

 SpringerWienNewYork

Shi Chun Wen

Lijun Zhuo

Mit TCM gesünder leben

Zufriedenheit und Lebensqualität
für den Alltag

SpringerWienNewYork

Shi Chun Wen

Lijun Zhuo

Wien, Austria

www.tcm-austria.com

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch/wissenschaftlichen Werk erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Insbesondere Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eine Haftung des Autors oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

© 2008 Springer-Verlag/Wien

Printed in Austria

SpringerWienNewYork ist ein Unternehmen von

Springer Science+Business Media

springer.at

Fotos: Michael Appelt

Satz: Michael Karner, 2640 Gloggnitz, Austria – www.typografie.co.at

Druck: Holzhausen Druck und Medien GmbH, 1140 Wien, Austria

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

SPIN 12197835

Mit zahlreichen Farbabbildungen

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.

ISBN 978-3-211-77140-2 SpringerWienNewYork

Geleitwort VII
Vorwort IX
Danksagung XI

- 1 **TCM ist die menschliche Erfahrung im Kampf gegen Krankheiten** 1
- 2 **Prinzipien und Philosophie der TCM** 3
- 3 **Yin, Yang und die 5 Elemente** 7
- 4 **Die drei Grundsubstanzen des Lebens** 17
- 5 **Zhang Fu-Organ** 27
- 6 **Kräuterheilkunde und Nahrungsmittel** 35
- 7 **Ursachen der Krankheiten** 41
- 8 **Häufige Beschwerden aus meiner Praxis** 63
- 9 **Häufige Krankheitsbilder, die von der Schulmedizin mitunter vernachlässigt werden** 97
- 10 **Wichtige Hinweise für die richtige Verwendung von Lebensmitteln** 143
- 11 **Die Sprechstunde** 147

Anhang

Weiterführende Literatur 157
Glossar 159
Autorinnen 163

»Der »einfache« Arzt behandelt das Symptom,
der »bessere« Arzt die Krankheit,
der »überragende« aber verhindert die Krankheit
und bewahrt die Gesundheit.«

(altes chinesisches Sprichwort)

Der Grund, warum die traditionelle chinesische Medizin (TCM) in den letzten Jahrzehnten im Westen einen solchen Aufschwung erlangt hat, liegt unter anderem darin, dass der oft einseitig naturwissenschaftlich ausgebildete Arzt eine ganzheitlich orientierte Denkweise sucht. Es genügt nicht, ausschließlich die Pathologie im Auge zu haben, sondern es wird immer wichtiger, auch salutogenetische und induktiv-regulatorische Gesetzmäßigkeiten vermehrt in unsere Denkweise zu integrieren.

Die Betrachtung des Menschen in seiner Wechselwirkung mit Natur und Umwelt – das Herstellen eines geistig-psychischen und eines physischen Gleichgewichts – als Grundsatz chinesischer Heilslehre lässt die TCM eine wesentliche Säule komplementärmedizinischer Behandlungsstrategien werden.

Es ist eine außergewöhnliche Leistung, den jahrtausendalten Erfahrungsschatz der TCM mit seinen dahinterliegenden reproduzierbaren Gesetzmäßigkeiten einem breiten Publikum verständlich zu machen und alle Lebensbereiche miteinzubeziehen.

Dr. Gerhard Hubmann

Arzt für Allgemeinmedizin im Ganzheitsmedizinischen Therapiezentrum »Medicus«
Mitglied des Vorstands der Wiener Akademie für Ganzheitsmedizin

Liebe Leserin, lieber Leser,

angesichts des gigantischen Booms der Alternativ- und Komplementärmedizin in den letzten Jahren war es meiner Tochter und mir ein großes Anliegen, Ihnen mit diesem Buch das Hintergrundwissen zu dieser traditionellen Heilmethode zu vermitteln. Wie können Sie als interessierte Leserin und interessierter Leser zwischen seriöser Information und reiner Geschäftemacherei unterscheiden?

