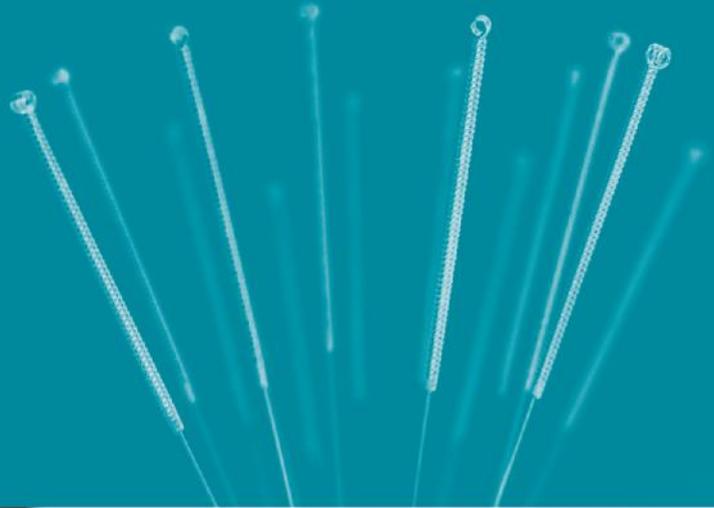


Traditionelle Chinesische Medizin

Praxiswissen kompakt

Angelika Steveling



rapiekonzepten, die primär alleine im Bereich der chinesischen Arzneitherapie verwendet wurden, auf die Akupunkturtherapie.

Die Theorien der Ba Gang, Krankheitsfaktoren und die Zang-Fu-Organsyndromdiagnostik, tradierte Erklärungstheorien der chinesischen Arzneitherapie, sind heute ebenso für die Akupunkturtherapie und chinesische Diätetik relevant.

Die **Theoriegebäude**

- 6 Leitbahnen oder 6 Schichten (Shang Han Lun = Kälteschadentheorie),
- 4 Teilbereiche (Wen Re Lun = Abhandlung über Wärmeerkrankungen) und
- 3-Erwärmer (Innerer Leitfaden des Gelben Herrschers)

sind hingegen auch heute noch der chinesischen Arzneitherapie vorbehalten.

2 Theorie gemäß Yin-Yang

2.1

Yin-Yang-Theorie

Die Theorie gemäß Yin-Yang ist zusammen mit der Theorie der 5 Elemente die **älteste tradierte Grundlage** der chinesischen Medizin. Sie liefert uns

- grundlegende Erklärungsmodelle für Lebensabläufe und
- eine Grundlage für sämtliche TCM-Theorien.

Die ursprünglichste Betrachtung bezieht sie sich auf 2 Seiten eines Berges:

- **Yang-Seite:** Sonnenseite
- **Yin-Seite:** Schattenseite

Später wird die **Yin-Yang-Theorie** erweitert, sie beinhaltet die Existenz aller Dinge durch Gegensätzlichkeiten. Sie liefert Basisgedanken zu Gesundheit und Krankheit sowie Interaktionen in Lebensprozessen.

2.1.1 Polaritäten im Ganzen

- Opposition und Interaktion:
 - existierende Phänomene haben 2 gegensätzliche Aspekte (z. B. oben – unten, rechts – links, Innen – Außen)
 - Yin und Yang sind 2 gegensätzliche Pole eines Ganzen – ohne diese beiden Pole existiert kein Ganzes (► Tab. 2.1)
- gegenseitige Abhängigkeit: ohne Yin existiert kein Yang, ohne Yang existiert kein Yin – keiner kann alleine existieren
- dynamisches Gleichgewicht: Yin und Yang stellen innerhalb eines Phänomens keine festen Größen dar, sondern wandeln sich in Abhängigkeit der Gesamtsituation zum optimalen physiologischen Gleichgewicht (relatives Gleichgewicht – keine absoluten Werte); Beispiel: die individuelle Balance von Yang (Aktivität) und Yin (Ruhe) ist im Urlaub eine andere, als bei der Arbeit oder bei einem Kongressbesuch oder einer Tagung
- Transformation: unter bestimmten Bedingungen wird Yang in Yin umgewandelt und umge-

► Tab.2.1 Yin und Yang als Polaritätsprinzip.

