

# Basiswissen: Traditionelle Chinesische Medizin

[ von Petra Schicketanz ]

*Ist es das Exotische einer fremden Welt und Denkweise, die Frustration über die technologisierte und entmenschte Schulmedizin oder einfach das Vertrauen auf Jahrtausende altes empirisches Wissen um Gesundheit und Krankheit, das der TCM hierzulande so regen Zulauf beschert? Vielleicht ist es von allem ein wenig. Anlass genug, sich auch in der Apotheke zumindest mit den Grundlagen auseinanderzusetzen.*

Je mehr Quellen man zum Alter und dem Ursprung der Traditionellen Chinesischen Medizin, kurz TCM, befragt, desto mehr Antworten erhält man. Die Zeitspanne reicht von mindestens 2500 bis über 10 000 Jahre. Auch das exakte Verbreitungsgebiet ist relativ unklar, da China nicht eben klein ist und sogar die in den Öztaler Alpen gefundene Mumie „Ötzi“ Hinweise auf Akupunkturbehandlungen liefert. Da sich die TCM im Laufe der Jahrhunderte Wandlungen unterzogen hat, ist auch die Frage erlaubt, ab wann man tatsächlich von einer Heilkunde sprechen kann. Schließlich stellen Empfehlungen zur Lebensweise und Ernährung wesentliche Aspekte dieser Medizin dar, die andernorts vielleicht nur als regionale Tradition gesehen werden. Wenn Sie an einem kalten Winterabend einen Becher heißen Glühwein genießen und dabei diese Frage erörtern, kommen Sie sicher schnell darauf, was ich meine, denn handelt es sich bei dem würzigen Glühwein nun um einen typisch deutschen, winterlichen Genuss oder um eine Therapie gegen Kältesymptome oder gar eine Erkältungsprophylaxe? Wie hätte ein europäischer Mönch vor 500 oder 1000 Jahren diese Frage beantwortet? Die TCM war nie ein einheitliches Gebilde, da ihre Methoden über die Jahrtausende erprobt und abgewandelt wurden. Unzählige Denkströmungen nahmen ihren Einfluss. Genau wie das Resultat aus einem Samenkorn davon abhängt, unter welchen Bedingungen es auf welchen Boden fällt, ist auch der Einfluss unserer westlichen Prägung nicht zu verachten, durch den wir die Methoden und die zugrunde liegende Philosophie

ganz anders wahrnehmen als ein Chinese. Langer Rede kurzer Sinn: Was ich Ihnen in der hier beginnenden Serie vorstelle, kann selbst nach vielen Folgen nur einen kleinen Aspekt der TCM wiedergeben. Fangen wir also mit denjenigen Aspekten an, die wir am einfachsten nachvollziehen können.

## Was ist Krankheit?

Bereits bei dieser Frage scheiden sich die Geister östlicher und westlicher Medizin. Unter westlicher Betrachtungsweise kommen wir zu dem Ergebnis, dass eine Krankheit sich durch zahlreiche Symptome zeigt, als Folge der gestörten Organfunktion. Dementsprechend isoliert behandeln wir das kranke Organ. Anders zeigt sich hingegen die chinesische Sichtweise: Die Krankheit selbst ist ein Symptom, durch das ein Körper seine gestörte Beziehung zur Umwelt ausdrückt. Grob vereinfacht liegt die Spezialität der westlichen Schulmedizin darin, akute Erkrankungen zu behandeln. So werden beispielsweise bei einem Herzinfarkt Maßnahmen durchgeführt, die sich streng am betroffenen Organ orientieren. Ohne diese Therapie würde der Patient vermutlich sterben. In der TCM wäre hingegen bereits der Zustand, der zum Herzinfarkt führt, pathologisch. Dementsprechend werden solche Maßnahmen gewählt, die den gesamten Menschen wieder in eine ausgeglichene Bahn zurückführen und ihn dazu bringen, alles zu unterlassen, was einen Herzinfarkt begünstigen könnte. Viele der in diesem Fall angewendeten Maßnahmen

