



## Chinesische Medizin – Eine Einführung

Anna B. kommt nun schon zum 8. Mal zur Akupunktur. „Ihre Haut sieht aber wesentlich besser aus!“, sagt der behandelnde Arzt. „Ja! Im Gesicht ist sie vollständig abgeheilt, die Stellen an den Armen haben sich gebessert und vor allem der Juckreiz ist verschwunden!“, bestätigt die Patientin. Der Arzt kontrolliert Zunge und Puls. „Es ist immer bisschen komisch, wenn ich Ihnen die Zunge rausstrecke, lacht die Patientin, „was sehen Sie denn da?“ „Ihre Milz-Yang-Schwäche hat sich verbessert, das Abwehr-Qi hat Wind und Trockenheit fast vollständig aus der Haut vertrieben und auch die Hitze hat sich reduziert.“

So oder so ähnlich werden Gespräche in Praxen geführt, die mit Akupunktur arbeiten. Die eigenartige Diagnose, die hier der Arzt anhand des Zungen- und Pulsbefundes stellt, fußt auf eine Medizin, die schon vor 5000 Jahren in China entstanden ist und seit 2500 Jahren schriftlich festgehalten wurde. Sie ist zugleich Therapiemethode und philosophisches System, das einen vollkommen anderen Blick auf Mensch und Umwelt wirft als wir es normalerweise gewohnt sind.

### Grundbegriffe der Chinesischen Medizin

Tao, Yin und Yang, 5 Elemente, Meridiane, pathogene Faktoren – das sind nur einige Begriffe, die ich Ihnen im Nachfolgenden erklären will.

#### Das Tao

Die Chinesische Medizin hat sich im engen Kontakt mit der Philosophie und den Anschauungen des Taoismus (oder auch: Daoismus) entwickelt. Diese Form einer religiös-philosophischen Betrachtungsweise hat ihre Wurzeln ca. 1500 v. Christus. Sie sieht den Menschen eingebunden in eine kosmische Ordnung, die überall erkennbar ist.

#### Ordnung, Unordnung, komplexe Systeme

Sicher haben Sie in der Schule gelernt, dass ein Grundsatz der Physik ist, dass in einem System natürlicherweise immer mehr Unordnung entsteht (Wenn ich meinen Schreibtisch anschau, kann ich dieses Gesetz leicht nachvollziehen). Man nennt dies Entropie.



Trotzdem erleben wir, dass um uns überall herum extrem komplexe Ordnungen zu finden sind. Vor allem alle biologischen Prozesse sind von einer geradezu phantastischen Geordnetheit.

Was bewirkt diese Ordnung? Aus Sicht der Taoismus ist es das Tao, eine kosmische Kraft, die die innere Harmonie der Welt bewirkt. Da der Mensch in Wechselbeziehung zur Natur lebt, sollte es sein Bestreben sein, in Harmonie mit diesen Gesetzmäßigkeiten zu leben.

## Yin und Yang

Der Mensch nimmt die Welt zum Großteil polar d.h. in Gegensätzen wahr. Heiß und kalt, hell und dunkel, Mann und Frau etc. Für die chinesische Medizin lassen sich alle Gegensätze einem Grundschema zuordnen. Dieses grundsätzliche Gegensatzpaar wird als Yin und Yang bezeichnet. Alle Gegensätze, die wir uns vorstellen können, egal ob im körperlichen Bereich oder in der Natur lassen sich diesem Paar zuordnen. Das Yin steht für das empfangende, dunkle, weibliche Prinzip, das Yang für das herausgehende, helle, männliche Prinzip. Hier sind einige Zuordnungen für Yin und Yang:

Yin	Yang
kontraktiv	expansiv
empfangend	ausdehnend
erhaltend	fördernd
weiblich	männlich
Erde	Himmel
Mond	Sonne
Nacht	Tag

Ein wichtiges Prinzip dieser Betrachtungsweise ist, dass Yin und Yang in einem Lebewesen niemals getrennt vorkommen. Yin und Yang bedingen sich gegenseitig, bringen sich hervor und in jedem Yin ist ein Yang in jedem Yang ein Yin zu finden. So ist zum Beispiel eine Frau kein reines Yin-Wesen. Sondern sie besteht aus Yang und Yin-Aspekten, nur sind die Yin-Aspekte bei Frauen stärker als bei Männern.



