

# Traditionelle Chinesische Medizin

## Heilkunst aus Fernost

Nadja Katzenberger / Apotheken Umschau, 01.09.2009

### Von der Volksheilkunde zur ernstzunehmenden Alternativmedizin: Die Entstehung der Traditionellen Chinesischen Medizin – kurz TCM –, des Konfuzianismus sowie des Yin und Yang



Alte Heilkunde – Akupunktur, Kräuterkunde, Tuina und Qigong entstanden lange vor Beginn unserer Zeitrechnung

- Heilkunst aus Fernost
- Konfuzianismus
- Interesse aus dem Westen
- Yin und Yang
- Fünf Wandlungsphasen

Wenn es im Knie zwickt, hilft [Akupunktur](#), Entspannung bringt ein Qigong-Kurs an der Volkshochschule, und von innen reinigt ein Tee mit chinesischen Kräutern. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist den Deutschen vertraut. Laut einer Erhebung der Berliner Charité nutzen mehr als 60 Prozent Akupunktur oder andere TCM-Methoden. Nirgendwo in Europa steht die Heilkunde aus Ostasien so hoch im Kurs.

Wo die westliche Medizin trotz modernster Verfahren nicht alle Heilsversprechen halten kann, ist die TCM eine willkommene [alternative Medizin](#). In China sind die Fronten zwischen Naturheilkunde und Schulmedizin dagegen weniger klar: „Dort besteht die TCM gleichwertig neben der Schulmedizin und zählt zu den ganz normalen Heilmethoden“, sagt Professor Carl-Hermann Hempfen, Internist und TCM-Arzt aus München.

Die Ursprünge der chinesischen Medizin liegen weit in der Vergangenheit – etwa 3000 Jahre vor dem Beginn unserer Zeitrechnung. Das belegen Akupunktur-Nadeln aus Bambus und Stein, die bei Ausgrabungen gefunden wurden. Die Übungen des Qigong existieren bereits

seit mehr als 4000 Jahren.

## **Der Taoismus**

Ähnlich wie in Europa entstand die Medizin in China zu einer Zeit, als Dämonen und Geister als die Verursacher von Krankheit und [Schmerz](#) galten. Eng verknüpft damit ist die Philosophie des Taoismus. Diese sehr naturverbundene Denkschule orientiert sich an Erfahrungen, Beobachtungen und Symbolik: Yin und Yang sowie die fünf Wandlungsphasen sind aus dem Taoismus hervorgegangen.

Das Wertepaar Yin und Yang, in dem gegensätzliche Pole – weiblich und männlich, Nacht und Tag, Schatten und Licht – gemeinsam eine Einheit bilden, ist das Urprinzip des chinesischen Denkens und der TCM. Das bedeutet auch: Alles gehört zusammen und findet in einem Kreislauf statt.

## **Das ganzheitliche Wesen**

Unter „Gesundheit“ versteht die chinesische Medizin die Harmonie zwischen den Gegensätzen Yin und Yang. Dieses Gleichgewicht versucht sie zu erhalten oder wiederherzustellen. „Der Grundgedanke ist, dass der Mensch ein ganzheitliches Wesen ist, das man nicht nur symptomatisch betrachten darf“, erklärt Gerd Wiesemann, TCM-Therapeut am Mercurius-Institut für chinesische Medizin in Köln/Bonn.

Körper und Seele gelten als Einheit und können nicht getrennt voneinander untersucht werden. Lebensumstände, familiäre Situation, Stimmungen – jede Einzelheit hat Einfluss auf die Diagnose des Arztes und wird von ihm ausführlich erfragt.

# **TCM: Der Konfuzianismus**

## **Die Grundgedanken des Konfuzianismus lassen sich auf die Medizin ebenso gut wie auf die Politik übertragen**



**Moxibustion:** Auf Akupunktur-Punkten werden Kegel aus Beifuß abgebrannt, als Unterlage dienen Ingwer-Scheiben

Ein anderer philosophischer Pfeiler der TCM ist der Konfuzianismus – ursprünglich eine politische Theorie der Kriegs- und Staatsführung. Die Lehre ist auch auf die Medizin übertragbar. Diese soll in erster Linie nicht Krankheiten heilen, sondern ihnen vorbeugen:

„Die Weisen behandeln nicht diejenigen, die bereits erkrankt sind, sondern diejenigen, die noch nicht erkrankt sind. Sie ordnen ihren Staat nicht erst während eines Aufruhrs, sondern bereits, bevor er entstanden ist.“ So heißt es im „Inneren Klassiker des Gelben Kaisers“, einer der ältesten Schriften der chinesischen Medizin, die ungefähr 200 vor Christus erstellt wurde.

