dem empirischen vereinen.

Von der hohen Kunst des Heilens

Dieser Merksatz ist wiederum ein Zitat aus dem Huang Di Nei Jing Su Wen.

Von einem guten Arzt wird erwartet, dass er aufgrund der Diagnostik nach den vier Prinzipien, chinesisch *Si Zhen*, im Sinne der TCM die Art und Schwere sowie den Verlauf einer Krankheit vorhersehen kann.

Diese vier diagnostischen Prinzipien sind:

- Inspektion, chinesisch *Wang Zhen*,
- Anamnese, chinesisch *Wen Zhen*,
- Palpation, chinesisch *An Zhen*,
- Hören und Riechen, chinesisch *Wen Zhen*.

Auch in China und somit in der TCM gilt, dass Vorbeugen besser ist als Heilen.

Über Zweige und Wurzeln

Im Huang Di Nei Jing Su Wen steht in Kapitel 65:

> „Man kann die Krankheit mit einer Wurzel vergleichen: Gute medizinische Heilkunst entspricht dem obersten Zweig einer Pflanze oder gleicht einem Leuchtfeuer. Wird die Wurzel nicht erreicht, können die krankmachenden Ereignisse nicht unter Kontrolle gebracht werden."

Gemeint sind hier alle Lebensumstände, die zu einer Krankheit führen. Es ist also nicht damit getan, nur einen Kranken zu behandeln. Wenn sein soziales Umfeld krankmachend bleibt, wird die Wurzel nicht erreicht. Eine endgültige Heilung ist so nicht zu erwarten.

Eine andere Interpretation spricht von Zweigen als den Symptomen und der Wurzel als Ursache einer Krankheit. Dabei sollte eine Symptombekämpfung immer zwingend mit einer Ursachenbekämpfung einhergehen. Im akuten Fall werden zunächst die Symptome behandelt, dann die Ursachen angegangen.

Es reicht also nicht, die Symptome oberflächig zu heilen. Zu den Wurzeln der Krankheit und somit auch zu deren Ursachen muss vorgedrungen werden.

Beziehungen

Dieser Merksatz ist einem Zitat aus dem Dao De Jing nachempfunden. Das Dao De Jing wird Lao Zi zugesprochen und gilt als ein epochales Werk der chinesischen Kultur. Solche Schriften sind mit dem Zusatz *Jing* bezeichnet.

Es ist nicht sinnvoll, ein Kardinalsymptom ohne die Beziehung zu den anderen Symptomen zu interpretieren – so macht die Eins die Zwei. Des Weiteren sollten die Symptome in ihrer Anzahl nicht ohne die äußeren Umstände beachtet werden – so wird aus der Zwei die Drei. Weiter können noch viele Beziehungen hergestellt werden, woraus dann die zehntausend Dinge entstehen.

Bei der Analyse und Behandlung sollten immer diese Beziehungen beachtet werden, um Krankheiten zu behandeln.

Es lässt sich aber auch anders diskutieren:

Das Eine ist *Qi*. Aus *Qi* wird die Zwei, das sind *Yin* und *Yang*. Aus der Zwei wird die Drei, z. B. Himmel – Mensch – Erde. Und aus der Drei werden die zehntausend Dinge, die es in der TCM zu beachten gibt.

Yin und *Yang*

Dieses Zitat stammt aus dem großen Klassiker der Akupunktur, dem Huang Di Nei Jing Su Wen, „Des Gelben Kaisers Klassiker des Inneren", eine beinahe unerschöpfliche Quelle für wichtige Merksätze.

Yin und *Yang* bezeichnen die beiden unterschiedlichen Aspekte einer Sache:

Es ist der Dualismus der TCM.

Yin und *Yang* lassen sich in folgenden Zusammenhängen darstellen:

- Allgemeine Zuordnung
- Raumordnung
- auf den Körper bezogen
- Krankheitsmuster und Pulse
- Organe
- klinische Erscheinungen
- einzelne klinische Symptome
- physiologische Aufgaben.

Allgemeine Zuordnung

Allgemein formuliert kann alles in dieser Welt in *Yin* und *Yang* eingeteilt werden. So stellt sich diese Betrachtung als ein Dualismus dar. Jedoch weniger im Sinne von entweder – oder, sondern eher im Sinne von sowohl – als auch.

In uns sind sowohl *Yang*- als auch *Yin*-Aspekte.

Tab. 1: Allgemeine Zuordnung von *Yang* und *Yin*.