### **Das Yin-Yang-Prinzip im menschlichen Körper**

Interessanterweise gibt es im Körper des Menschen eine genaue Entsprechung des Yin-Yang-Prinzips: Das sogenannte vegetative Nervensystem wird unterteilt in Parasympathikus und Sympathikus.

Der Parasympathikus wird aktiv, wenn wir ruhen. Er fördert die Verdauung, den Einbau der Nahrung in Muskulatur und Fettzellen, er senkt den Herzschlag. Der Sympathikus hingegen aktiviert den Organismus durch das Hormon Adrenalin. Energie wird aus den Körperzellen freigesetzt, der Herzschlag steigt, die Durchblutung vermehrt sich, der Mensch wird wach und aktiv. Ohne Zweifel lässt sich der Parasympathikus dem Yin, der Sympathikus dem Yang zuordnen.

Faszinierend, dass Chinesen schon vor 1500 Jahren ein Grundprinzip entdeckt haben, das die moderne Wissenschaft erst im 20. Jahrhundert bestätigt hat.

### **Das Yin-Yang-Prinzip und Erkrankungen**

Welche Rolle spielt nun Yin und Yang bei Erkrankungen? Bei chronischen Krankheiten liegt meistens eine prinzipielle Schwäche von Yin und Yang vor. Hat ein Mensch zum Beispiel einen Yin-Mangel, fehlt ihm etwas dieses kühlen, ruhigen Prinzips und er wird möglicherweise unter Schlafstörungen, Hitzeempfinden, Nachtschweiß, Unruhe leiden.

Ein Mensch mit Yang-Mangel leidet vielleicht unter kalten Füßen, ist eher erschöpft und schwitzt schnell, wenn er sich anstrengt. Aus Sicht der chinesischen Medizin hat jedes Organ eine Yin und Yang-Funktion. Deshalb wird unterschieden in welchen Organen sich ein Yin- oder Yang-Mangel befindet.

### **Die Organvorstellungen in der Chinesischen Medizin**

Die Art und Weise, wie in der chinesischen Medizin Organe gesehen werden, führt häufig zu Missverständnissen und verunsichert Patienten, wenn es ihnen der Arzt nicht erklärt.

Prinzipiell meint der chinesisch arbeitende Arzt mit einem bestimmten Organ z.B. Milz etwas anderes als sein schulmedizinischer Kollege. Dazu muss man wissen, dass in China Leichen lange Zeit nicht obduziert werden durften. Man hat durch genaue Beobach-



tung des Menschen – vor allem auch des kranken Menschen – auf die Funktionsweise der Organe geschlossen. Deshalb ist das in der chinesischen Medizin vorherrschende Organverständnis etwas vollkommen anderes, als wir es in unserer westlichen Schulmedizin gewohnt sind.

### **Ein Beispiel: die Milz in Schulmedizin und chinesischer Medizin**

Nehmen wir zum Beispiel die Milz: In der Schulmedizin wird die Milz als Organ beschrieben, das alternde Blutkörperchen aussondert und außerdem ein großer Lymphknoten ist.

In der chinesischen Medizin hat die Milz folgende Aufgaben: Sie ist das Hauptorgan der Verdauung, sie hilft bei der Blutbildung, sie hält das Blut in den Gefäßen, sie versorgt das Binde- und Muskelgewebe, hat Beziehung zu den Lippen usw. Außerdem hat sie genauso Einfluss auf psychische Vorgänge: Sie ist notwendig, um neue Eindrücke zu verarbeiten, um zu lernen.