Für die Medizin bedeutet das: [Symptome](#) sollen so früh wie möglich erkannt werden – lange bevor der Patient sie als Beschwerden wahrnimmt und lange bevor im schulmedizinischen Sinn eine Krankheit ausgebrochen ist. Die kleinste Veränderung, zum Beispiel der Gesichtsfarbe oder des Schweißgeruchs, kann auf ein kommendes Leiden hinweisen.

### **Speicher und Paläste**

Im Konfuzianismus wird der Körper gleichgesetzt mit einem Land, das vor Übergriffen geschützt werden muss. Das erklärt auch, warum so viele militärische Begriffe Eingang in die chinesische Medizin gefunden haben und Krankheiten oft als „Angreifer“ oder „Feinde“ bezeichnet werden. Auch die Erfindung der [Akupunktur](#), die Organe in „Speicher“ und „Paläste“ oder „Verwaltungseinheiten“ einzuteilen, geht auf den Konfuzianismus zurück. Ebenso die Idee von Leitbahnen, die – wie die Wasser- und Landstraßen im großen Reich der Mitte – den Körper durchziehen. Dort fließt das „Qi“ (sprich: Tschì) – nur unzureichend übersetzbar mit „Energie“ oder „Dampf“. Die Massage-Technik Tuina orientiert sich ebenfalls an diesen Linien.

Ist der Fluss des Qi gestört oder blockiert, verursacht das Beschwerden und Krankheiten. „Schmerzen sind nichts anderes als Stauungen oder eine Stagnation des Qi“, erläutert Carl-Hermann Hempen. „Mit der Akupunktur kann man das sehr gut lösen und entspannen.“

Lange Zeit existierten Konfuzianismus und Taoismus nebeneinander und beeinflussten die Medizin gleichermaßen. Bedeutende Schriften entstanden, etwa der „Innere Klassiker des Gelben Kaisers“ (Huang ti) oder der „Klassiker der schwierigen Fragen“ (Nan jing). Wichtiger jedoch als die Niederschrift war die mündliche Überlieferung. Heilkunde galt als geheimes Wissen, das nur ein großer Meister einem gelehrigen Schüler verraten konnte. „Das Bild des Arztes in der chinesischen Gesellschaft ist viel mehr dem Boden verhaftet. Er wird nicht als Halbgott in Weiß überhöht wie im Westen, sondern eher als Handwerker verstanden“, sagt Carl-Hermann Hempen.

### **Arzt ist Nachbar und Berater**

Heute ist in China die Ausbildung für TCM-Ärzte an Universitäten und Kliniken einheitlich geregelt. Doch nicht nur auf dem Land ist der TCM-Arzt vielerorts noch der Nachbar und Berater, der seine Patienten lange und gut kennt. Sowohl Arzt als auch Patient stehen bei der Konsultation unter ständiger Beobachtung: „Man ist dort nicht mit dem Arzt allein, sondern es sitzen bis zu zehn andere Patienten dabei und hören zu. Sie wollen natürlich wissen: Wie behandelt er? Hat er damit Erfolg?“, erklärt Gerd Wiesemann, der neben seiner Tätigkeit in Deutschland an einer TCM-Universität in China studierte und dort auch seinen Doktor gemacht hat.

## **CM: Großes Interesse aus dem Westen**

## **Mao Zedong ließ in den 1950er Jahren die TCM entwickeln. Sie ist eine an die Moderne Medizin angepasste Variante der alten Heilkunde**



Kräutertherapie: Chinesische Apotheker mischen Rezepturen

Heute ist das Interesse europäischer Wissenschaftler an der chinesischen Medizin groß – vor 200 Jahren war es umgekehrt: Mit der Ankunft der westlichen Medizin in Asien drohten die traditionellen Heilmethoden vollständig aus dem Behandlungsrepertoire zu verschwinden. Nicht nur das: Die chinesische Medizin und ihr ganzes Gedankengebäude gerieten in die Kritik. Im Jahr 1929 sollte sie sogar verboten werden.