	Yang	***Yin***
in der Natur	Himmel	Erde
Tageszeit	Tag	Nacht
Jahreszeit	Frühling Sommer	Herbst Winter
Geschlecht	männlich	weiblich
Temperatur	heiß	kalt
Gewicht	leicht	schwer
Licht	hell	dunkel
Bewegungsrichtung	nach oben nach außen schnelle, heftige Bewegung	nach unten nach innen eher Stillstand

Raumordnung

In der chinesischen Medizin kann auch der Raum nach *Yin* und *Yang* dargestellt werden.

Tab. 2: Raumordnung nach *Yang* und *Yin*.

	Yang	***Yin***
	oben	unten
	außen	innen
	hinten	vorne

Auf den Körper bezogen

Yin und *Yang* können auch als Ordnungssystem für den Körper eingesetzt werden.

Tab. 3: *Yang* und *Yin* als Ordnungssystem für den Körper.

Yang	*Yin*
außen	innen
hinten	vorne
Gefäße und Leitbahnen	Gewebe
Haut und Körperbehaarung	Knochen und Sehnen
Qi	Blut
Abwehr	Aufbau
Geschäftigkeit	Ruhe
Stärke	Schwäche

Krankheitsmuster und Pulse

Auch Krankheitsmuster lassen sich nach dem Grundprinzip von *Yin* und *Yang* darstellen.

Tab. 4: Krankheitsmuster und Pulse nach *Yang* und *Yin*.

	Yang	*Yin*
Muster	außen	innen
	Fülle	Leere
Pulse	schnell	langsam
	oberflächig	tief
	schlüpfrig	rau
	voll	leer
	bewegend wie eine Woge	fein

Organe der TCM = *Zang Fu*

Ein Grundprinzip von *Yin* und *Yang* ist die Darstellung der Organe. Dieses System wird *Zang-Fu*-System genannt und regelt die chinesische Organlehre.

Im Organsystem der TCM stehen die Namen der Organe eher für ein Denkmodell im Hinblick auf die jeweiligen Funktionen, die Strukturkomponente steht nicht im Vordergrund. Die deutschen Bezeichnungen verwirren mehr, als dass sie nützen und werden hier mit den chinesischen Begriffen kombiniert und eingeführt.

Tab. 5: *Yang* und *Yin* im *Zang-Fu*-System.

Yang	*Yin*
Fu-Organe	*Zang*-Organe
Aufgabe: • Aufnahme und Zwischenlagerung der Speisen und Getränke • Weiterleitung und Absorption der Umwandlungsprodukte • Ausscheidung der Abfallprodukte	Aufgabe: • Bildung, Umwandlung, Speicherung, Freisetzung und Regulation der fünf vitalen Substanzen *Qi*, *Xue*, *Jing*, *Jin Ye* und *Shen* * (Schreibweise mit * dient zur Unterscheidung von *Shen* Niere)
Pang Guang Blase, Abk. Bl	*Shen* Niere, Abk. Ni
Wei Magen, Abk. Ma	*Pi* Milz, Abk. Mi oder MP (für „Milz-Pankreas“)
Dan Gallenblase, Abk. Gb	*Gan* Leber, Abk. Le
Xiao Chang Dünndarm, Abk. Dü	*Xin* Herz, Abk. He
Da Chang Dickdarm, Abk. Di	*Fei* Lunge, Abk. Lu
San Jiao 3 Erwärmer, Abk. 3 E	*Xin Bao* Perikard, Abk. Pe

Die Organe sind nicht mit den aus der westlichen Medizin bekannten Organen und ihren Physiologien identisch, sondern lehnen sich nur daran an. Selbst die theoretische Lage der *Zang-Fu*-Organe wird von ihrem energetisch-funktionalen Aspekt bestimmt, nicht von der tatsächlichen anatomischen Lage im Körper.

Selbstverständlich ist in der chinesischen Medizin die korrekte Anatomie der Organe und Strukturen im westlichen Sinn bekannt, spielt aber für Diagnostik und Therapie nicht die entscheidende Rolle! Dies ist sicher eine der wichtigsten intellektuellen Leistungen, die von einem Therapeuten der modernen Schulmedizin im Studium der TCM geleistet werden muss. Die saubere Trennung von moderner Schulmedizin mit ihren Grundlagen und der TCM mit ihren eigenen Grundlagen ist von größter Wichtigkeit! Diese Trennung darf nicht einer Weltanschauung geopfert werden, was auch immer man für sich als stimmig erachten mag.

Klinische Erscheinungen

Klinische Erscheinungen können ebenfalls nach dem Ordnungsmodell von *Yin* und *Yang* definiert werden.

Tab. 6: Klinische Erscheinungen nach *Yang* und *Yin*.