Yin	Yang
Umwelt und Kosmos	
Erde	Himmel
Mond	Sonne
Nacht	Tag
dunkel	hell
Schatten	Licht
Winter	Sommer
kalt	warm
feucht	trocken
Materie	Energie
Mensch	
unten	oben
innen	außen
feucht	trocken
kalt	warm
blass, weiß	rot
Parasympathikotonus	Sympathikotonus
passiv	aktiv
langsam	schnell
empfangend	gebend
körperlich	geistig
weich	hart
energetisch weiblich	energetisch männlich
Einengung	Weitung
Zang	Fu

kehrt – Yang beinhaltet bereits den Gegenpol (Yin) in sich (und umgekehrt); Beispiel: Mitternacht als Maximum des Yin kehrt sich in Yang um

- Werte – Gut und Böse: in der daoistischen Philosophie werden Yang und Yin nie mit Werten assoziiert (im Unterschied zum Konfuzianismus) – Gut ist ein Gleichgewicht von Yang und Yin im relativen Kontext der Balancesituation – Böse ist eine Dysbalance

*** Merke:**

- **Gesundheit = Gleichgewicht von Yin und Yang**
- **Krankheit = Ungleichgewicht von Yin und Yang**

Die Yin-Yang-Theorie liefert grundlegende **Erklärungsmodelle** für:

- Theorie der Ba Gang (8 Leitkriterien)
 - Außen zu Innen verhalten sich wie Yang und Yin
 - Hitze zu Kälte verhalten sich wie Yang zu Yin
 - Fülle zu Leere verhalten sich wie Yang zu Yin
- Theorie der Grundwirksamkeiten
 - Qi beinhaltet Yang- und Yin-Aspekte
 - Qi bewegt Blut: Yang-Aspekt
 - Wei-Qi schützt im Bereich des Äußeren (Poren) vor Erkältungskrankheiten: Yang-Aspekt
 - Nähr-Qi fließt in Leitbahnen und Blutgefäßen (im Inneren des Körpers) und nährt Zang-Fu: Yin-Aspekt
 - Blut nährt und befeuchtet Gewebe: Yin-Aspekt
 - Essenz-Jing: ruht in den Nieren und Außerordentlichen Leitbahnen: Yin-Aspekt
 - Jin-Xe: befeuchten die Organe und Gewebe: Yin-Aspekt
 - Shen beinhaltet die Seelenanteile und geistigen Korrelate des Menschen: Yang-Aspekt
- Theorie der Krankheitsfaktoren
 - Hitze/Feuer, Sommerhitze: Yang-Aspekt
 - Kälte: Yin-Aspekt
 - (übertriebene) Freude: Yang-Aspekt
 - Angst und Schreck: Yin-Aspekt
 - Ernährung: Yin-Aspekt
 - exzessive körperliche Belastung: Yang-Aspekt
- Zang-Fu-Theorie: Zang-Organen entsprechen dem Yin – Fu Organe dem Yang

3 Theorie gemäß 5 Elemente/ 5 Wandlungsphasen

3.1

Grundlagen

Die Theorie der 5 Elemente (► Tab. 3.1) gehört zusammen mit der Yin-Yang-Theorie zu den ältesten Theoriekonzepten der chinesischen Medizin. Sie liefert ähnlich der Yin-Yang-Theorie **Grundlagen** des Verständnisses von Abläufen körperlicher und sozialer physiologischer und pathologischer Bewegungsprozesse.

Die **Elemente**

- Holz,
- Feuer,
- Erde,
- Metall,
- Wasser

werden als grundlegende Substanzen des alltäglichen Lebens gesehen. Sie ordnen alle existierenden Dinge (Mensch, Umwelt und Kosmos) in ein 5er-System ein. Sie wurden früher als 5 Substanzen (wu cai) bezeichnet.

*** Merke: Jedes der 5 Elemente/5 Wandlungsphasen ist durch ein bestimmtes energetisches Bewegungsmuster = Aktivitätsmuster = Wandlungsmuster charakterisiert. Dieses Wandlungsmuster ist in einen Wandlungsprozess eingebunden. Es weist bereits zum Nächsten hin und setzt ein Vorangehendes voraus.**

► Tab. 3.1 5 Elemente/5 Wandlungsphasen mit ihren Aktivitätsmustern.

5 Elemente/5 Wandlungsphasen	Aktivitätsmuster
Holz	sheng – Entstehung
Feuer	zhang – Wachstum
Erde	hua – Umwandlung
Metall	shou – Ernte
Wasser	cang – Speicherung

Die **Aktivitätsmuster der Wandlungsphasen** basieren auf Erfahrungen der bäuerlichen Tätigkeit im Laufe der Jahreszeit – sie gelten auch für Bewegungsaktivitäten der täglichen Lebensprozesse.

