


A woman with dark hair tied back, wearing a white long-sleeved qigong top and pants, is captured in a Tai Chi pose on a sandy beach. She has her eyes closed and a serene expression, with her hands held in front of her waist in a specific Tai Chi stance. The background is a clear blue sky and a calm sea.

Christian
Schmincke

Chinesische Medizin für die westliche Welt

Methoden für ein langes
und gesundes Leben

 Springer

Chinesische Medizin für die westliche Welt

C. Schmincke

Chinesische Medizin für die westliche Welt

Methoden für ein langes und gesundes Leben

5., aktualisierte und erweiterte Auflage 2014

Mit 117 Abbildungen

 Springer

Dr. Christian Schmincke
Klinik am Steigerwald
Gerolzhofen

1. Auflage erschienen bei Weltbild, Augsburg (1998) unter dem Titel:
Heilen mit traditioneller chinesischer Medizin

ISBN-13 978-3-662-43664-6

ISBN 978-3-662-43665-3 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-662-43665-3

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

Springer Medizin

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 1998, 2004, 2007, 2012, 2014

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Planung: Ulrike Hartmann, Heidelberg

Projektmanagement: Ulrike Niesel, Heidelberg

Projektkoordination: Cécile Schütze-Gaukel, Heidelberg

Zeichnungen: P. Lübke, Wachenheim und Q. Bäuml, Berlin

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Blend / Image Source

Herstellung: Fotosatz-Service Köhler GmbH – Reinhold Schöberl, Würzburg

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
www.springer.com

In Erinnerung an Dr. phil. Gregor Häfliger

Vorwort zur 5. Auflage

Vor 16 Jahren ist die erste Auflage dieses Ratgebers erschienen, damals noch unter dem Titel: »Heilen mit traditioneller chinesischer Medizin«. Seitdem haben Themen und Anschauungen der Chinesischen Medizin ihren Platz in unserem Alltagsleben gefunden:

Patientenumfragen zeigen, dass fast jeder Zweite Erfahrungen mit Akupunktur gemacht hat und zwar überwiegend positive. Auch die Hochschulen öffnen sich: An der TU München wird seit 2013 ein Masterstudiengang Chinesische Medizin angeboten. Und in unseren Küchen- und Diät-Workshops wird immer häufiger über die »Ernährung nach den Fünf Elementen« gesprochen. Dabei geht es nicht nur um die Gesundheit; auch unsere kulinarische Kultur profitiert von den »exotischen« Systemen der chinesischen Diätetik. Ganz nebenbei lernen wir, was Nahrungsmittel jenseits herkömmlicher Ernährungslehren leisten können.

Die wichtigste Methode der TCM, die Behandlung mit individuell zusammengestellten Rezepturen aus chinesischen Arzneipflanzen, verbreitet sich im Westen mit der Behändigkeit einer Schildkröte –immerhin im alten China Symbol für Langlebigkeit und Ausdauer. Warum dieser bedeutende Behandlungszeit so lange braucht, um im Westen anzukommen, dafür bieten sich 2 Erklärungen an: Zum einen ist die Ausbildung anspruchsvoll und langwierig, sodann wird immer deutlicher, dass die im heutigen China formulierten Behandlungsrezepte im Westen oft genug nicht passen. Vieles muss modifiziert und mit eigenen westlichen Erfahrungen untermauert werden. Das braucht Zeit, Intelligenz und funktionierende nichtkommerzielle Expertennetzwerke wie etwa die ärztliche Arbeitsgruppe der »DECA«.

Was hingegen in Kurkliniken und Volkshochschulen boomt, sind die Körperkünste Qi Gong und Taijiquan (früher »Tai-Chi« genannt). Wir sehen in dieser Form der Leibesertüchtigung ein Kontrastprogramm zu unserer auf Leistung und Willensanstrengung basierenden modernen Sportphilosophie. Denn während die Leichtathletik des Westens Könnerschaft nach Zentimeter, Gramm und Sekunde bewertet, geht es beim Qi Gong um etwas so schwer Messbares wie die Kultivierung von Bewegung und vitaler Präsenz.

Alles in allem sehen wir ein kaum noch überschaubares Angebot an chinesischen Therapien und Methoden der Lebenspflege. Das macht es für Menschen, die auf der Suche sind, immer schwerer, die Spreu vom Weizen zu trennen. Hier soll dieser Ratgeber helfen.

Für die vorliegende Neuauflage schien es ratsam, einzelne Ergänzungen vorzunehmen.

Wiederholte Leseranfragen und zunehmende Aktualität führten zu einer Erweiterung unseres Diagnosekapitels im letzten Teil des Buches:

Drei Diagnosen werden im Hinblick auf Symptomatik und Behandlungskonzept neu beschrieben.

- *Arthrose*: Mit Arthrosen haben fast 25 % aller Deutschen und 100 % aller TCM-Therapeuten zu tun. Vielleicht ist das der Grund, warum dieses Krankheitsbild in den früheren Auflagen einfach vergessen wurde. Übersehen, weil »zu dicht dran«.
- *RLS* (restless legs syndrom): Syndrom der unruhigen Beine.
- *AD(H)S* (Aufmerksamkeits-(Hyperaktivitäts)-Syndrom): in ihrer Aufmerksamkeit gestörte Kinder.

Für die beiden letzteren Störungsbilder beobachtet man seit einigen Jahren einen Anstieg in der Häufigkeitsstatistik. Beide Krankheiten, insbesondere das AD(H)S, sind in der öffentlichen Diskussion heiß umstritten. Das hängt in erster Linie damit zusammen, dass die in beiden Fällen üblicherweise verordneten Medikamente problembehaftet sind. Die TCM bietet wirksame Alternativen.

- *Polyneuropathie*: Auch keine seltene Erkrankung, aber weniger bekannt als die Arthrose. Nachdem wir mehr als 1000 Patienten mit dieser Diagnose behandelt haben, war es naheliegend, den Abschnitt zu aktualisieren.