Als Expertin für TCM mit universitärem Ausbildungshintergrund beschäftige ich, Wen Shi Chun, mich seit vielen Jahren mit diesem ganzheitlichen Ansatz in der Medizin und möchte mit dem vorliegenden Buch meine gesammelten Erfahrungen in anschaulicher Weise weitergeben. Ich will für Sie eine heilende, vor allem aber eine Ihre Gesundheit unterstützende Beraterin und vertrauenswürdige Freundin und Begleiterin sein. Je intensiver Sie meine Forschungsergebnisse studieren, desto besser lernen Sie, dieses Wissen praktisch anzuwenden und der Traditionellen Chinesischen Medizin Ihr Vertrauen zu schenken.

Als ich Anfang der 1990er-Jahre mit meiner Familie nach Österreich übersiedelte, stellte ich nach einiger Zeit der Beobachtung fest, dass sich viele Menschen mit chronischen Erkrankungen hauptsächlich der allopathischen Medizin (Schulmedizin) anvertrauen. Ohne dieser Medizin ihre wertvollen Verdienste absprechen zu wollen, führt gerade die Verabreichung von großen Mengen an Medikamenten dazu, dass diese mit der Zeit häufig ihre positive Wirkung bei unterschiedlichen Beschwerden verlieren. Wenn die Wirkung solcher Arzneien nachlässt, wird meist die Dosis erhöht. Diesem Kreislauf kann man oft nicht mehr entfliehen, und nicht selten werden Patientinnen und Patienten von Medikamenten abhängig und leiden an sehr unangenehmen Nebenwirkungen.

In der TCM weiß man, dass durch die Einnahme verschiedenster Arzneimittel über einen längeren Zeitraum hinweg die Körperkonstitution und das Immunsystem geschwächt werden. Mit den komplementären Methoden der TCM können unangenehme Begleiterscheinungen von notwendiger medikamentöser Therapie, wie etwa bei onkologischen Erkrankungen, erträglicher gestaltet oder sogar unterbunden werden.

Als Tochter einer TCM-Medizinerin freue ich, Lijun Zhuo, mich über die Aufgabe, Sie über mein von der Mutter erworbenes TCM-Wissen mitzuinformieren und bin überzeugt, dass viele Menschen von einer Umstellung ihrer medizinischen Gewohnheiten profitieren können.

Während der langjährigen Tätigkeit meiner Mutter stellten ihr Patientinnen und Patienten öfters Fragen zu allgemeinen gesundheitlichen Themen wie »Was muss ich bei der Ernährung beachten?«, »Worauf muss ich generell aufpassen?«. Fragen wie

diese beweisen nicht nur, dass gerade in der heutigen Zeit der Gesundheit große Aufmerksamkeit geschenkt wird, sondern regen auch dazu an, das vorliegende Buch zu schreiben. Immer mehr Menschen mögen die TCM verstehen lernen und sie bei ihren Alltagsbeschwerden auch selbst anwenden.

Liebe Leserin, lieber Leser, wenn Sie dieses Buch aufmerksam studiert haben und das Gelernte richtig anwenden, sind Sie auf dem besten Weg, nach den alten Idealen der TCM ein sinnvolles Leben in Harmonie von Körper, Seele und Geist zu führen.

Wien, Mai 2008

*Shi Chun Wen
Lijun Zhuo*

Wir danken vielen Menschen, die zur Entstehung des Buches beigetragen haben. Besonders bedanken möchten wir uns bei Frau Dr. Katrin Bienert, Herrn Dr. Gerhard Hubmann, für seine stets von Herzen kommende Unterstützung, dem Fotografen Herrn Michael Appelt für die wunderbaren Fotos, der Apotheke »Zur heiligen Elisabeth« in Wien 3 für die vorzügliche Zusammenarbeit und beim Springer-Verlag Wien, der uns die Möglichkeit gab, es zu veröffentlichen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) lässt sich weit in die Geschichte Chinas zurückverfolgen. Die Jahrtausende alte Volksmedizin ist als Ergebnis von menschlichen Erfahrungen im ständigen Kampf gegen Krankheiten anzusehen. Sie unterscheidet sich sowohl in der Theorie als auch in den praktischen Behandlungsmethoden deutlich von der Schulmedizin. Geprägt von der philosophischen Denkweise der Vorzeit entwickelte sie sich nach langen klinischen Praxiserfahrungen zu einem speziellen und einzigartigen Medizinsystem, das für die Erhaltung der Gesundheit und in der Gesundheitsvorsorge eine große Hilfe darstellt.