Sie sehen zunächst einmal, dass die schulmedizinische Milz etwas anderes beschreibt als die „chinesische“ Milz. Das chinesische Organverständnis ist breiter, funktionaler, es umfasst Körper, Psyche und Geist. Die „chinesische“ Milz ist also mehr als ein Organ, sie beschreibt einen bestimmten Funktionsbereich des Menschen.

Beide, die „schulmedizinische“ Milz und auch die „chinesische“ Milz beschreiben beobachtbare Phänomene, sollten aber auf keinen Fall verwechselt werden.

### **Ein weiteres Beispiel: Milz-Yang-Schwäche**

Versuchen wir das mal am Beispiel einer Milz-Yang-Schwäche zu verstehen: Wie Sie von weiter oben bereits wissen, leidet ein Mensch mit zu wenig Yang an kalten Füßen, er schwitzt schnell und ist schnell erschöpft. Hat er nun diese Schwäche vor allem in der Milz, kann es zu folgender Symptomkonstellation kommen:

- Verdauungsbeschwerden, z.B. weiche Stühle, Blähungen
- kalte Hände und Füße
- Blässe
- schwaches Bindegewebe
- Schwierigkeiten beim Lernen oder Aufnehmen von neuen Dingen
- sich ständig Sorgen machen etc.



Es gibt Patienten, die genau dieses Symptombild zeigen. Der chinesisch arbeitende Arzt wird nun die Diagnose: Milz-Yang-Störung diagnostizieren, die sich genauso an der Zunge zeigt und bei der Pulstastung. Er wird dem Patienten möglicherweise eine bestimmte Diät empfehlen, Kräuter verordnen, akupunktieren und der Patient wird ihm bald berichten: Die Verdauungsbeschwerden sind in Ordnung, ich friere nicht mehr so leicht, ich kann mich viel besser konzentrieren und mache mir weniger Sorgen.

Wie gesagt, das Ganze hat mit der „schulmedizinischen“ Milz nichts zu tun, die ist wahrscheinlich vollkommen gesund. Ein Schulmediziner hätte bei dem Patienten vollkommen andere Diagnosen gestellt: z.B. Oberbauchsyndrom, Verdauungsstörungen, Anämie und vielleicht irgendwelche psychischen Diagnosen, wie Neurose oder Lernstörungen.

Die chinesische Medizin braucht dafür nur ein Wort: Milz-Yang-Mangel. Das macht ihren Charme aus. Und noch wichtiger: Sie wirkt! Und das ohne nennenswerte Nebenwirkungen oder Spätfolgen für den Patienten.

## Die 5 Elemente

Ein wichtiges Thema in der Betrachtungsweise der chinesischen Medizin möchte ich Ihnen nicht verschweigen: Die 5 Elemente oder noch genauer gesagt: Die 5 Wandlungsphasen.

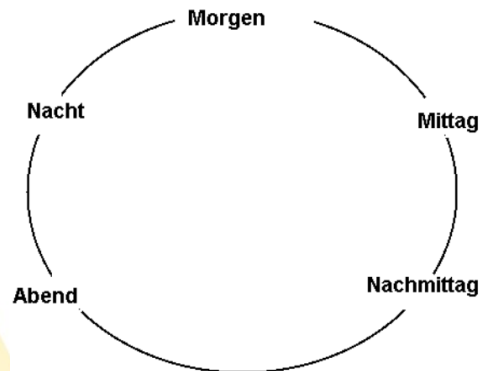
Sicher haben Sie schon diverse Bücher gesehen, die den Titel „Kochen nach den 5 Elementen“ o.ä. trugen. Wir haben ja vorhin schon Yin und Yang kennengelernt. Sie erinnern sich? (Sonst haben Sie möglicherweise einen Milz- Yang-Mangel!).