So hilfreich und geradezu verblüffend es sein kann zu spüren, wie eine dünne Nadel im Fuß Kopfschmerzen zum Verschwinden bringt – die chinesische Tradition erschöpft sich nicht in einer Sammlung von Behandlungsrezepten; sie hat vielmehr das Zeug dazu, unseren abendländisch-neuzeitlichen Denkhorizont zu erweitern.

Um dieses Leitmotiv unseres Ratgebers noch deutlicher anklingen zu lassen, haben wir einen neuen Abschnitt eingefügt, in dem wir die *Psychotonik* nach Prof. Glaser in Grundzügen darstellen. Der Arzt und Atemtherapeut Volkmar Glaser hat auf der Basis altjapanischer Schriften eine eigene Meridiantherapie entwickelt, die dem Beziehungsdenken der chinesischen Philosophie besonders nahe kommt und in der Tat Horizonte erweitern kann. Die soziale Dimension der Meridiane ist Glasers folgenreichste Entdeckung. Aus ihr erwachsen dem Therapeuten ebenso wie dem Lehrer neue Möglichkeiten, humane Potenziale zu wecken und zu entwickeln. Psychotonisch inspirierte Methoden bewähren sich in so unterschiedlichen Praxisfeldern wie Atem- und Körpertherapie, Musikunterricht, Coaching.

Erinnern möchte ich an meinen Freund Dr. phil. Gregor Häfliger, der im Jahre 2012 überraschend verstorben ist. Als Philosoph und Kenner der japanischen Kultur hat er die ersten Auflagen dieses Buches durch die Abfassung des Philosophiekapitels und durch mannigfache Hilfen maßgeblich mitgeprägt.

Ihm soll diese Auflage gewidmet sein.

Christian Schmincke

Gerolzhofen, im April 2014

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen

1	Einführung in die Chinesische Medizin	3
	<i>Christian Schmincke</i>	
1.1	Daoismus und Konfuzianismus	4
1.2	Faszination Akupunktur	6
1.3	Die Lehre vom Qi	7
1.4	Chinesische Heilkräuter	7
1.5	Chinesische Diätetik	8
1.6	Kritische Fragen	8
2	Das Yijing	11
	<i>Christian Schmincke</i>	
3	Mikrokosmos – Makrokosmos	15
	<i>Christian Schmincke</i>	
3.1	Wetterabhängigkeit des menschlichen Befindens	16
3.2	Der Wind außen und der »Wind« innen	16
3.3	»Wind« und die Yin-Yang-Spannung	17
3.4	Wechselwirkungen zwischen Mikrokosmos und Makrokosmos	17
4	Yin und Yang	19
	<i>Christian Schmincke</i>	
4.1	Das Yin-Yang umgreift Arzt und Patient	20
4.2	Nichts geht ohne Yin und Yang	20
4.3	Dynamische Balance	24
5	Die Wandlungsphasen	25
	<i>Christian Schmincke</i>	
5.1	Die 5 Elemente	26
5.2	Alles im Fluss	26
5.3	Innen wie außen	28
5.4	Die einzelnen Phasen	28
6	Funktionskreise – die chinesische Organlehre	31
	<i>Christian Schmincke</i>	
6.1	»Organ« und »Funktionskreis«	32
6.2	Die Funktionskreise und die Wandlungsphasen	32
6.3	Die einzelnen Funktionskreise	33
6.4	Krankheiten der Funktionskreise	40

6.5	Nachträge	41
6.6	Des Kaisers Depressionen – eine Geschichte	42
7	Qi und Xue – Träger des Lebens	45
	<i>Christian Schmincke</i>	
7.1	Qi	46
7.2	Xue	47
7.3	Qi und Xue im Krankheitsfall – der Muskelhartspann	49

II Krankheitslehre

8	Was krank macht – die Frage nach den Ursachen	53
	<i>Christian Schmincke</i>	
8.1	Krank durch ungesunde Lebensweise	54
8.2	Systematik der krankmachenden Faktoren	55
9	Emotionale Krisen – die Psychodynamik der Wandlungsphasen	63
	<i>Christian Schmincke</i>	
9.1	Durch Krisen Stabilität erlangen	64
9.2	Das Stocken der Wandlungsbewegung beheben – 5 Krisen	65
10	Witterungsbedingte Krisen – die Immunologie der Chinesen	71
	<i>Christian Schmincke</i>	
10.1	Die Erkenntnis des Shang han lun	72
10.2	Immunologische Schichtenmodelle	73
10.3	Der Infektverlauf	74
10.4	Modell der gesunden Immunreaktion am Beispiel der Erkältung	76
10.5	Krankheit durch Infektunterdrückung	78
10.6	Fragen und Ratschläge	80
11	Chinesische Diagnostik	85
	<i>Christian Schmincke</i>	
11.1	Die 4 diagnostischen Verfahren	86
11.2	Von der Diagnose zur Therapie	91

III China und Europa

12	Geschichte der TCM in China und im Westen	95
	<i>Christian Schmincke</i>	
12.1	Ackerbau und Pflanzenheilkunde	96
12.2	Blütezeit der chinesischen Kultur	98
12.3	Europa und China treffen aufeinander	99
12.4	Geschichte der TCM in Europa	101