TCM ist die menschliche Erfahrung im Kampf gegen Krankheiten

Man nimmt an, dass der Ursprung der TCM bereits auf unsere Vorfahren in der Steinzeit (8000 bis 2000 v. Chr.) zurückgeht. Während der täglichen Arbeit entwickelte sich das Interesse der Menschen an Krankheitsvorbeugung und Krankheitsheilung.

Bei der Nahrungssuche lernten sie zwischen essbaren und ungenießbaren Pflanzen zu unterscheiden und probierten die Wirkung verschiedener Pflanzen auf den menschlichen Organismus aus, was auch als Vorläufer der **Kräuterheilkunde** anzusehen ist.

Beim Erzeugen der Werkzeuge mit Steinen (sogenannte »Bian« Steine) und Knochen entdeckten sie, dass man damit den Blut-Stau mit einem spitzen Knochen lösen kann. Dies ist der Ursprung der **Akupunktur**.

Beim Wärmen an einer Feuerstelle bemerkten sie, wie Wärme und Massagen zur Schmerzlinderung beitragen, die Vorläufer von **Moxa** und **Tuina**.

Im Laufe der Jahrtausende wurden diese Techniken weiter entwickelt und die Erfahrungen mündlich weitergegeben.

Das älteste historische TCM-Buch

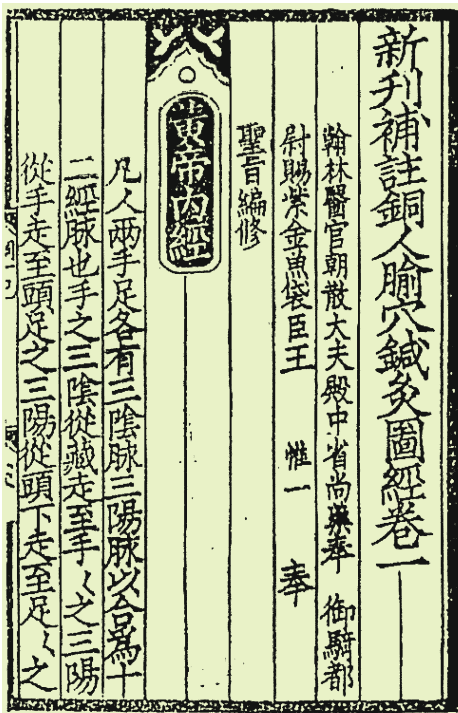


Aus dieser Jahrtausende alten Volksmedizin und unter dem Einfluss von verschiedenen philosophischen Schulen entstanden einzelne kleinere Bücher, die im ältesten erhaltenen medizinischen Fachwerk, dem »Buch des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin« (»Huang Di Nei Jing«), wahrscheinlich zwischen 475 und 221 v. Chr., zur Zeit der Streitenden Reiche, inhaltlich zusammengefasst wurden. Bis heute bildet es die theoretische Grundlage

der Traditionellen Chinesischen Medizin. »Huang Di Nei Jing«, kurz »Nei Jing«, besteht aus zwei Teilen: »Su Wen« und »Ling Shu«. Die beiden Teile gliedern sich in 18 Bände und 162 Kapitel. Seine Theorie leitet sich von Yin, Yang und den 5 Elementen ab.

»Nei Jing« liefert detaillierte Angaben zum menschlichen Körper und seiner Physiologie, zu Krankheitsursachen, Diagnosen und Behandlungsmethoden. Es verfügt über viele Erkenntnisse der medizinischen Wissenschaft wie zum Beispiel die Beziehung zwischen Mensch und Natur, die besagt, dass der Mensch ein Teil der Natur ist und daher alle Veränderungen in der Natur auch den Menschen beeinflussen. So können Krankheiten von den Jahreszeiten, vom Wetter und von Umweltveränderungen hervorgerufen werden. Laut »Nei Jing« entstehen Krankheiten, wenn schädliche Energie die harmonische Energie besiegt.