*Die Traditionelle Chinesische Medizin betrachtet den Körper als ein ganzheitliches, natürliches System, das nur im Zusammenspiel all seiner Elemente verstanden werden kann.*

## Das Resultat empirischer Beobachtungen

Die Traditionelle Chinesische Medizin, wie sie heute gelehrt wird, beruht genau auf diesen alten Beobachtungen. Sie erfasst den Menschen mit seinem körperlichen und geistigen Befinden, sowie seine Beziehung zur Umwelt. Jahreszeit, Alter, Klima, Farben, Ernährung – alles, was mit dem Menschen und seiner Umwelt zu tun hat, wird mit bewertet und in ein sehr plakatives Ordnungssystem gebracht. Dieses teilt sämtliche Aspekte in fünf Gruppen ein, die als Wandlungsphasen oder auch Elemente (siehe Tabelle Seite 12) bezeichnet werden. Diese Elemente heißen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser und beeinflussen sich gegenseitig. Auf den ersten Blick erscheint es Ihnen vielleicht absurd, Verbindungen zwischen Körpergerüchen und Himmelsrichtungen, Sinnesorganen, Jahreszeiten oder dem jeweiligen Lebensalter zu ziehen. Nehmen Sie das System einfach als Ordnungsprinzip hin. Die einzelnen Zusammenhänge werden sich im Verlauf dieser Serie ganz von selbst klären. Ein TCM-Therapeut orientiert sich nicht an der funktionellen Störung allein, wie wir es von der Schulmedizin her kennen. Dementsprechend verwendet er keine „Reparaturmedizin“ sondern ordnet sämtliche Zusammenhänge in einer Art gedachtem Elemente-Setzkasten und bewertet sie nach energetischen Gesichtspunkten. So kann er am ehesten erkennen, was der gesunden Balance des Gesamtsystems fehlt und was er tun muss, um die energetischen Defizite oder Stauungen wieder auszugleichen. Die fünf Wandlungsphasen bilden in der TCM gleichzeitig die Basis für Diagnostik und Therapie. Wie der Begriff schon besagt, handelt es sich bei den Wandlungsphasen nicht um statische Zustände, sondern um Phasen, die durchlaufen werden, da sich alle Dinge in einem ständigen Wandel befinden, wie es das Tao vorgibt.

wie Ernährungsumstellung, Bewegungsangebot und Stressbewältigungsverfahren wenden wir in der Schulmedizin erst in der Postinfarkt-Prophylaxe an. Auf den ersten Blick wirken viele TCM-Methoden nicht direkt einleuchtend oder gar umständlich. Da sie jedoch den Menschen in seiner Ganzheit betrachten und darauf abzielen, ihn wieder in eine positive Beziehung zu seiner Umgebung zu bringen, wirken sie nachhaltig nicht nur im Hinblick auf die ursächliche Erkrankung, sondern dienen zugleich einer körperlichen und geistigen Gesundheitsförderung. Da der Mensch individuell und stets im Zusammenhang mit seiner Umwelt beurteilt wird, gibt es für die jeweilige Krankheit keine Einheitsbehandlung, die pauschal auf jeden anderen passt.