13	TCM in China – TCM im Westen	105
	<i>Christian Schmincke</i>	
13.1	Unterschiede zwischen chinesischen und europäischen Patienten	106
13.2	Der Schüler wird selbstständig	108
IV	Heiltechniken	
14	Qigong	111
	<i>Christian Schmincke</i>	
14.1	Ein Weg der Übung	112
14.2	Das Beispiel der 8 Brokate-Übungen	115
14.3	Schwierigkeiten und Hindernisse beim Üben	124
14.4	Weitere Qigong-Übungen	127
15	Akupunktur	133
	<i>Christian Schmincke</i>	
15.1	Meridiane – die Landkarte der Körperoberfläche	134
15.2	Lage und Verlauf der Meridiane	140
15.3	Wie wird behandelt	155
15.4	Die Akupunkturpunkte: Zugänge zum Meridiansystem	158
16	Psychotonik: Die Psychosomatik der Meridiane	197
	<i>Christian Schmincke</i>	
16.1	Qi-Bewegung innen – Qi-Bewegung außen	198
16.2	Von der Sensomotorik zur Psychotonik	198
16.3	Atem und Muskulatur als Kommunikationsorgane	199
16.4	Die Kairaku als Strukturgeber körpersprachlicher Kommunikation	201
16.5	Kairaku-Thematik exemplarisch: Das Shao Yin	202
16.6	Das Tai Yang – Gegenspieler und Partner des Shao Yin	204
16.7	Zur Behandlung in der Psychotonik	205
16.8	Anwendungsgebiete der Psychotonik, Ausbildung	206
16.9	Meridiane – Verbindung von Innen und Außen	207
17	Die Arzneitherapie	209
	<i>Christian Schmincke</i>	
17.1	Arzneipflanzen aus China	210
17.2	Der »gefährliche« Ginseng	212
17.3	Was die chinesischen Arzneimittel leisten	215
17.4	Die 8 therapeutischen Verfahren	216
17.5	Die Materia Medica – Der Arzneimittelschatz der Chinesen	220
17.6	Arzneiwirkung spüren – Herba ephedrae bei akuter Erkältung	226
17.7	Nebenwirkungen	227

18	Essen in China – von der chinesischen Küche zur Diätlehre der Chinesischen Medizin	229
	<i>Christian Schmincke</i>	
18.1	Chinesische Kochkultur	230
18.2	Diätetik	239

V Aus der ärztlichen Praxis

19	Krankheiten	251
	<i>Christian Schmincke</i>	
19.1	AD(H)S	254
19.2	Akne	255
19.3	Allergie	256
19.4	Arthrose	259
19.5	Asthma bronchiale	260
19.6	Atemwegsinfekte	262
19.7	Bandscheibenvorfall	263
19.8	Bindehautentzündung	265
19.9	Blasenentzündung	265
19.10	Bronchitis	266
19.11	Bulimie und Magersucht	266
19.12	Darmentzündung	268
19.13	Depression	269
19.14	Fibromyalgiesyndrom – Müdigkeitssyndrom	271
19.15	Hepatitis	275
19.16	HWS-Schleudertrauma	276
19.17	Infektanfälligkeit	277
19.18	Ischias	278
19.19	Kinderkrankheiten	278
19.20	Knochenbrüche	279
19.21	Lähmungen	279
19.22	Magenschleimhautentzündung	280
19.23	Mandelentzündung	281
19.24	Migräne	281
19.25	Multiple Sklerose	284
19.26	Neuralgien	286
19.27	Neurodermitis	286
19.28	Panikattacken	288
19.29	Periodenschmerzen	288
19.30	Polyneuropathie (PNP)	288
19.31	Prostatitis	290
19.32	Reizdarm	291
19.33	Restless-Legs-Syndrom (RLS), Syndrom der unruhigen Beine	292

19.34	Schlafstörungen	293
19.35	Schmerzerkrankungen	294
19.36	Schwindel	295
19.37	Sinusitis/Nebenhöhlenerkrankungen	296
19.38	Sucht	297
19.39	Wechseljahrsbeschwerden	299
20	Behandelt werden mit Chinesischer Medizin	301
	<i>Christian Schmincke</i>	
20.1	Diagnose – die Krankenanamnese	302
20.2	Die Arzneirezepturen	303
20.3	Arzneitherapie als dialogischer Prozess	304
20.4	Akupunktur und Moxibustion	307
21	Fernöstliche Therapien in Deutschland – Hinweise für Patienten	309
	<i>Christian Schmincke</i>	
21.1	Erwartungen an den Therapeuten	310
21.2	Therapeuten aus dem fernen Osten	310
21.3	Die chinesische Arzneitherapie	311
21.4	Akupunktur und verwandte Verfahren	312
21.5	Kosmetik	313
21.6	Adressen	314
	Serviceteil	317
	Glossar	318
	Literatur	320
	Stichwortverzeichnis	321

Grundlagen

- Kapitel 1** **Einführung in die Chinesische Medizin** – 3
Christian Schmincke
- Kapitel 2** **Das Yijing** – 11
Christian Schmincke
- Kapitel 3** **Mikrokosmos – Makrokosmos** – 15
Christian Schmincke
- Kapitel 4** **Yin und Yang** – 19
Christian Schmincke
- Kapitel 5** **Die Wandlungsphasen** – 25
Christian Schmincke
- Kapitel 6** **Funktionskreise – die chinesische Organlehre** – 31
Christian Schmincke
- Kapitel 7** **Qi und Xue – Träger des Lebens** – 45
Christian Schmincke

Einführung in die Chinesische Medizin

Christian Schmincke

- 1.1 Daoismus und Konfuzianismus – 4
- 1.2 Faszination Akupunktur – 6
- 1.3 Die Lehre vom Qi – 7
- 1.4 Chinesische Heilkräuter – 7
- 1.5 Chinesische Diätetik – 8
- 1.6 Kritische Fragen – 8
 - 1.6.1 Chinesische Medizin vs. Schulmedizin? – 9
 - 1.6.2 Erfahrung und Vernunft im Westen und im Osten – 10
 - 1.6.3 Die andere Denkweise – 10

Die Faszination europäischer Geister durch die Welt des Fernen Ostens hat eine lange Geschichte. Über Jahrhunderte hin galt China als geheimnisumwitterte Hochkultur am anderen Ende der Welt, eine Art Alternative zur europäischen Kultur und Lebensart.