Wenn wir die Natur betrachten, werden wir feststellen, dass Yin und Yang sich nicht übergangslos abwechseln. Es wird also nicht auf einmal hell oder schlagartig dunkel, sondern es ist immer ein Prozess. Es ist dunkel, dann dämmt es, es wird hell, die Sonne steigt zum höchsten Punkt, um dann wieder abzusinken usw. Alle Prozesse in der Natur unterliegen einer solchen Wandlung.

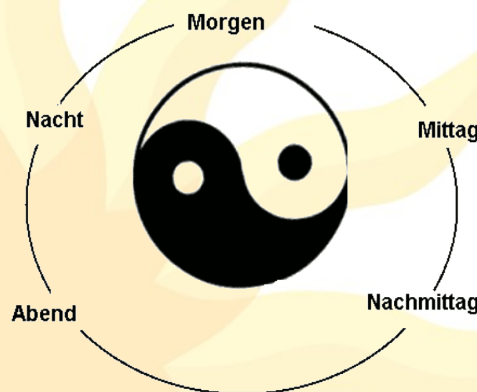
Die Chinesen haben diese Wandlung in 5 Schritte unterteilt.



Den Tag könnten wir zum Beispiel so einteilen: Morgen – Mittag – Nachmittag – Abend – Nacht. Oder, um zu zeigen, dass es sich um einen zyklischen Prozess handelt, so:



Um zu zeigen, wie Yang und Yin zu- und abnehmen, könnten wir noch folgendes Symbol einfügen:



Haben Sie das Symbol erkannt? Das ist das Yin-Yang-Symbol, das viele Buchtitel und auch Visitenkarten ziert.

Wie Sie sehen ist das weiße Yang nachts noch ganz klein und wird dann bis zum Mittag immer größer. Da ist es ja auch hell und warm, also hat man da das meiste Yang. Mit dem Yin verhält es sich umgekehrt. Das schwarze Yin ist am Nachmittag noch ganz klein und wird dann bis Mitternacht immer größer.

Um zu zeigen, dass Yin und Yang nie isoliert vorkommen, ist im vollsten Yin ein weißer Yangpunkt, und im vollsten Yang ein schwarzer Yinpunkt gezeichnet. Für den Tag heißt

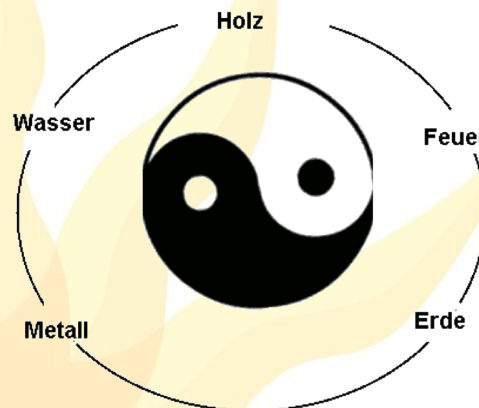


das, auch in der vollen Mittagssonne findet man Schatten und auch um Mitternacht, gibt es irgendwo Licht.

### **Alle natürlichen Prozesse entwickeln sich gemäß der 5 Wandlungsphasen**

Diese Entwicklung, die durch die 5 Wandlungsphasen gekennzeichnet ist, könnten wir jetzt auf alle natürlichen Prozesse anwenden. Sie könnten z.B. die Jahreszeiten damit einteilen oder die Entwicklung einer Pflanze, eines Tieres, eines Menschen usw.

Die Chinesen haben versucht, Symbole zu finden, die für diese Entwicklung stehen und haben: Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser dafür verwendet. In der zyklischen Entwicklung sieht das so aus:



Holz wird durch Feuer verbrannt, dabei entsteht Erde, die Erde bringt Metall hervor und wenn das Metall geschmolzen wird, entsteht Flüssigkeit, die wiederum das Holz ernährt. (Wir mögen den Chinesen verzeihen, das flüssiges Metall kein Wasser ist. Aber das Ganze ist ja auch symbolisch gemeint). Eine Elemente bringt also das andere hervor.