Nach »Nei Jing« gab es weitere berühmte TCM-Bücher: »Ben Cao Jing«, »Shang Han Lun«, »Jin Gui Yao Lue«. Alle vier Bücher zählt man in China zu den klassischen Standardwerken der Traditionellen Chinesischen Medizin.



aus Huangdi Neijing, dem Klassiker der TCM, etwa 22 v. Chr.*

* Quelle: Meng A. (2005) Gesundheitsvorsorge mit TCM. Springer, Wien, Abb. 2.

Durch die langjährige klinische Erfahrung entwickelten sich zwei Besonderheiten: Die ganzheitliche Denkweise (ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen) – Zheng Ti, sowie die dialektische Diagnostik und die Therapie nach Syndromen – Biang Zheng.

Die ganzheitliche Denkweise

Die TCM lehrt, dass der Mensch ein organisches Ganzes ist. Die einzelnen Körperteile kommunizieren miteinander und können nicht voneinander getrennt werden. Ihre Funktionen sind aufeinander abgestimmt und voneinander abhängig.

Außerdem vertritt die TCM die Ansicht, dass Mensch und Natur eine Einheit der Gegensätze bilden. Der Mensch hat die Macht, die Natur zu verändern, andererseits ist er von ihr abhängig. Das menschliche Leben entsteht in der Kommunikation zwischen Mensch und Natur. Die ganzheitliche Denkweise ist eines der wichtigsten Merkmale der TCM und findet Anwendung in der Physiologie, beim Erkennen der Krankheitsursachen und in den Behandlungsmethoden.

TCM und Schulmedizin unterscheiden sich erheblich in Bezug auf Praxis und Theorie. Die westliche Medizin stützt sich bei der Diagnose eher auf die apparative Methode, wohingegen der TCM-Arzt versucht, mittels seiner Augen, der Nase, der Ohren, seinem Mund und mit drei Fingern (Pulsdiagnose) den Patienten zu untersuchen und die Diagnose zu stellen.

In der westlichen Medizin verwendet man zur Heilung chemische Medikamente, die TCM vertraut auf die Naturmedizin. Die westliche Medizin benützt oft das Skalpell, die TCM hingegen die Akupunkturnadel. Die westliche Medizin behandelt oft nur die Symptome, während die TCM die Krankheit in ihren Ursachen sucht und erkennt. Durch die auftretenden äußeren Körperauffälligkeiten, die Symptome, versucht man in der TCM die Veränderungen der inneren Körperorgane herauszufinden, denn die TCM ist der Meinung, dass die äußeren Anzeichen den Bewegungen der Organe entsprechen. Falls die Körperfunktionen der Organe gestört sind oder sich verändert haben, reagiert der Körper entsprechend, indem er mit verschiedenen Symptomen reagiert.

Der Mensch ist ein organisches Ganzes

Der menschliche Körper besteht aus 5 Zhang, 6 Fu (Zhang Fu = Organ), 5 Körperteilen und 9 Öffnungen.

5 Zhang: Leber, Nieren, Milz, Lunge, Herz (siehe auch Kapitel 5)

6 Fu: Magen, Dünndarm, Dickdarm, San Jiao (3 Erwärmer), Harnblase, Galle
5 Körperteile: Haut, Muskeln, Fleisch, Knochen, Venen
9 Öffnungen: 2 Augen, 2 Nasenlöcher, Mund, 2 Ohren, Nabel, After
Obwohl alle Körperteile eigene Funktionen haben, sind sie nicht auf sich alleine gestellt, sondern stehen miteinander in engem Kontakt.
5 Zhang und 6 Fu bilden zusammen die Basis und kommunizieren mit den 5 Körperteilen und 9 Öffnungen und lassen Qi, Blut und Körperfeuchtigkeit durch die Körpermeridiane in den ganzen Körper fließen.