Auch Mao Zedong, seit 1949 Herrscher der neuen Volksrepublik China, lehnte die alte Heilkunde ab, zu eng war sie mit dem Feudalsystem der Vergangenheit verbunden. Zum Fortschrittsglauben des Kommunismus passte die westliche Medizin viel besser. Mit ihrer Hilfe sollte das riesige Land ein funktionierendes Gesundheitssystem bekommen. Das Vorhaben scheiterte: zum einen an der schieren Größe Chinas und seiner Bevölkerung. Zum anderen aus ideologischen Gründen – stand doch die westliche Medizin nicht nur für Fortschritt, sondern auch für Kapitalismus und entsprechendes Gedankengut.

Mao Zedong schwenkte um. Auf sein Bestreben entwickelten westlich geschulte Ärzte in den 50er-Jahren die „traditionelle chinesische Medizin“. Sie enthielt zwar viele Bestandteile der alten Heilkunde, sollte aber angepasst sein an die Herausforderungen des 20. Jahrhunderts. Seitdem sind TCM und Schulmedizin in China gleichberechtigt. Ähnliches hat auch Carl-Hermann Hempen beobachtet: „In den Kliniken dominiert die westliche Medizin, die ambulante Versorgung dagegen ist eher traditionell – das ist ausgeglichen.“

### **Ankunft im Westen**

Kritiker sehen die TCM als Kunstprodukt, das mit der jahrtausendealten Heilkunde nichts gemeinsam hat. Verstärkt hat sich dieser künstliche Charakter auch auf dem Weg der TCM in den Westen – sie wurde verändert, abgewandelt und angepasst.

Mit der behutsamen Öffnung Chinas in den 1970er- und 1980er-Jahren kam die TCM nach

Europa. Es war nicht die erste Berührung des Westens mit asiatischen Heilmethoden. Schon vom 16. Jahrhundert an berichteten Missionare, Handlungsreisende und Ärzte immer wieder von der [Akupunktur](#) – sie erschien den Europäern kurios und exotisch. Nachahmungen scheiterten anfangs, doch Mitte des 20. Jahrhunderts etablierte sie sich im Westen.

Heute ist die Nadelbehandlung bei zahlreichen Ärzten ein fester Bestandteil ihres Therapie-Angebots. Für viele Menschen ist „traditionelle chinesische Medizin“ nichts anderes als ein Synonym für Akupunktur. „Die chinesische Medizin beschränkt sich im Westen überwiegend auf die Akupunktur, ihre anderen Aspekte sind weitgehend unbekannt“, sagt Hempen. Wiesemann ergänzt: „In China ist die Akupunktur ein Randbereich, ungefähr 90 Prozent der Beschwerden werden mit Kräutern behandelt.“

### **Umfangreiche Untersuchung**

Die Experten kritisieren, dass nur selten eine korrekte chinesische Diagnose gestellt werde – ohne die aber ein TCM-Arzt kaum die richtige Therapie festlegen könne. Die chinesische Diagnosefindung ist umfangreicher und aufwendiger als die schulmedizinische. Sie gliedert sich in vier Bereiche: Bei der Befragung will der Arzt alles über den Patienten wissen. Von Essensgewohnheiten bis zum [Schlafrhythmus](#) kann alles von Belang sein, auch wenn es vordergründig nichts mit den Beschwerden zu tun hat.

Wie viel der Therapeut bei der Betrachtung erfährt, hängt von seiner Erfahrung ab. Wie wirkt die Körperhaltung des Patienten? Wie ist die [Haut](#) beschaffen? Wichtigster Bestandteil: die Zungendiagnose. Am Belag kann der Arzt etwa sehen, ob [Müdigkeit](#) und Schlafbedürfnis auf ein Magenproblem zurückzuführen sind oder ob irgendwo im Körper eine Entzündung abläuft. Auch Klang und Geruch des Patienten geben Aufschluss über sein Befinden.