Diese Verwandlung von einem zum anderen, lässt sich nun überall in der Natur finden. Die Chinesen haben verschiedenste Naturaspekte, wie klimatische Faktoren, Jahreszeiten, auch alles sinnlich erfahrbare, wie Farben, Geschmack, Geruch, Töne und auch den menschlichen Organismus diesen 5 Elementen zugeordnet. Einige Beispiele sehen wir hier:



<b>Holz</b>	<b>Feuer</b>	<b>Erde</b>	<b>Metall</b>	<b>Wasser</b>
Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Zorn	Freude	Sorge	Trauer	Furcht
Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Auge	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Sehnen, Muskelspannung	Gefäße	Muskelfleisch, Bindegewebe	Haut	Knochen
Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig

Wie Sie sehen, kann man alles mögliche gemäß der 5 Elementen einteilen.

### **Ein Beispiel: ein „chinesisches“ Leberproblem**

Spannend wird es dann, wenn man therapeutisch auch sieht, dass es tatsächlich auch vertikale Verbindungen gibt. Also wenn zum Beispiel ein Mensch mit einem Problem im Bereich Holz, einem „chinesischen“ Leberproblem (die Leber in unserem Sinn kann dabei wie gesagt ganz gesund sein), leicht reizbar ist, Sehstörungen hat, Beschwerden mit verspannter Muskulatur hat und auf Wind empfindlich reagiert.

Wenn wir dann auch noch feststellen, dass Pulsbefund und Zungenbefund uns ebenfalls eine Leberstörung zeigen, dann können wir feststellen, dass die chinesische Medizin etwas Wahres und Beobachtbares zeigt. Auch wenn es sich dabei um eine andere Wahrheit, als die der modernen Medizin handelt.

Vielleicht erinnert Sie das Ganze an die 4 Elemente der abendländischen Tradition: Feuer, Wasser, Erde und Luft. Diese Einteilung wurde im antiken Griechenland gefunden und tatsächlich enthalten beide Systeme große Ähnlichkeiten. Auch in der griechischen Philosophie hat man den Wandel als etwas naturbestimmendes erkannt (Panta rhei – alles fließt) und die 4 Elemente auf den menschlichen Organismus übertragen und entsprechend therapiert.

Ist es nicht interessant, dass sich Tausende Kilometer voneinander entfernt ganz ähnliche philosophische und medizinische Betrachtungsweisen entwickelt haben?





## Das Qi

Der Begriff „Qi“ ist ein wichtiger und elementarer Ausdruck in der chinesischen Medizin. Sie kennen ihn vielleicht aus dem Wort Qi-Gong oder Tai-Qi. „Qi“ beschreibt den chinesischen Begriff für Lebensenergie.

Diese Energie ist überall enthalten. Wir nehmen sie über die Luft und die Nahrung auf, wir haben sie von unseren Eltern vererbt und jedes Organ hat ein eigenes Qi. Wenn dieses Organ-Qi schwach wird, entstehen bestimmte Erkrankungen. Wenn Sie akupunktiert werden, können Sie dieses Qi sogar spüren: Ein eigenartiges Druck-, Wärme- oder Stromgefühl entsteht: Das sogenannte De Qi Gefühl. Die Chinesen behaupten, das Qi strömt über den Meridian zum Akupunkturpunkt und wird dort wahrgenommen.

## Die Meridiane

Was ist eigentlich ein Meridian? Wenn Sie zum Beispiel den Bereich um das äußere Ende der Beugefalte des Ellbogens abdrücken, werden Sie feststellen, dass sich dort ein Punkt befindet, der deutlich empfindlicher als die Umgebung reagiert. Dies ist ein Akupunkturpunkt.