Yang	*Yin*
Feuer	Wasser
heiß	kalt
rastlos, unruhig	ruhig
trocken	feucht
hart	weich
Erregung	Hemmung
schnell	langsam
nicht-substanziell	substanziell
Transformation, Wandel	Speicherung, Erhaltung

Einzelne klinische Symptome

Klinische Symptome unterliegen dem Ordnungssystem von *Yin* und *Yang*.

Tab. 7: Klinische Symptome nach *Yang* und *Yin*.

Yang	*Yin*
akute Krankheit	chronische Krankheit
alles rasch	alles eher langsam, schleichend
alles heiß, unruhig	alles eher kalt, ruhig
laute Stimme	leise Stimme
heftige Atmung	Atmung eher ruhig

Physiologische Aufgaben von *Yin* und *Yang* in der TCM

Einer der wichtigsten Aspekte der Darstellung von *Yin* und *Yang* ist die physiologische Zuordnung. Ohne dieses Grundverständnis kann kaum eine sinnvolle Klassifizierung der Muster/Syndrome erfolgen.

Tab. 8: Physiologie von *Yin*.

Yin	
Physiologie	**Pathologie bei Mangel**
befeuchten	• alles eher trocken • Durst • spärlicher Urin • harter Stuhl, Kotsteine
hemmen	• verbal enthemmt • sexuell enthemmt • Patienten bleiben nicht lange bei einem Therapeuten
kühlen	• alles eher warm/heiß • Hitze der fünf Flächen: Hände, Füße und Gesicht
Struktur	• Strukturverlust, Nekrosen, Ektomien häufig nach Operationen • hagere, dünne Typen • schlimmer nachmittags oder nachts
Zungenkörper	• rot, „rindfleischfarben“ • eher schlank • beim Herausstrecken Zittern • evtl. Längs- oder Querrisse
Zungenbelag	• keiner

Tab. 9: Physiologie von *Yang*.

Yang	
Physiologie	**Pathologie bei Mangel**
trocknen	• Urin reichlich, hell • Stühle eher unförmig bis Durchfall
wärmen	• marmorierte Haut • frösteln • Gefühlskälte • Kältegefühl an Füßen, Extremitäten
bewegen	• Mangel an Bewegung kann zu Durchblutungsstörungen führen • Müdigkeit • Lustlosigkeit • Lethargie
umwandeln	• unförmige Stühle • häufiger Stuhldrang • schlimmer frühmorgens bis mittags
Zungenkörper	• blass, „putenfleischfarben“ • Form eher zu groß • eher dick • Zahneindrücke
Zungenbelag	• keiner oder wenig • weiß

Die Wandelbarkeit von *Yin* und *Yang*

Im Huang Di Nei Jing Su Wen steht:

> „Extreme Hitze (*Yang*) oder extreme Kälte (*Yin*) wandeln sich in ihr Gegenteil."

Aus einem Samenkorn, *Yin*, kann ein ausgewachsener Baum, *Yang*, werden.

Der Baum *Yang* bringt wiederum Früchte hervor, diese sind *Yin*.

Das zeigt, dass sich *Yin* in *Yang* und *Yang* in *Yin* umwandeln können. In folgendem Zusammenhang wird dies noch interessanter:

Werden *Yin* und *Yang* im Sinne eines grenzenlosen Ineinanderfließens, respektive eines großen Kreislaufs betrachtet, so kann man

- von *Yin* im *Yin*, dem großen *Yin* oder *Tai Yin*,
- von *Yang* im *Yin*, dem kleinen *Yin* oder *Shao Yin*,
- von *Yin* im *Yang*, dem kleinen *Yang* oder *Shao Yang*,
- von *Yang* im *Yang*, dem großen *Yang* oder *Tai Yang*,

reden.

Folgende Wandlungstendenzen kann man feststellen:

- Großes *Yang*, chinesisch *Tai Yang*, hat die Tendenz, sich in *Yin* umzuwandeln.
- Großes *Yin*, chinesisch *Tai Yin*, hat die Tendenz, sich in *Yang* umzuwandeln.
- Kleines *Yin*, chinesisch *Shao Yin*, und kleines *Yang*, chinesisch *Shao Yang*, haben diese Tendenz nicht. Sie werden deswegen in der Literatur auch als „fixiertes *Yin*", respektive „fixiertes *Yang*", bezeichnet.