Zwei Beispiele sollen dies nochmals verdeutlichen:

Die Nahrungsaufnahme, Nahrungsverdauung und Nahrungsableitung

Die Nahrung wird im Magen gespeichert, in der Milz verdaut und weiter verarbeitet und vom Dickdarm in den After geleitet.

Der Stoffwechsel der Körperfeuchtigkeit

Die Körperfeuchtigkeit wird in der Milz verarbeitet und entweder von der Lunge in die verschiedenen Körperteile transportiert oder von der Niere gefiltert und über die Harnblase ausgeschieden.

Mensch und Natur bilden ein Ganzes

Beim Leben in der Natur wird der Mensch entweder direkt oder indirekt von der Natur beeinflusst, worauf der menschliche Organismus entsprechend reagiert. Wasser, Luft, Sonne, Erde, Nahrung sind die wesentlichen Voraussetzungen für das menschliche Überleben. Diese sogenannten Lebensbedingungen könnten aber auch Naturkatastrophen (Erdbeben, Hochwasser) oder Krankheiten hervorrufen.

Während der vier Jahreszeiten treten folgende Wetter-Besonderheiten auf:

- Im Frühling – Wind
- Im Sommer – Hitze und Feuchtigkeit
- Im Herbst – Trockenheit
- Im Winter – Kälte

Wenn diese Wetterfaktoren die Grenze der menschlichen Abwehrkräfte übersteigen, die harmonische Energie im Körper, das Qi, irritiert wird, treten Krankheiten auf. Folgende Krankheiten, in China als Volkskrankheiten bezeichnet, sind häufig zu beobachten:

Im Frühling: Wind – Gelenks- und Muskelschmerzen

Im Sommer: Hitze und Feuchtigkeit – Darmgrippe, Schweißausbrüche

Im Herbst: Trockenheit – Verstopfung, trockener Husten
Im Winter: Kälte – kalte Füße und Hände, Magen-Kälte-Schmerzen
Dies zeigt, dass Mensch und Natur ein Ganzes sind.

Umfassende Analyse der Krankheiten und des Allgemeinzustandes

Die TCM arbeitet nicht mit Untersuchungs- und Behandlungsplänen, die in der westlichen Welt für alle Krankheiten und Symptome gelten. Die Krankheit wird als Ausdruck eines individuellen Zustands verstanden, der sich aus verschiedenen Faktoren (Energie, Symptome, Konstitution, Lebenssituation und äußere Faktoren) zusammensetzt. Bei jeder Krankheit treten immer zuerst die Symptome auf, wie etwa Kopfschmerzen, Fieber, Erbrechen, Durchfall.

Symptome sind als Reaktionen des Körperorganismus auf gesundheitsschädigende Einflüsse zu verstehen. Die TCM behandelt keine Symptome, aber sie schenkt ihnen besondere Aufmerksamkeit, da sie durch Beobachtung von Symptomen versucht, die Ursachen der Krankheiten herauszufinden.

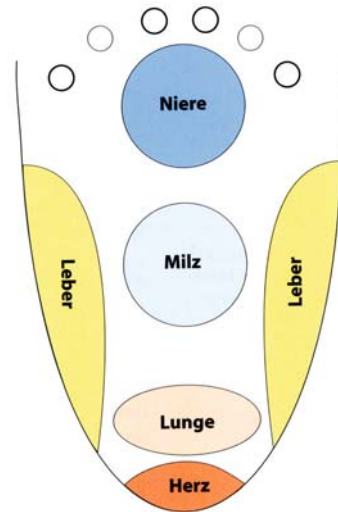
Durch fünf Methoden kommt ein/e TCM-Arzt/Ärztin zu einer Diagnose:

1. Schauen

Inspektion und Betrachtung des gesamten Individuums, Farbe der Haut, Kopf- und Körperbehaarung, Auge, Nase, Mund, Lippen, Zähne und Rachen. Großes Augenmerk wird auf die Diagnostik der Zunge gelegt. Die TCM geht davon aus, dass die Zunge den Gesamtzustand des Körpers als direkte Verbindung zu den Speicherorganen Herz, Niere, Milz/Pankreas und Leber am besten widerspiegelt.