Überall am Körper können Sie solche Punkte tasten. Die klassische chinesische Medizin kennt über 360 solcher Punkte und sie glaubt, dass diese Punkte durch unsichtbare, innere Bahnen verbunden sind, durch die das Qi strömt. Die Chinesen bezeichnen diese Bahnen als Jing Luo.

### Meridian – aus der Geographie entlehnt

Die christlichen Seefahrer, die im 18. Jahrhundert die Akupunktur in China kennenlernten, fanden eine große Ähnlichkeiten zu den Meridianen auf den Landkarten und haben sie danach benannt. So wie die Meridiane den Globus vertikal in viele Linien teilen, so ähnlich teilen die chinesischen Meridiane den Körper in vertikale Linien.

Diese Linien, wen wundert es, werden natürlich wieder den 5 Elementen und damit auch den 5 Hauptorganen zugeordnet. Also gibt es zum Beispiel einen Lebermeridian oder eine Lungenmeridian, einen Nierenmeridian oder einen Milzmeridian. Und wie könnte es anders sein: es gibt Yin- und Yangmeridiane.



Über die Akupunkturpunkte wird die Meridianenergie und damit die inneren „chinesischen“ Organe oder Funktionskreise beeinflusst.

## **Die Krankheitsentstehung**

Krankheiten entstehen aus Sicht der chinesischen Medizin prinzipiell aus zwei Gründen: Organschwäche und pathogene Faktoren. Bei chronischen Krankheiten liegt immer die Schwächung eines Organs vor. Bei akuten Krankheiten sind sogenannte pathogene Faktoren die Ursache.

### **Pathogene Faktoren**

Pathogene Faktoren sind hauptsächlich klimatische Faktoren wie Wind, Kälte, Hitze und Feuchtigkeit. Diese pathogenen Faktoren können über Haut oder Meridiane zunächst in oberflächliche Körperschichten eindringen und dort die Zirkulation des Qi erschweren. Das Qi hat in dieser Region die Funktion, den Körper zu wärmen und Krankheitseinflüsse abzuwehren.

Pathogenen Faktoren können aber auch direkt inneren Organe befallen. Vor allem die Lunge reagiert sehr empfindlich auf sie.

### **Ein Beispiel für Krankheitsentstehung: Schnupfen**

Schauen wir uns ein einfaches Beispiel an: Schnupfen. Er entsteht hauptsächlich durch das Eindringen von Wind. Dieser blockiert die Lungenfunktion, die im Gesicht dafür sorgt, dass Flüssigkeiten nach unten transportiert werden. Funktioniert dieser Transport nicht mehr, tropft die Flüssigkeit aus der Nase.

Außerdem blockiert Wind das wärmende Qi der Körpers: man beginnt zu frösteln und die Muskeln können sich verspannen.

### **Asthma und Neurodermitis aus Sicht der chinesischen Medizin**

Um es gleich vorzuschicken: die nachfolgend geschilderte Theorie über die Krankheitsentstehung bei Asthma und Neurodermitis hängt mit der speziellen Sichtweise der chinesischen Medizin auf Organe oder Funktionskreise zusammen, die Sie weiter oben kennengelernt haben. Vielleicht wird Ihnen diese Sichtweise ungewohnt erscheinen. In-



nerhalb des theoretischen Systems der chinesischen Medizin kann man gut mit diesen beiden Krankheitsbildern arbeiten und hat entsprechende Erfolge.

### **Asthma: die Sichtweise der chinesischen Medizin**

Asthma hat auch in der chinesischen Medizin etwas mit der Lunge zu tun, bei manchen Patienten jedoch auch mit der Niere. Die Niere holt sich nämlich das Qi aus der Atemluft und senkt es nach unten ab. Sie erinnern sich? Qi war die Lebensenergie, die wir uns unter anderem auch aus der Luft beziehen.