Das Schaubild in Form einer Waage soll dies nochmals verdeutlichen:

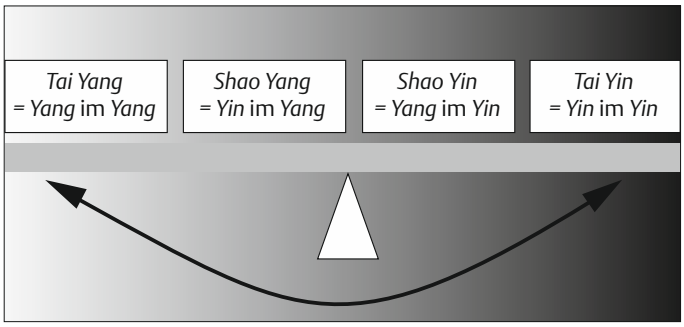

Abb. 1: Wandlungstendenzen von *Yang* und *Yin*.

Vom Teilen und Trennen

Yin und *Yang* sind die verschiedenen Seiten eines Hügels, eines Phänomens.

Die *Yin*- und *Yang*-Aspekte einer Sache lassen sich getrennt betrachten, studieren und untersuchen. Sie sind jedoch untrennbar miteinander und mit dem jeweiligen Phänomen verbunden, das es zu betrachten gilt.

Hier kommt das schon einmal am Anfang über die Grundzüge der chinesischen Denkweise Erwähnte ganz deutlich zum Ausdruck: Nicht *Yin* oder *Yang* für sich sind als Einzelnes wichtig oder gar ein eigenes Subjekt – sie definieren sich immer erst in der Beziehung zueinander und zum betrachteten Phänomen.

Ein Beispiel macht das deutlich:

Bewegung an sich ist ein *Yang*-Aspekt im Vergleich zur Ruhe.

Eine Abwärtsbewegung ist ein *Yin*-Aspekt der Bewegung im Vergleich zu einer Aufwärtsbewegung, diese wiederum ist *Yang*. Man kann also formulieren, dass eine Abwärtsbewegung *Yin* im *Yang* ist, während eine Aufwärtsbewegung *Yang* im *Yang* ist.

Dieser sprachliche Gebrauch ist häufig und wird in vielfältigster Weise immer wieder benutzt.

Vom Gleichgewicht

Im Huang Di Nei Jing Su Wen steht:

> „Ein Überschuss an *Yang* führt zu einer Schwäche des *Yin*, ein Überschuss des *Yin* zu einer Schwäche des *Yang*. Herrscht *Yang* vor, ist Hitze da, herrscht *Yin* vor, ist Kälte da."

Sind *Yin* und *Yang* im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund. Die Schwäche des einen führt unmittelbar zur relativen Stärke des anderen und umgekehrt.

Yang kann als Dynamik und *Yin* als Struktur dargestellt werden. Ein Überfluss an *Yang*, hier z. B. der Dynamik, kann *Yin*, die Struktur verbrauchen.

Ein Beispiel dafür: Ein Mofa ist für eine Geschwindigkeit von rund 25 km/h ausgelegt. Sollte nun der Treibstoff *Yang* etwas modifiziert werden, sodass das Mofa 45 km/h fahren kann, wird *Yin*, die Struktur, geschädigt werden.

Damit nun der Motor nicht erhitzt, könnte man diesen kühlen, was sicher bei einem Mofa aufgrund des zu großen Aufwands scheitern würde.

In der TCM kann daraus das alte Therapie-Prinzip abgeleitet werden:

- Hitze wird mit Kälte behandelt und Kälte mit Hitze.

Disharmonie ist Krankheit

Dies ist die therapeutische Maxime der Behandlung in der TCM aus dem Huang Di Nei Jing Su Wen.

In diesem Klassiker der Akupunktur wird immer wieder auf die Korrelation zwischen der Natur als Makrokosmos und dem Menschen als Mikrokosmos verwiesen, die durch die Gesetzmäßigkeiten der Natur untrennbar miteinander verbunden sind.

Das Grundverständnis in der TCM ist dabei die Dreiteilung in Himmel – Mensch – Erde:

Himmel ist *Yang*, das ist oben und klar.

Mensch ist *Yin* und *Yang* im Gleichgewicht und befindet sich in der Mitte.

Erde ist *Yin*, das ist unten und trüb.

Die Schwierigkeit der Übertragung des bildhaften Verständnisses der chinesischen Sprache soll hier beispielhaft an den beiden Begriffen klar und trüb vorgestellt werden:

Klar (chin.: *qing*, engl.: clear) ist ein häufig gebrauchtes Adjektiv zur Beschreibung eines *Yang*-Aspektes. Hier ist es die Vorstellung von klar, immateriell, rein, leicht, beweglich.

Trüb (chin.: *zhuo*, engl.: turbid) ist ein häufig gebrauchtes Adjektiv zur Beschreibung des *Yin*-Aspektes. Es beinhaltet die Vorstellung von unten, viskös, schwer, verdichtet, fest.