1.1 Daoismus und Konfuzianismus

Mit Konfuzius (551–479 vor Christus) wird zum ersten Mal ein Bild vom Menschen geschaffen, davor kreiste das Denken um die Geister der Ahnen und der Natur. Die neue Ansicht vom Menschen trägt aufklärerische, humanistische Züge. Eine Würde, die vormals nur die Adligen besaßen, den »geringen« Menschen hingegen abgesprochen wurde, wird im Prinzip jedem Menschen verliehen. »Adlig«, »edel« bezeichnet nun nicht mehr einen Stand, in den man hineingeboren wird, sondern eine Auszeichnung, die man durch sein Verhalten erwirbt. Gemessen wird man an der »Menschlichkeit«. Diese zeigt sich im Benehmen in familiären und gesellschaftlichen Zusammenhängen, in Essensmanieren sowohl wie in Trauerritualen, in der Etikette und in religiösen Zeremonien. Es liegt dem die Überzeugung zugrunde, dass in den »edlen« äußeren Formen und »Ritualen« eine »Seele« wohnt, die beim Menschen nach innen hin wirkt. Formen und Rituale können weit mehr sein als bloße Hülsen, etwas anderes als eine Einladung zum Konformismus. Die aufklärerisch gesinnten Jesuitenmissionare, die im 17. Jahrhundert v. a. von Frankreich her nach China kamen, waren von der moralischen Qualität der konfuzianischen Lebensformen zutiefst beeindruckt. Sie sahen in ihnen gar die bessere Verwirklichung eigener Ideale.

Beim Daoismus ist die Herkunft weniger klar. Als eine der großen daoistischen Schriften gilt das Daodejing (früher: Taoteking), »das Buch vom Weg und von der Tugend«. Traditionell zugeschrieben wird es Laozi (früher: Laotse), der im 6. Jahrhundert vor Christus gelebt haben soll. Tatsächlich aber kann die Figur auch erfunden sein, geklärt ist die Frage nicht. Das Buch selber nahm seine Form in der späten ersten Hälfte des 3. vorchristlichen Jahrhunderts an. Es verkündet die umfassende Gegenthese zum Konfuzianismus. Die Gesellschaft tritt in den Hintergrund; was zählt, ist die Bindung an die Natur und deren Gesetze. Der wahre Mensch ist nicht der mit den gebildeten Umgangsformen, nicht der zum richtigen Handeln Erzeugene. Wahr ist der Mensch, an dem nichts hergestellt, sondern alles von Natur ist. Das »Nichttun« (wu wei), das vorbewusste Handeln gilt als Ideal. Gegen das Bild eines mächtigen Staats wurde das Bild einer Anarchie mit kleinen autarken

Gemeinwesen gesetzt, wo man, wie es im Daodejing heißt, zwar die Hähne des Nachbardorfs krähen und die Hunde bellen hört, aber kein Bedürfnis mehr hat, sich dorthin zu begeben. Aus der Sicht des Konfuzianers mochte der Daoist als Barbar erscheinen, und dieser wiederum konnte die Konfuzianer als Automaten verspotten.

Neben dem Konfuzianismus und dem Daoismus gibt es seit den Anfängen eine Reihe weiterer philosophischer Richtungen, und später kam der Buddhismus von außen noch hinzu. Trotz dieser Vielfalt kann man sagen, dass der Widerstreit zwischen Konfuzianismus und Daoismus die gesamten 2500 Jahre chinesischer Geistesentwicklung bestimmt. Auch der Buddhismus geriet in China in dieses Kräftefeld einander scharf ausschließender und zugleich ergänzender Tendenzen. Es gibt gleichsam ein Yin und Yang der chinesischen Geschichte. Die Betonung des Menschen als eines gesellschaftlichen Wesens mit seinen Verpflichtungen, und – im offenen Gegensatz dazu – die Zuwendung zum Menschen als eines Wesens der Natur, das nur im Einklang mit ihr seine Erfüllung findet.

Auf der einen Seite steht die Einhaltung der sozialen Regeln im Vordergrund. Es geht um die Achtung vor den Autoritäten und die Anerkennung von Hierarchien, in die man eingebunden ist, im familiären Bereich sowohl wie in der Dorfgemeinschaft und vor den Ansprüchen staatlicher Organe. Es muss denn auch alles immer schon so gewesen sein wie es ist. Auch vom Neuen wird behauptet, es sei das Althergebrachte. Konfuzius selber schon verstand seine Gedanken nicht als Neuerungen, sondern als Wiedergewinn von längst Vergangenenem.

Im Gegensatz dazu steht die betonte Abkehr von der Gesellschaft. In der Hinwendung zu Natur und Kosmos entfaltet sich ein revoltierender Geist. Hier ist die Meditation zu Hause und die Lust am Erforschen der Natur. China kam so zu einer Fülle von Ergebnissen, in denen es bis in die Neuzeit hinein den Europäern überlegen oder ebenbürtig war.

Im Spannungsfeld von Konfuzianismus und Daoismus entwickelt sich auch die Chinesische Medizin. Deren Lehrgebäude ist nicht aus einem Guss, enthält vielmehr 1000 Brüche und Ungeheimtheiten. Das System entstand eben nicht aus einem einzelnen Grundsatz heraus, sondern aus unterschiedlichen und gar gegensätzlichen Theorien verschiedener Autoren und Epochen. Immer wieder wurden Thesen und Gegenthesen von neuem zu einem Ausgleich gebracht.

Wie lassen sich solche Wirkungen erklären?

1.2 Faszination Akupunktur

In unserer Zeit ist es v. a. die Akupunktur, die die Phantasie der Menschen der westlichen Welt beschäftigt:

- Wie kann es sein, dass sich vom Fuß aus, durch Einstechen einer dünnen Stahlnadel, Kopfschmerzen beheben lassen?
- Welch ein Wissen vom menschlichen Organismus muss eine Kultur besitzen, die mit so zarten Maßnahmen so große Wirkungen erzielt?
- Kann dieses Wissen auch jenseits der Akupunktur die Wissenschaft vom Menschen bereichern und uns auf dem Gebiet der praktischen Medizin Hilfen bieten?