2. Riechen

Erfassung des Körpergeruches, sowie Riechen von Körperflüssigkeiten und Absonderungen



Lokalisation der TCM-Organen auf der Zunge*

* Quelle: Schmincke Ch. (2004) Chinesische Medizin für die westliche Welt, 2. Aufl., S. 89, Abb. 10.1. Springer Medizin-Verlag, Heidelberg

3. Hören

Tonfall der Stimme und die Art der Atmung

4. Tasten

Pulstastung und Betasten des Körpers. Der Puls wird an beiden Handgelenken an jeweils drei Punkten gemessen und nach verschiedenen Qualitäten (z. B. rau, gleitend, straff, sanft) beurteilt.



5. Fragen

Erheben und Fragen zur Krankheitsgeschichte, Lebensumstände, Köpervorgänge (Verdauung, Schlaf, Nahrungsaufnahme)

Der/Die TCM-Arzt/Ärztin analysiert und fasst die Symptome zusammen, um die Krankheitsursachen zu erkennen und diese dann zu behandeln.

Aufgrund dieser Analyse werden folgende Behandlungsmethoden angewandt:

- ☺ Behandlung durch Nadel und Hitze - **Akupunktur** und **Moxa**
- ☺ Behandlung durch Naturstoffe - **chinesische Kräuterbehandlung**
- ☺ Behandlung durch Hände und manuelle Behandlungen - **Gua Sha, Schröpfen, Tuina, Ohrakupunktur**
- ☺ Behandlung durch Essen - **Ernährung nach den 5 Elementen**
- ☺ Behandlung durch Bewegung - **TCM 1-2-3 Meridianbewegungstherapie**

Die Theorie von Yin, Yang und den 5 Elementen leitet sich von der philosophischen Denkweise der Vorzeit ab. Anhand dieser Theorie erklären sich TCM-Mediziner die Physiologie des Menschen, die Krankheitsursachen, Diagnosen und Behandlungsmethoden – sie spielt somit in der TCM eine bedeutende Rolle. Um die TCM verstehen zu können, ist es notwendig, sich mit dieser Theorie auseinander zu setzen. In der chinesischen Tradition ist »Gesundheit« dann erreicht, wenn ein inneres Leben in Gleichgewicht und Harmonie geführt wird. Das Gleichgewicht wird in allen Dingen des Lebens und der Natur durch *Yin* und *Yang* symbolisiert. Über die Symbolkraft hinaus sind Yin und Yang als materielle Wesenheiten und physikalische Kräfte zu verstehen. Sie stellen komplementäre Gegensätze im philosophischen Sinne dar, die zusammen alles im Universum schaffen und unterhalten. Die Monade wird für die bildliche Darstellung von Yin und Yang verwendet. Der Kreis wird in Yin und Yang unterteilt, die kleinen Kreise symbolisieren, dass in Yin auch Yang enthalten ist und umgekehrt.

Yang	Yin	
Holz	Metall	
außen	innen	
Feuer	Wasser	
Licht	Dunkel	
Frühling	Herbst	
Himmel	Erde	
Tag	Nacht	
heiß	kalt	
schnell	langsam	
Mann	Frau	
oben	unten	
Sonne	Mond	
Geburt	Tod	

Auerbach L et al (2005) Ernährung bei Krebs nach den 5 Elementen der TCM, S. 11. Springer, Wien

Die Yin-Yang-Theorie

Diese Theorie besteht aus vier Grundauffassungen:

- ☯ Gegensätze bilden ein Ganzes
- ☯ Yin und Yang wirken aufeinander ein
- ☯ sind voneinander abhängig
- ☯ und gehen natürlich harmonisch ineinander über

Gegensätze bilden ein Ganzes

Die Yin-Yang-Theorie besagt, dass alles in unserer Welt ein Gegenstück besitzt, weil alles aus Yin und Yang besteht:

Yang	Yin
Himmel	Erde
Sonne	Schatten
Hitze	Kälte

Auch Naturbewegungen werden in Yin und Yang geteilt:

Yang	Yin
aufsteigende Bewegung	fallende Bewegung
zentrifugale Bewegung	zentripetale Bewegung

Auf dem Gebiet der Medizin erklärt die Yin-Yang-Theorie den Aufbau des Menschen:

Yang	Yin
oberer Körperabschnitt	unterer Körperabschnitt
Außenseite des Körpers	Innenseite des Körpers
6 Fu	5 Zhang

Auch bei der Erstellung der Diagnose kann man sich dieser Theorie bedienen. Wenn Beschwerden wie innere Unruhe, fieberhafte Symptome, Verstopfungen und Mundtrockenheit auftreten, zählen diese zu Yang.

Wenn Beschwerden wie Lustlosigkeit, Kälteempfindlichkeit, wenig Durstgefühl auftreten, zählen diese zu Yin.

Auch in Bezug auf die Kräuterheilkunde und die Körpereigenschaften findet sie ihre Anwendung:

Yang	Yin
hitze, trockene Kräuter	kühlende, befeuchtende Kräuter
innere Hitze ausschwitzende Kräuter	zusammenziehende, verdichtende Kräuter

Aufeinanderwirken von Yin und Yang

Yin und Yang sind zwar Gegensätze, gleichzeitig brauchen und beeinflussen sie einander. Frühling und Sommer werden Yang, Herbst und Winter Yin zugeordnet. Zu-

sätzlich aber beeinflussen Hitze beziehungsweise Kälte das Yin beziehungsweise das Yang der jeweils anderen Jahreszeit.

Wenn die Hitze (Yang) die Kälte (Yin) allmählich besiegt, entstehen Frühling und Sommer. Wenn die Kälte (Yin) die Hitze (Yang) besiegt, entstehen Herbst und Winter.

Dies nennt man das Aufeinanderwirken von Yin und Yang in der Natur beim Wechsel der Jahreszeiten.

Im Hinblick auf die Medizin bedeutet das:

Wenn ein hitziger, schädlicher Einfluss (Yang) in den menschlichen Körper eindringt, verbraucht er Körperfeuchtigkeit (Yin), ein Verlust entsteht. Kühlende Kräuter und kühlende Lebensmittel (Yin) helfen, das Problem zu lösen.

Wenn ein kalter, schädlicher Einfluss (Yin) in den menschlichen Körper eindringt, verbraucht er die Yang-Energie im Körper, ein Verlust entsteht. Wärmende Kräuter und wärmende Lebensmittel (Yang) helfen, das Problem zu lösen.

Yin und Yang sind voneinander abhängig

Yin und Yang stehen jeweils in der Abhängigkeit zum anderen und können ohne den Partner nicht existieren.

oben = Yang unten = Yin

Wie könnte etwas oben stehen, gäbe es kein Unten?

Bewegung = Yang Ruhe = Yin

Wie entstünde Bewegung, hätte vorher keine Ruhe geherrscht?

Im Hinblick auf die Medizin versteht man das so:

5 Zhang (Yin) hat die Aufgabe, die Lebensenergie zu sammeln,

6 Fu (Yang) hat die Funktion, sie zu übertragen.

Gäbe es kein 6 Fu, könnte 5 Zhang die Lebensenergie nicht sammeln.

Yin und Yang – das natürlich harmonische Ineinander-Übergehen

Als Ineinander-Übergehen von Yin und Yang bezeichnet man den Vorgang, wenn sich Yin und Yang unter bestimmten Bedingungen in ihr Gegenteil verwandeln (Yin wird zu Yang, Yang wird zu Yin).

Nehmen wir ein Beispiel aus der Natur:

Wasser ist ein Yin-Element. Durch die Hitze verdampft es, der Wasserdampf steigt auf und entwickelt sich zur Wolke, die wieder ein Yang-Element ist.