Beide Adjektive werden also nicht im deutschen Sinne präzise für ein physikalisches Phänomen verwendet, sondern dienen der bildhaften Umschreibung eines Zustandes in Bezug auf die jeweilige Situation. Aus dem Bezug heraus wird das Gesagte präzise – der Begriff allein ist leider vieldeutig.

Das ist ein weiterer Grundaspekt der chinesischen Denkweise, der sich auch in der Sprache wiederfindet: Der einzelne Begriff, ein Symbol, ein Schriftzeichen für sich mag vieldeutig und undifferenziert erscheinen, in seinem Kontext bekommt er eine glasklare Bedeutung.

Ähnlich verhält es sich mit der Suche nach dem richtigen Muster einer Krankheit im Sinne der TCM:

Erst die Gegenüberstellung verschiedener Syndrome, Funktionen, Symptome und das Zusammenbringen in ihrem jeweiligen Kontext führen uns schließlich zum Ziel. Dabei ist nichts gänzlich ohne *Yin* oder *Yang*. Alles hat einen *Yin*- und einen *Yang*-Aspekt.

Das Zusammenspiel von *Yin* und *Yang*

Die sieben Möglichkeiten im Zusammenspiel von *Yin* und *Yang* bestehen aus:

- Drei Formen des Gleichgewichtes,
- vier Formen des Ungleichgewichtes.

Die drei Formen, in denen *Yin* und *Yang* im Gleichgewicht stehen, sind:

- Der Gleichgewichtzustand auf maximalem Energie-(*Qi*-)Niveau. Dieser stellt den Idealzustand dar, der wohl nie erreicht wird.
- Der Gleichgewichtszustand auf etwas niedrigerem Energie-*(Qi-)*Niveau. Dieser stellt einen realistischen Zustand dar, der mit dem Begriff Gesundheit zu bezeichnen wäre.
- Der Gleichgewichtszustand auf niedrigem Energie-*(Qi-)*Niveau. Dieser bedeutet bereits ein energetisches Krankheitsbild, den *Qi*-Mangel.

Bei einem *Qi*-Mangel sind die physiologischen Funktionen von *Qi*, nämlich
- umwandeln
- transportieren

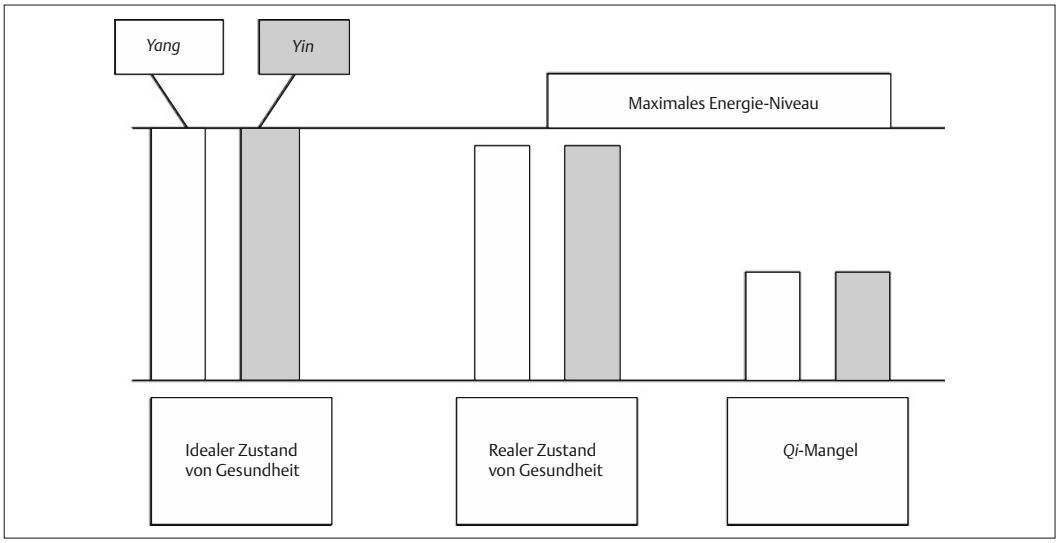

Abb. 2: Die drei Zustände, in denen *Yin* und *Yang* zueinander im Gleichgewicht stehen.

- halten
- heben
- schützen
- wärmen

nur noch eingeschränkt vorhanden.

Der reale Zustand der Gesundheit besteht aus einem physiologischen Mangel an *Qi* und dessen Teilaspekte von *Yin* und *Yang*. Dies ist der Zustand bei ausreichendem Gefühl von Gesundheit und Wohlbefinden.