Dabei sind es nicht nur Schmerzen, bei denen sich die verblüffende Wirksamkeit der Akupunktur erweist: Bei Heuschnupfen, Schwangerschaftserbrechen, Schlaflosigkeit, im Asthmaanfall und bei zahllosen anderen Leiden kann eine richtig gesetzte Akupunkturnadel helfen (▣ Abb. 1.1).

Hat unsere hochentwickelte Medizin, die meint, den Körper und seine Krankheiten bis in die Gewebe und Zellen hinein enträtselt zu haben, eine wichtige Dimension des Organismus übersehen? Müssen also unsere Physiologiebücher neu geschrieben werden? Es wird nach Erklärungen gesucht. Biochemiker und Neurophysiologen in Ost und West beginnen, nicht ohne Erfolg, den Akupunkturphänomenen auf den Grund zu gehen.

Die Chinesen sprechen vom »Qi«.



▣ Abb. 1.1 Akupunktur zur Behandlung von Kopfschmerzen

1.3 Die Lehre vom Qi

Qi wird oft mit »Lebensenergie« übersetzt. Man stellt sich darunter eine Art Fluidum vor, das allen Lebensäußerungen von Mensch, Tier oder Pflanze zu Grunde liegt. In der Akupunkturlehre ist es das Qi, das durch bestimmte Bahnen im Körper, die *Meridiane*, zirkuliert. Trotz der Schwierigkeiten, den Begriff des Qi zu übersetzen oder ihn auch nur einigermaßen gehaltvoll zu definieren, wurde »Qi« bald das Zauberwort, mit dem Freunde der TCM im Westen versuchten, das Geheimnis der chinesischen Heilkunst auf den Begriff zu bringen. Unterdessen wurden weitere Methoden aus dem »Schatzhaus« der TCM entdeckt und im Westen heimisch gemacht. Sie haben allesamt mit dem genannten Qi zu tun. Es handelt sich um die Bewegungskünste und meditativen Übungswege des *Taiji Chuan* und des *Qigong* und um die meridianbezogene *Tuina-Massage*. Auch hier verbreiten sich Berichte über die erstaunliche Wirksamkeit dieser Methoden. Sogar Krebserkrankungen sollen durch das regelmäßige Praktizieren bestimmter Qigong-Übungen geheilt worden sein.

Krankheiten sind Blockaden des Qi-Flusses und Störungen der Qi-Balance. Durch Akupunktur lassen sich diese Störungen auflösen

1.4 Chinesische Heilkräuter

Während Therapeuten und New-Age-Denker im Westen Qi-Seminare veranstalteten, wurde eine weitere ungewöhnliche Heilmethode aus dem Schatzhaus der TCM für den westlichen Gebrauch erschlossen: die chinesische Arzneitherapie. Wer bisher chinesische Medizin mit Akupunktur gleichgesetzt hatte, musste nun zur Kenntnis nehmen, dass die Kräuteranwendung in China einen deutlich höheren Stellenwert hat als die Akupunktur und ihr gerade bei schweren Krankheiten an Wirksamkeit überlegen ist.

Allerdings ist diese Methode nur dann einigermaßen sicher und erfolgversprechend, wenn der Therapeut sich zuvor – intensiver noch als bei der Akupunktur – mit den chinesischen Krankheitsbegriffen und -theorien auseinandergesetzt und die spezielle Diagnostik dazu erlernt hat. Ein langwieriger und mühseliger Weg, dem sich nicht viele Ärzte und Heilpraktiker unterziehen wollen. Belohnt werden Therapeut und Patient dann freilich durch erstaunliche Besserungen, auch bei Krankheiten wie z. B. Neuralgien, akuten Blutungen, Darmentzündungen oder Neurodermitis.

Die chinesische Arzneitherapie ist der Akupunktur an Wirksamkeit überlegen. Aber intensive Schulung erforderlich

1.5 Chinesische Diätetik

Als letzte der 5 Hauptmethoden der Chinesischen Medizin wurde die Ernährungslehre im Westen bekannt. Ihre Lehrbücher beschreiben die Wirkung der alltäglichen Nahrungsmittel auf den Organismus in der gleichen Art, mit der die Arzneipflanzen beschrieben werden, wenn auch nicht mit der gleichen Präzision. Die chinesische Diätetik schien es möglich zu machen, dass jedermann seine »Medikamente« nicht mehr in der Apotheke, sondern beim Gemüsehändler besorgte. Dass dies nicht so einfach ist, wird im Kap. 16 (Essen in China) deutlich werden.

Chinesische Medizin ist mehr als Akupunktur

Die 5 Hauptmethoden:

- Chinesische Arzneitherapie
- Akupunktur und Moxibustion
- Qigong
- Tuina-Massage
- Diätetik

1.6 Kritische Fragen

Die zahllosen Patientenberichte über Heilungen durch Chinesische Medizin, die von den Medien verbreitet wurden, riefen natürlich auch die Skeptiker auf den Plan. Fragen werden gestellt, wie:

Kann ein in der westlichen Kultur groß gewordener Mensch sich diese fremdartigen Gedankengebäude überhaupt aneignen, kann er die therapeutischen Methoden so erlernen und praktizieren wie ein gebürtiger Chinese?

Diese Frage ist mit Ja zu beantworten. Natürlich kostet es Zeit und Mühe, sich die Gedankenwelt einer fremden Kultur anzueignen. Aber ist, umgekehrt gefragt, ernsthaft daran zu zweifeln, dass ein chinesischer Arzt in unsere Medizin eindringen und fachgerecht nach westlichen Methoden operieren oder einen Diabetes mit Insulin einstellen kann?

Wirkt denn die chinesische Medizin bei uns genauso wie in China?