Letzter Punkt: die Betastung. Im Mittelpunkt steht die Pulsdiagnose. Je nach Geschwindigkeit und Kraft kennt die chinesische Medizin mehr als 30 verschiedene Pulsarten. „Außerdem werden andere Bereiche des Körpers getastet, etwa bestimmte Akupunktur-Punkte, um zu erfahren, wo Schmerzen oder Verspannungen vorliegen“, erklärt Wiesemann. TCM-Ärzte beziehen aber auch schulmedizinisch gewonnene Erkenntnisse wie Röntgenbilder oder Blutwerte ein.

### **Gleichgewicht wiederherstellen**

In der TCM haben Krankheiten so verschiedene Ursachen wie „Leere“, „Hitze“ oder „Feuchtigkeit“. Das heißt, etwas ist im Übermaß vorhanden oder fehlt – das System ist aus dem Gleichgewicht geraten, der Fluss des Qi gestört. Der TCM-Therapeut versucht, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen.

Zu den Behandlungsmethoden gehören neben [Kräutertherapie](#) und Akupunktur auch Tuina-Massage, Qigong und Tai-Chi. Fachleute bemängeln, in Deutschland werde zu häufig mit Akupunktur gearbeitet. Denn nicht bei allen Symptomen sind die Nadelstiche von Nutzen und stattdessen andere chinesische Methoden sinnvoller, zum Beispiel die Tuina-Massage oder die Arzneimitteltherapie.

Dass Letztere in Europa immer noch ganz am Anfang steht, zeigt: Die Reise der TCM in den Westen ist noch lange nicht abgeschlossen – auch wenn Akupunktur und Qigong längst in Arztpraxen und Volkshochschulen angekommen sind.

# TCM: Das Prinzip von Yin und Yang

**Dieses Zeichen können Sie auf alle gegensätzlichen Paare beziehen. Zum Beispiel Tag und Nacht**



Quigongkugeln helfen eine innere Ruhe herzustellen

Ursprünglich bezeichneten Yin und Yang nicht mehr als „die beleuchtete“ (Yang) und „die unbeleuchtete Seite eines Hügels“ (Yin). Im Lauf der Zeit wurde dieses Paar zur Basis des chinesischen Denkens. Man geht davon aus, dass alles ein Gegenteil hat und zusammen mit diesem eine Einheit bildet. Alles kann mit Yin und Yang beschrieben werden – ob es sich um natürliche Phänomene wie Feuer oder Wasser handelt oder um Gefühle wie Wut oder Trauer.

Yin bezeichnet die Dinge, die man erklären, sehen oder messen kann – aber auch das Weibliche, die Ruhe oder den Schatten. Yang ist das Gegenteil: das Unergründliche, nicht Fassbare. Zudem steht es für die Eigenschaften „männlich“, „schöpferisch“ und „aktiv“. Unter Gesundheit versteht die TCM die Ausgewogenheit zwischen Yin und Yang. Diese Harmonie soll bei Störungen wiederhergestellt werden, zum Beispiel mit Heilkräutern oder Akupunktur.

## TCM: Die fünf Wandlungsphasen

**Hierbei handelt es sich um die Erweiterung des Systems Yin und Yang**



### Qigong: Die bewegte Meditation entspannt

Um Abläufe und Strukturen besser beschreiben zu können, wurde die Lehre von Yin und Yang erweitert. Es entstanden die „fünf Wandlungsphasen“. Dabei handelt es sich um „fünf Elemente“, denen Himmelsrichtungen zugeordnet sind: Holz (Osten), Feuer (Süden), Metall (Westen), Wasser (Norden) und Erde (Mitte).

So sollen zum Beispiel zeitliche Abläufe und Rhythmen, die einander ablösen und zusammen ein Ganzes bilden, dargestellt werden. Zu den einzelnen Elementen gehören auch Tugenden wie Güte (Holz) oder Emotionen wie Trauer (Metall).

Auch die Organe finden in den Wandlungsphasen ihre Entsprechungen, gleichzeitig sind sie in die Funktionsbereiche Yin oder Yang unterteilt. Zum Beispiel das Herz: Wandlungsphase „Feuer“, Funktionsbereich Yin, Himmelsrichtung Süden. Mithilfe dieses komplexen Systems ermittelt ein TCM-Arzt Krankheitsursachen und passende Therapien.