Der *Qi*-Mangel hingegen zeigt deutliche Spuren von Missempfindungen, Leiden oder Krankheit an.

Die vier Formen des Ungleichgewichtes von *Yin* und *Yang* ergeben sich in Bezug zu einem allgemeinen Energie-Niveau.

Gemäß diesen vier Formen des Ungleichgewichts lassen sich nun zwanglos jeweilige Therapiestrategien formulieren:

Bei *Yin*-Fülle:

- *Yin*-Fülle beseitigen, *Yin* zerstreuen.

Bei *Yang*-Fülle:

- *Yang*-Fülle beseitigen, *Yang* zerstreuen.

Bei *Yin*-Leere:

- *Yin* stärken, *Yin* tonisieren.

Bei *Yang*-Leere:

- *Yang* stärken, *Yang* tonisieren.

So einfach diese Zusammenhänge sind, ergeben sich daraus entscheidende Unterschiede im therapeutischen Ansatz in der Praxis.

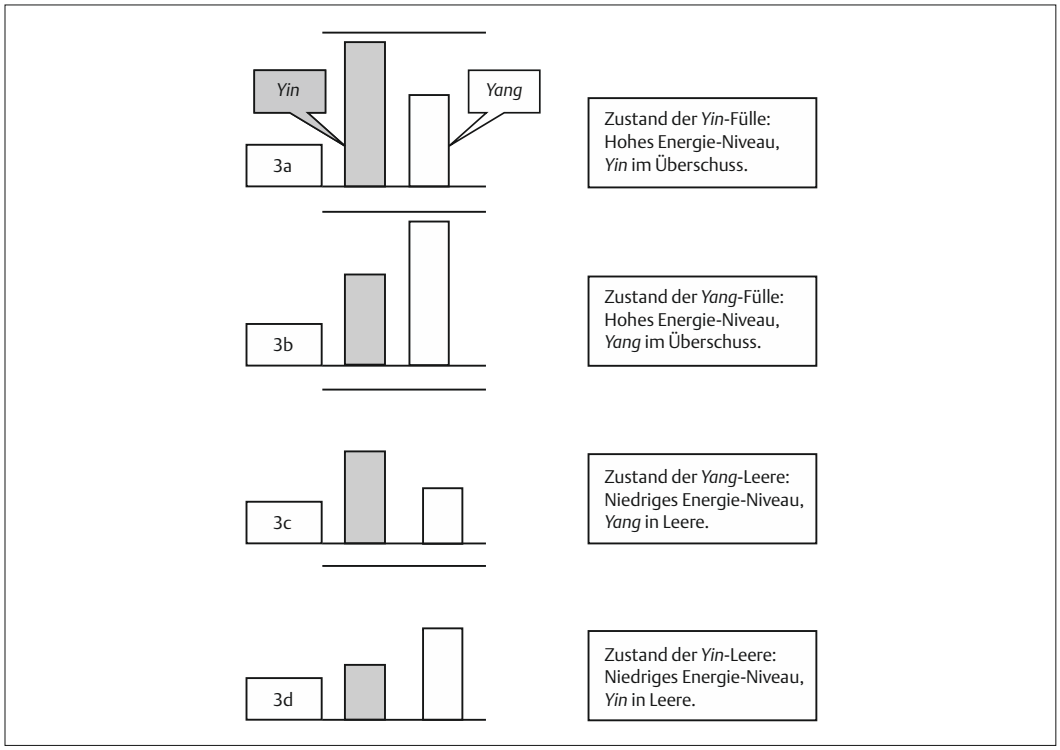

Abb. 3a–d: Die vier Formen des Ungleichgewichtes von *Yang* und *Yin*.

Die fünf Elementarphasen

Im Huang Di Nei Jing Su Wen wird dem Gesetz der fünf Elementarphasen große Bedeutung beigemessen.

In der chinesischen Philosophie hat sich das Denkmodell der fünf Elementarphasen entwickelt, die auch fünf Wandlungsphasen oder fünf Elemente in der westlichen Literatur genannt werden.

Wer nach den Gesetzen der Natur lebt, kann lange und gesund leben, heißt es dort an unzähligen Stellen. Insbesondere wird immer wieder auf die Wichtigkeit hingewiesen, im Einklang mit der Natur und den Jahreszeiten zu leben.

Die fünf Elementarphasen sind jedoch nur eines von mehreren Systemen, nach denen heute in der modernen TCM diagnostiziert und therapiert wird. Es wird – wie eine Modeerscheinung – zurzeit viel zu sehr in den Mittelpunkt von Diskussionen gerückt zu Lasten der anderen Denkmodelle wie dem *Zang-Fu*-System, 4- oder 6-Schichten-Modell und mehr.