Hier müssen wir, nach allem, was wir in den letzten 30 Jahren gesehen haben, mit der Antwort etwas vorsichtiger sein. Im Prinzip verhält es sich mit der Wirksamkeit der chinesischen Medizin im Westen wie mit der Wirkung des grünen Tees, der ja bekanntlich aus China kommt: Er regt an und treibt das Wasser – in Ost

Chinesische Medizin auch für die westliche Welt

und West und auf der ganzen Welt. Aber es gibt Unterschiede zwischen Ost und West.

Was am meisten verwundert: Der Europäer reagiert empfindlicher als der Chineser. Patienten im Westen benötigen wesentlich geringere Arzneydosierungen als in China üblich und empfohlen. Ähnliches gilt für die Akupunktur. Der chinesische Patient verlangt nach Nadelreizen, bei denen ein europäischer Patient die Flucht ergreift. Derartige kulturelle Unterschiede sind bis heute nicht zureichend erklärt – sie nötigen uns freilich, aufmerksamer darauf zu achten, an welchen Stellen die chinesischen Empfehlungen modifiziert werden müssen, damit sie auf die europäischen Verhältnisse passen.

Europäer reagieren empfindlicher als Chinesen

1.6.1 Chinesische Medizin vs. Schulmedizin?

Andere Skeptiker stellen gar nicht erst Fragen, sondern wissen es schon vorher ganz genau: Bei der chinesischen Medizin handelt es sich um reine Scharlatanerie; sie arbeitet mit Suggestion und Placeboeffekten. Diese Kritiker, meist professionelle Schulmediziner, sehen sich nicht selten als Verteidiger abendländischer Tugenden mit ihrer »rationalen« Medizin (■ Abb. 1.2). Sie sind durch Argumente, auch durch Hinweis auf die zahlreichen klinischen Studien zur Wirksamkeit der TCM, nur schwer zu überzeugen. Vielleicht wären sie durch den schlichten Erfolg nachdenklich zu machen, wenn sie sich im Krankheitsfall selbst einer chinesischen Behandlung unterziehen oder auch nur etwa bei Katerkopfschmerzen die Akupressur an sich erproben würden.



■ Abb. 1.2 Kleiner Buddha mit Ratte

Was zählt,
ist der Heilerfolg

1.6.2 Erfahrung und Vernunft im Westen und im Osten

Abendländische Vorurteile führen dazu, der Chinesischen Medizin Wissenschaftlichkeit abzuspochen. Wer sich aber mit der chinesischen Heilkunst befasst, wird erkennen, dass sie sehr wohl auf Vernunft und auf Erfahrung gründet. Sie beruht auf einer eigenen Krankheitstheorie und arbeitet mit einer Diagnostik, die auf Wahrnehmungsfreude und Sinn für Genauigkeit setzt. Nicht anders wie der westliche Mediziner richtet sich auch der chinesische Arzt streng am Heilerfolg aus.

1.6.3 Die andere Denkweise

Die kulturellen Hintergründe und die Modelle von der Beziehung des Menschen zur Natur, die den medizinischen Theorien der alten Chinesen zugrunde liegen, sind uns freilich fremd. Sie sind klärungs- und erläuterungsbedürftig. Sich damit zu befassen, bleibt uns aber nicht erspart.

Hat sich doch im Laufe der Jahre gezeigt, dass die Übernahme zusammenhangslos nebeneinander stehender Einzelmethoden aus der TCM und ihre Integration in unseren modernen Medizinapparat dem enormen Potenzial nicht gerecht wird, das in der TCM steckt. Erst wenn man der TCM zutraut, dass sie bestimmte Grundüberzeugungen der westlichen Medizin in Frage stellen kann, ist man offen für einen wirklichen Dialog. Lernen bedeutet: Bereit sein, sich zu verändern. Veränderung im Denken zieht Veränderung im Handeln nach sich und umgekehrt.

Wir haben uns bemüht, beides, Denken und Handeln, Theorie und Praxis der chinesischen Medizin in einem ausgewogenen Verhältnis darzustellen, damit beide, Theoretiker und Praktiker, ihren Pfad durch diese an Abenteuern reiche Schatzkammer finden können.

Das Yijing

Christian Schmincke

Vor 2500 Jahren, etwa zur gleichen Zeit wie in Griechenland, traten die ersten Philosophen in China auf. Unter ihnen Konfuzius und Laozi (auch: Laotse), die für die Geistesentwicklung in China bestimmend sein werden. Die chinesische Kultur aber reicht viel weiter zurück. Schriften, in denen sich das chinesische Denken niedergeschlagen hatte, lagen in reicher Fülle schon vor. Die berühmteste dieser Schriften ist das Yijing (früher: I Ging), das »Buch der Wandlungen«. Es ist der Ausgangspunkt für die chinesische Philosophie und blieb die Jahrtausende hindurch für die philosophische Tradition das bedeutendste Werk. Die Weltauffassung, die es vertritt, wurde nie angefochten.

Das Yijing erfüllt verschiedene Funktionen. Es dient der Weisung, aber auch der moralischen Orientierung und zugleich der gedanklichen Durchdringung der Welt. Als Orakelbuch wird es bis auf den heutigen Tag zur Entscheidungshilfe benutzt. Über das Werfen von Scharfgrabenstengeln lassen sich in Schicksalssituationen die Chancen und Gefahren abschätzen, die man durch sein Handeln oder Nichthandeln heraufbeschwört. Als Weisheitslehre stimmt das Yijing den Menschen in das Prinzip des Wandels ein, dem alle Dinge unterliegen. Und als philosophisches Werk zeichnet es die Verflochtenheit von kosmischer und sozialer Ordnung nach (■ Abb. 2.1).