Die Theorie der 5 Elemente/5 Wandlungsphasen liefert uns **Erklärungsmodelle** für:

- ganzheitliches Denken mit universellem Eingebundensein der menschlichen Entwicklung in Umwelt und Kosmos
- Wandlungs- und Wechselwirkungsdenken zwischen jeder einzelnen Wandlungsphase und allen übrigen Wandlungsphasen
- abstraktes Denken, das sämtliche existierende Phänomene und Interaktionsprozesse betrifft: Wandlung, Veränderung und Wechselwirkung stellen hierbei die Grundlage des Lebens dar

3.2

Aktivitätsmuster und Assoziationen

3.2.1 Holz

Aktivitätsmuster Entstehung

Charakteristika freies Entstehen, Entwickeln, aufrechtes Wachsen, dehnt sich nach dem Keimen frei aus

direkte Assoziationen in der Wandlungsphase

Leber: Leber-Qi fließt frei, Leber-Qi hat die Tendenz nach oben zu steigen

3.2.2 Feuer

Aktivitätsmuster Wachstum

Charakteristika Wärme sorgt für Wachstum in alle Richtungen, Feuer ist heiß und lodert nach oben

direkte Assoziationen in der Wandlungsphase

Herz: Herz-Yang sorgt für Wärme und bewegt – Herz-Feuer Pathologie manifestiert sich oben (Shen-Störung)

3.2.3 Erde

Aktivitätsmuster Umwandlung

Charakteristika Erde ist die Mutter aller Dinge, sie wandelt um und nährt

direkte Assoziationen in der Wandlungsphase

Milz/Magen: Umwandlung/Transformation von fester und flüssiger Nahrung

3.2.4 Metall

Aktivitätsmuster Ernte (schneiden)

Charakteristika Metall entsteht durch seine Fähigkeit, geformt und umgestaltet zu werden; danach ist es in der Lage bei der Ernte zu trennen, zu ernten; die Bewegung ist nach unten gerichtet

direkte Assoziationen in der Wandlungsphase

Lunge: leitet wie Metall nach unten, trennt bei der Ausatmung das Unbrauchbare vom Brauchbaren

3.2.5 Wasser

Aktivitätsmuster Speicherung

Charakteristika Wasser befeuchtet und fließt nach unten, es kühlt

direkte Assoziationen in der Wandlungsphase

Niere: reguliert Wasser-Zirkulation und leitet Energie weiter zu Blase, um Flüssigkeiten auszuscheiden

Zu jeder Wandlungsphase gehören **mindestens 2 Funktionskreise** gegensätzlicher energetischer Qualität. Diese werden als Zang- (Yin) und Fu-Funktionskreis (Yang) bezeichnet. Die Wandlungsphase **Feuer** beinhaltet **4 Funktionskreise**: Herz und Perikard (Zang) sowie Dünndarm und 3-Erwärmer (Fu) (► **Tab. 3.2**).

► **Tab.3.2** 5 Elemente/5 Wandlungsphasen.

Wandlungsphase	Metall	Wasser	Holz	Feuer	Erde
Umwelt					
Jahreszeit	Herbst	Winter	Frühling	Sommer	Spätsommer
Tageszeit (Organuhr)	3.00 – 7.00 Uhr	15.00 – 19.00 Uhr	23.00 – 3.00 Uhr	11.00 – 15.00 + 19.00 – 23.00 Uhr	7.00 Uhr – 11.00 Uhr
klimatischer Faktor	Trockenheit	Kälte	Wind	Hitze	Feuchtigkeit
Wandlungsmuster, Stadium	Ernte	Speicherung	Entstehung	Wachstum	Umwandlung
Farbe	weiß	schwarz	blaugrün	rot	gelb
Mensch					
Zang-Organ	Lunge	Nieren	Leber	Herz, Perikard	Milz
Fu-Organ	Dickdarm	Blase	Gallenblase	Dünndarm, 3-Erwärmer	Magen
Sinnesorgan	Nase	Ohr	Auge	Zunge	Mund
Körpergewebe	Haut	Knochen	Sehnen	Blutgefäße	Muskeln (Fleisch)
Geschmack	scharf	salzig	sauer	bitter	süß
psychischer Faktor	Trauer	Angst, Schock	Zorn, Groll, Aggression	Freude, Hektik	Sorge