Für die Ernährungslehre und die Kräuterheilkunde ebenso wie in der Psychologie hat es seinen Stellenwert und wird sehr geschätzt. Wer die Möglichkeit zur Verfeinerung der Therapiemethoden sucht, findet sicher in diesen Gesetzmäßigkeiten Anregungen, führend jedoch bleibt für die TCM das *Zang-Fu*-System.

Das Denkmodell der fünf Elementarphasen diente und dient zur Definition festgelegter Gesetzmäßigkeiten des Wandels in der Natur.

Die fünf Elementarphasen sind:

- Wasser, chinesisch *Shui*,
- Holz, chinesisch *Mu*,
- Feuer, chinesisch *Huo*,
- Erde, chinesisch *Tu*,
- Metall, chinesisch *Jin*.

Diese Elementarphasen stehen in einer bestimmten Reihenfolge zueinander und markieren jeweils Eckpunkte oder Reinzustände innerhalb des Verlaufs einer kontinuierlichen Wandlung. Es werden unterschieden:

Für den normalen, natürlichen Ablauf:

- Hervorbringungssequenz
- Kontrollsequenz.

Für Störungen oder pathologische Erklärungen:

- Verachtungs- oder Beleidigungssequenz
- Überwindungssequenz.

Für einige besondere Erklärungen im natürlichen Verlauf:

- Kosmologische Sequenz.

Hervorbringungssequenz

In der Hervorbringungssequenz, chinesisch *xiang sheng*, bringt eine Elementarphase die nächste hervor.

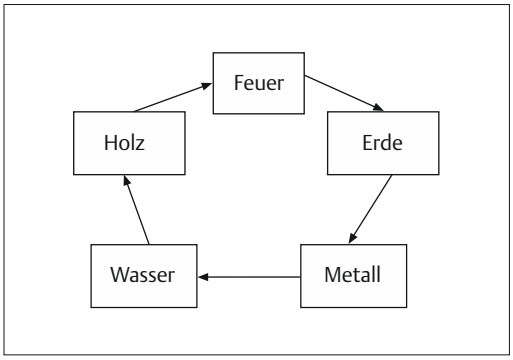

Abb. 4: Hervorbringungssequenz

Kontrollsequenz

Darüber hinaus kontrolliert in der Kontrollsequenz, chinesisch *xiang ke*, eine Elementarphase eine andere, ebenfalls in einer festgelegten Reihenfolge.

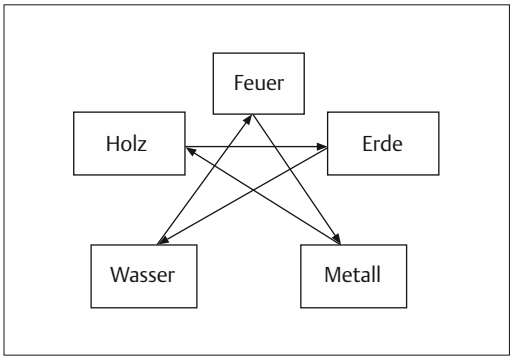

Abb. 5: Kontrollsequenz

Verachtungssequenz

Um abnorme Beziehungen der Elementarphasen zu beschreiben, wird die Verachtungs- oder Beleidigungssequenz, chinesisch *xiang wu*, verwendet.

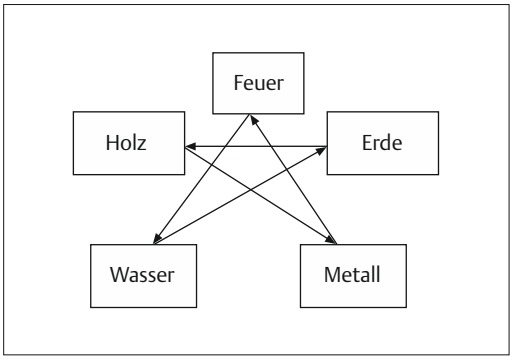

Abb. 6: Verachtungssequenz

Überwindungssequenz

Die Überwindungssequenz, chinesisch *xiang cheng*, folgt der gleichen Reihenfolge wie die Kontrollsequenz, jedoch überkontrolliert hier eine Elementarphase die andere.