Das Yijing besteht aus einer Fülle von Sprüchen und Kommentaren, die um ein System von graphischen Gebilden herum angeordnet sind. Diese sind aus durchgezogenen und gebrochenen Strichen aufgebaut, die den Widerstreit von »weiblicher« und »männlicher« Urkraft, von dunkel und hell, von Yin und Yang darstellen. Jeweils 2 Gruppen von 3 Strichen – sog. »Trigrammen«, 8 an der Zahl – bilden ein »Hexagramm«, das ist ein Gebilde aus der Kombination von 6 Strichen. Insgesamt ergeben sich so mit mathematischer Notwendigkeit 64 verschiedene Hexagramme. Jedes steht für eine existenzielle Grundsituation. Diese Situationen aber sind nicht starr, sondern immer im Begriff, sich in eine andere Situation zu verwandeln. Die Situation »Umwälzung« z. B. ist in Wandlung hin zur Situation »Zersplitterung« oder »Friede«. Dieser Gedanke von stets im Wandel begriffenen Situationen hat dem Buch auch seinen Titel verliehen.

Der Weltauffassung des Yijing folgt auch die TCM, die Traditionelle Chinesische Medizin. Auch der chinesische Arzt sieht, wenn er Krankheiten diagnostiziert und behandelt überall den Widerstreit von Kräften des Aufbrechens und des Verschließens, von Yin und Yang am Werk. Heilen heißt für ihn, die gestörte Balance einander widerstreitender Kräfte wiederherzustellen.



■ **Abb. 2.1** Yin-Yang-Emblem mit den 8 Trigrammen des Yijing. Die Trigramme bedeuten von oben im Uhrzeigersinn: das Schöpferische, der Himmel – das Sanfte, der Wind – das Abgründige, das Wasser – das Stillehalten, der Berg – das Empfangende, die Erde – das Erregende, der Donner – das Haftende, das Feuer – das Heitere, der See. (© shiyali/Shotshop.com)

Ebenso gehört der Gedanke der Wandlung zu den Voraussetzungen dieser Medizin. Der Organismus – als psychosomatisches Ganzes verstanden – befindet sich dem jahreszeitlichen Wandel analog in geregelten Wandlungsabläufen.

Drittens sieht diese Medizin beim Gesunden wie beim Kranken die Zusammengehörigkeit von Mikrokosmos und Makrokosmos und die Wechselwirkungen zwischen beiden. Wind, Hitze, Trockenheit, Kälte, Nässe sind für den chinesischen Arzt Sachverhalte, die ihn dauernd beschäftigen, wenn er Diagnosen stellt und Therapien entwickelt.

Mikrokosmos – Makrokosmos

Christian Schmincke

- 3.1 Wetterabhängigkeit des menschlichen Befindens – 16
- 3.2 Der Wind außen und der »Wind« innen – 16
- 3.3 »Wind« und die Yin-Yang-Spannung – 17
- 3.4 Wechselwirkungen zwischen Mikrokosmos und Makrokosmos – 17

Der Gedanke der Übereinstimmung von Makrokosmos und Mikrokosmos zeichnet das chinesische Verständnis der Beziehung von Mensch und Natur aus. Mit Makrokosmos ist zunächst die äußere »physikalische« Natur gemeint, also die Jahreszeiten, das Klima, das Wetter. Mikrokosmos ist, hier im medizinischen Zusammenhang, der Organismus des Menschen. Vereinfacht könnte man sagen: Die Bewegungsgesetze der äußeren Natur finden sich im Menschen wieder.

3.1 Wetterabhängigkeit des menschlichen Befindens

Anfang März. Draußen stürmt es und das seit Tagen. Ein unablässiges, an- und abschwellendes Brausen erfüllt den Wald rund um die Klinik. In unregelmäßigen Abständen setzt es aus, wie zum Atemholen, und dann geht es wieder los, mit Böen, schrill, pfeifend, tosend; man wartet nur darauf, dass gleich ein Ast vom Baum kracht oder die Fenster splitteren.

Die Patienten in der Klinik werden unruhig, der Schlaf ist gestört. Bei Herrn M. haben die Herzrhythmusstörungen zugenommen, bei Frau C. geht die Gesichtsneuralgie wieder los. Herr R. sagt, dass bei so windigem Wetter seine Blähungen immer unerträglich werden. Leicht angespannt sind die meisten, jeder gibt sich extra Mühe freundlich zu sein, als wolle er vermeiden, dass die innere Gereiztheit nach außen dringt. Manche reden etwas lauter als sonst.

3.2 Der Wind außen und der »Wind« innen

Warum werden wir bei diesem Unwetter so unruhig oder gereizt? Ist es die Angst vor Zerstörung? Als Realisten wissen wir, dass unser Haus schon ganz andere Unwetter überstanden hat. Es muss also etwas anderes sein.

Es ist die windartige Dynamik in unserem Inneren, sagt die Chinesische Medizin. Sie gerät durch den äußeren Wind in Schwingungen. Und das ist unheimlich. Das kann für manche sogar gefährlich werden, besonders dann, wenn sie innerlich »brodeln«, gleichzeitig aber starr und unelastisch sind. Aus China hört man, dass sich in windreichen Gegenden bei stürmischen Wetterlagen die Schlaganfälle häufen. Man achtet in diesem Land auf derartige Zusammenhänge.

Dieser Unruhestifter, der Wind, chinesisch »feng«, ist eine von den »fünf äußeren Krankheitsursachen«, die uns später noch be-

Das Innere gerät durch das Äußere in Schwingung

schäftigen werden (Kap. 7, Was krank macht): neben dem Wind sind das Nässe, Kälte, Trockenheit und Hitze.

3.3 »Wind« und die Yin-Yang-Spannung

Um bei unserem Beispiel zu bleiben: Wind draußen in der Natur und »Wind« im Inneren des Menschen, Makrokosmos und Mikrokosmos, meint bei den Chinesen viel mehr als nur eine bildhafte Redeweise. »Wind« ist nicht einfach ein Bild oder eine Metapher, mit der man bestimmte Zustände im Menschen veranschaulichen will. Das Wort bezeichnet vielmehr eine Art von Dynamik, die im Menschen in der gleichen Weise wirksam ist wie in der äußeren Natur.