Wenn nun die Niere schwach ist, wird das Qi nicht nach unten abgesenkt und sammelt sich in der Lunge an. Der Patient empfindet dann ein Engegefühl vor allem beim Einatmen. Besteht die Atemnot vor allem beim Ausatmen, haben meistens pathogene Faktoren die Lunge befallen und behindert die Lungenfunktion. Die Akupunktur, das zeigt sich auch in Studien, ist gerade beim Asthma sehr erfolgreich.

### **Neurodermitis: die Sichtweise der chinesischen Medizin**

Bei Neurodermitis ist die Sache etwas anders gelagert. In China wird diese Erkrankung als „Wind der 4 Beugen“ bezeichnet. Eine angeborene Schwäche von Magen und Milz lässt Feuchtigkeit und Hitze im Bindegewebe (also unter der Haut) entstehen. Die Milz war ja, wie wir schon wissen, für das Gewebe zuständig und vor allem auch für die Verteilung der Feuchtigkeit.

Die angesammelte Feuchtigkeit führt zu nässenden Hautausschlägen, über die Feuchtigkeit ausgeleitet wird, die Hitze führt zu Entzündungen. Auf Dauer blockieren Feuchtigkeit und Hitze die Ernährung von Haut und Bindegewebe: Die Haut trocknet aus, wird rau und spröde. Nun kann von außen Wind eindringen, der zusätzlich die Heilung blockiert und außerdem Juckreiz erzeugt.

## **Die Krankheitstheorien der chinesischen Medizin in der Praxis**

Die oben geschilderten Krankheitstheorien mögen uns etwas merkwürdig erscheinen, denn sie passen so gar nicht zu unserem schulmedizinischen Bild der beiden Erkrankungen. Die Erfahrung zeigt aber: Akupunktieren wir nach den o. g. Richtlinien, können



wir sehr oft helfen. Oft bemerkt der Patient schon nach wenigen Akupunktursitzungen eine Erleichterung seiner Beschwerden.

## **Akupunktur und Wissenschaft**

Was sagt nun die moderne Wissenschaft zur Akupunktur? In den letzten Jahren wurden aufwendige Studien zur Wirksamkeit der Akupunktur durchgeführt. Wenn Sie unter Rücken-, Knie- oder Kopfschmerzen leiden, haben Sie vielleicht an einer dieser Studien, die im Auftrag der großen Krankenkassen durchgeführt wurden, teilgenommen. Millionen Akupunkturen wurden durchgeführt und mit der üblichen schulmedizinischen Therapie verglichen.

## **Wirksamkeit der Akupunktur**

Bei den vorgenannten Indikationen ist inzwischen gesichert, dass die Akupunktur z.T. sogar erheblich besser wirkt als die schulmedizinische Therapie. Und erfreulicherweise hat sich gezeigt, dass die Akupunktur eine sehr sichere, nebenwirkungsarme Therapieform ist. Als einzige Komplikationen, wenn man das überhaupt so bezeichnen will, hat man vereinzelt erlebt, dass aus Akupunkturpunkten ein Bluttröpfchen austreten kann, ein kleiner blauer Fleck entsteht oder vereinzelt Punkte noch am nächsten Tag etwas empfindlicher sein können, als die Umgebung.

## **Wirkungsweise der Akupunktur**

Und auf welche Weise wirkt die Akupunktur? Das ist bis heute ungeklärt. Wirken die Nadeln über leichte Schmerzreize auf Nervensystem und Gehirn? Wirken sie über Reflexzonen, so wie Fußreflexzonen-therapie? Oder bewirken sie tatsächlich, dass das geheimnisvolle Qi ins Fließen kommt und die Energien im Körper anders verteilt werden?

## **Fazit**

Wir wissen nicht, wie Akupunktur wirkt. Und den meisten Patienten ist das auch egal: Sie freuen sich an der guten und sicheren Wirkungsweise der Akupunktur, die nicht nur ihre Beschwerden lindert, sondern sie zusätzlich auch psychisch ausgleicht und entspannt.