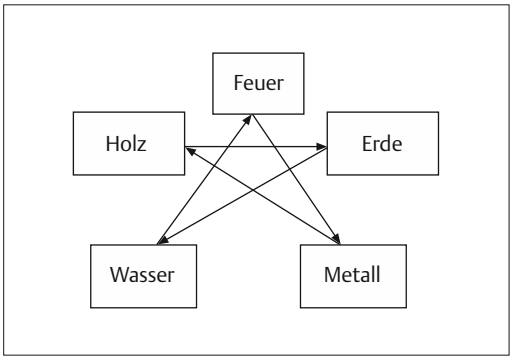

Abb. 7: Überwindungssequenz

Kosmologische Sequenz

Für einige Erklärungen wird auch die kosmologische Sequenz herangezogen. Hier sind den Elementarphasen beispielhaft die Jahreszeiten zugeordnet, wobei hier die Erde im Mittelpunkt steht und immer das Ende einer jeden anderen Elementarphase bildet, in diesem Falle also der jeweiligen Jahreszeit. Das Schaubild zeigt den Ablauf.

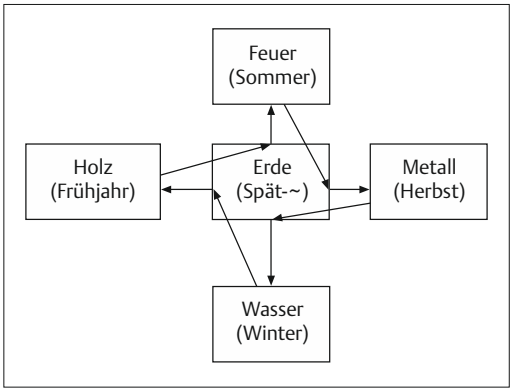

Abb. 8: Kosmologische Sequenz

Zuordnungstabelle Elementarphasen

Tab. 10: Zuordnungstabelle der Elementarphasen.

	Holz	**Feuer**	**Erde**	**Metall**	**Wasser**
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Farbe	grünblau	rot	gelb	weiß	schwarz
Prozess	Entstehung	Wachstum	Umwandlung	Ernte, Zurückziehen	Speicherung
klimatischer Faktor	Wind	Sommerhitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Himmelsrichtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Ende jeder anderen Jahreszeit	Herbst	Winter
Zahl	8	7	5	9	6
Yin-Yang	kleines *Yang*	äußerstes *Yang*	Mitte	kleines *Yin*	äußerstes Yin
***Fu*-Organ**	*Gan* = Leber	*Xin* = Herz	*Pi* = Milz	*Fei* = Lunge	*Shen* = Niere
***Zang*-Organ**	*Dan* = Gallenblase	*Xiao Chang* = Dünndarm	*Wei* = Magen	*Da Chang* = Dickdarm	*Pang Guang* = Blase
Sinnesorgan („Öffner“)	Auge	Zunge	Mund	Nase	Ohr
Gewebe	Sehnen	Gefäße	Muskeln	Haut und Körperbehaarung	Knochen
äußerlich-kosmetisch	Nägel	Gesichtsteint	Lippen	Körperbehaarung	Kopfbehaarung
Sekrete	Tränen	Schweiß	Speichel aus dem Bereich der Backen, der nachts aus den Mundwinkeln fließt, Geifer, Sabber	Nasenschleim, Rotz	Speichel aus dem Bereich unter der Zunge
Puls-Empfindung	saitenförmig	aufwallend	gemäßigt	flaumig	wie ein Stein
Emotionen	Zorn	Freude	Grübeln	Traurigkeit	Angst
Laute	schreien	lachen	singen	weinen	stöhnen

Mutter und Kind

Diese Regel stammt aus der Behandlung gemäß der fünf Elementarphasen und beinhaltet deren wichtigstes Prinzip. Jede Elementarphase ist dabei die Mutter der folgenden und das Kind der vorhergehenden Elementarphase.

Der Behandlung gemäß der acht Prinzipien und der einzelnen Funktionen der Punkte im *Zang-Fu*-System wird heute in der Klinik der Vorzug gegeben.

Dennoch kann dieser Merksatz in einigen Spezialfällen, von Diätetik bis hin zur Akupunktur, nach den offenen Punkten angewendet werden und soll hier in kürzester Form der Vollständigkeit halber angesprochen werden:

- Holz (Le/Gb) ist Kind des Wassers (Ni/Bl) und Mutter des Feuers (He/Dü).
- Feuer (He/Dü) ist Kind des Holzes (Le/Gb) und Mutter der Erde (MP/Ma).
- Erde (MP/Ma) ist Kind des Feuers (He/Dü) und Mutter des Metalls (Lu/Di).
- Metall (Lu/Di) ist Kind der Erde (MP/Ma) und Mutter des Wassers (Ni/Bl).
- Wasser (Ni/Bl) ist Kind des Metalls (Lu/Di) und Mutter des Holzes (Le/Gb).