Unbildlich gesprochen wäre das Windprinzip ein Bewegungsimpuls, der auf eine träge Masse trifft, um sie zu bewegen oder mitzunehmen. Im günstigen Fall entsteht eine ideale Yin-Yang-Partnerschaft, wie beim Segelboot, das sich auf den Wind einstellt und Fahrt gewinnt. Die zerstörerische Kraft des Windes zeigt sich erst, wenn Boot und Besatzung zu starr und unflexibel sind. Dann reißen die Segel, der Mast splittert oder das Schiff kentert – in jedem Fall geht hier die Einheit von Yin und Yang verloren.

Auf der mikrokosmischen Ebene lässt sich dieser Zusammenhang so darstellen: Nervöse Energie, Bewegungsimpulse – in chinesischer Terminologie: Yang – treffen auch hier auf eine träge Masse, nämlich Muskeln, Knochen, Blutvolumen – das Yin – um sie in Bewegung zu versetzen. Nun gibt es Menschen, die mit der Regulierung dieser Energien und Impulse Probleme haben, also verspannte, nervöse, übermotivierte Personen, auch Menschen, die im Alltag ständig Gas geben müssen, für die »Gelassenheit« ein Fremdwort ist. Menschen dieses Typs sind hoch gefährdet. Sie leiden, chinesisch gesprochen, unter einer Spielart von »innerem Wind«. Ihnen kann es passieren, dass sie durch Erregung, Wutanfälle oder sportlichen Überehrgeiz gleichsam ihr »Segelboot« zum Kentern bringen. Innerer Wind kann zum Schlaganfall führen.

Zerstörerisch wird der Wind,
wenn das Zusammenspiel
zwischen ihm und der trägen
Masse nicht mehr stimmt

3.4 Wechselwirkungen zwischen Mikrokosmos und Makrokosmos

Das Denken der Entsprechung in der Chinesischen Medizin hat eine weitere Konsequenz: Die Ähnlichkeit von innerer Natur des Menschen und äußerer Natur bringt Wechselwirkungen zwischen

3

beiden Sphären hervor. Der äußere Wind erregt das Windartige im Menschen, wie vorhin am Beispiel eines Frühlingssturms beschrieben. Ein Mensch mit inneren Windproblemen kann durch stürmisches Wetter in dramatische Zustände geraten. Er kann aber auch an einer weniger gefährlichen Windkrankheit leiden und im Frühlingswind Heuschnupfen bekommen.

Der umgekehrte Weg, durch innere Gefühlsstürme das Wetter zu beeinflussen, liegt nicht in der Macht des Menschen. Aber der Mensch vermag etwas anderes. Er kann eine Atmosphäre erzeugen und damit in der psychischen Dimension die Wetterlage bestimmen. Der beschriebene Windtyp, um bei dem Beispiel zu bleiben, wird ein gespanntes oder gereiztes Klima um sich herum erzeugen. Wer in diesen »Makrokosmos« eintritt, dessen Mikrokosmos wird, bei entsprechendem Naturell, in eine gereizt-aggressive Verfassung geraten. Nicht anders wie beim physikalischen Klima.

Yin und Yang

Christian Schmincke

- 4.1 Das Yin-Yang umgreift Arzt und Patient – 20**
- 4.2 Nichts geht ohne Yin und Yang – 20**
 - 4.2.1 Beispiel Hell und Dunkel – 21
 - 4.2.2 Beispiel Tag und Nacht – 21
 - 4.2.3 Das Yin-Yang des Feuermachens – 22
 - 4.2.4 Das Yin-Yang der Paarbeziehung – 23
 - 4.2.5 Das Yin-Yang der Atemwege – 23
- 4.3 Dynamische Balance – 24**

Yin-Yang drückt die Grundspannung aus, die nach chinesischem Verständnis die Welt im Innersten zusammenhält – und bewegt. Und so bewegen die chinesischen Ärzte das Yin-Yang der Dinge unablässig in ihren Köpfen und sehen in allem immer die 2 Seiten. Vielleicht haben ihre Aussagen deshalb oft so etwas Schillerndes. Einerseits – andererseits, auch das ist ein Yin-Yang.

4.1 Das Yin-Yang umgreift Arzt und Patient

Das dynamische Krankheitsverständnis der Chinesen wurzelt im Yin-Yang. Immer geht es um Widerstreit und Ausgleich zwischen etwas Bewegendem und etwas Beharrendem, zwischen kühlenden und wärmenden, abbauenden und aufbauenden Kräften im Organismus, zwischen hochsteigenden und absinkenden Tendenzen im Menschen.

Die Ärzte der traditionellen Richtung leben in ständiger Sorge um das innere Gleichgewicht ihrer Patienten. Ihr eigenes Yin-Yang schwingt dabei mit. Mancher Arzt wird, wenn er sich die inneren Prozesse seines Patienten vergegenwärtigt, ein leichtes Ziehen unter dem Nabel verspüren. Das Yin-Yang der Erkenntnis spielt sich nicht nur im Kopfe ab.

4.2 Nichts geht ohne Yin und Yang

Die Vorstellung von Yin und Yang kommt ursprünglich aus der Betrachtung der äußeren Natur, des Makrokosmos. Sonnenbeschienene und beschattete Seite eines Berges oder eines Flussufers sind die ältesten Bilder für Yin und Yang.

Wenn Yang als die aktive, Yin als die passive Seite eines Dinges genommen werden, dann soll damit natürlich keine Wertung ausgesprochen werden. Von Passivität geht die gleiche Kraft aus wie von Aktivität: Dies ist ein typisch chinesischer Gedanke.

Yin-Yang-Paare gibt es so viele, wie es Dinge oder Vorstellungen gibt: Alles hat ein Yin und ein Yang.

Yin und Yang sind auch ein wichtiges Ordnungsprinzip für die Einteilung der chinesischen Energiebahnen, der Meridiane (s. Kap. 14, Akupunktur).