## Taoismus

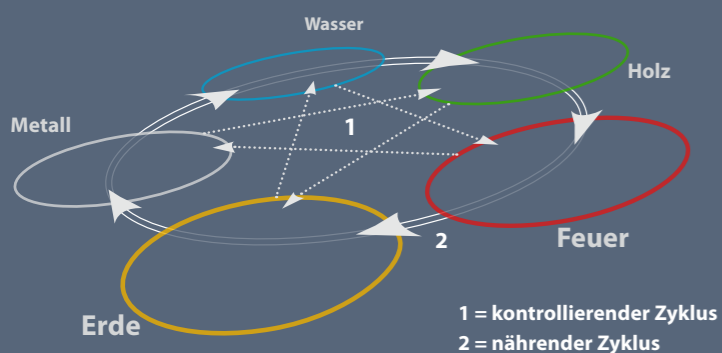
Im 3. bis 4. Jahrhundert vor Christus entstand in China die taoistische Philosophie. Sie besagt, dass der Mensch im Gleichgewicht mit der Natur leben soll. Denn nur wenn sich Mikro- und Makrokosmos eine ausgewogene Balance halten, kann es Harmonie geben. Das dafür zugrunde liegende Weltgesetz wird Tao genannt. Es lenkt das Universum und wirkt in allen Lebewesen, indem es alles einem unaufhörlichen Pendeln zwischen den Extremen unterwirft. So führt das Leben unweigerlich zum Tod, und aus dem Tod entsteht neues Leben. Die Welt unterliegt einem steten Wandel, in dem nur das Tao, das Weltgesetz, Beständigkeit hat. Im Rahmen dieser Philosophie wurden sehr genaue Naturbeobachtungen durchgeführt. Dabei betrachtete man nicht isolierte Begebenheiten, sondern vielmehr das Zusammenspiel und die gegenseitige Beeinflussung von allen Dingen.

## Das Eine hängt vom Anderen ab

### Der nährende Zyklus

Alle Lebensprozesse unterliegen einer ständigen Folge aus Wachstum, Ausbau, Fortpflanzung, Niedergang und Konzentration, der das nächste Wachstum folgt. Daher finden wir die fünf Wandlungsphasen meist in einem Zyklus angeordnet,

#### Der nährende und der kontrollierende Zyklus



der dem Verlauf der Jahreszeiten entspricht: Holz (Frühling), Feuer (Sommer), Erde (Spätsommer), Metall (Herbst) und Wasser (Winter), dem sich wiederum Holz anschließt. Dieser Zyklus beschreibt, wie sich eine Phase jeweils in die nachfolgende umwandelt und sie nährt. Daher wird die

Reihenfolge auch als der nährende Zyklus, Sheng-Zyklus, beschrieben oder als das „Gesetz von Mutter und Sohn“. Hat ein Element einen Energieüberschuss, so gibt es ihn auf das nächste Element weiter, wie eine Mutter, die ihren hungrigen Sohn füttert. Umgekehrt führt ein Mangel im einen Element zwangsläufig dazu, dass auch das nächste nicht mehr im notwendigen Maß mit Energie versorgt wird.

Für diese nährende Elementenfolge gibt es bildhafte Entsprechungen, mit denen sich die Zusammenhänge leichter merken lassen:

- » Holz ernährt das Feuer.
- » Feuer verbrennt zu Asche und stärkt damit die Erde.
- » In der Erde verdichten sich Mineralien zu Metall.
- » Metall bildet eine Basis, an der Wasser kondensiert.
- » Wasser versorgt die Pflanzen, damit sie Holz bilden können.

Dieser nährende Zyklus kann auch umgekehrt betrachtet werden: Im **Zyklus des Entziehens** wird das nährende Mutter-Element durch seinen zu gierigen Sohn ausgesaugt. So kommt es zu Mangelsymptomen im Mutter-Element.

### Der kontrollierende Zyklus

Jeder Gärtner weiß, dass Wachstum nicht nur Nahrung braucht, sondern auch Kontrolle. Bezüglich der Gesundheit bzw. der Krankheiten des Menschen lassen sich hier leicht Beispiele finden. So führt ein ungebremstes Gewebewachstum zu Geschwüren, eine überschüssige Wasseransammlung zu Ödemen, zuviel Feuer zu Entzündung und Fieber etc.

Anzeige

#### Die fünf Elemente

Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Lebensalter	Geburt	Wachstum	Transformation	Alter	Tod
Phase	kleines Yang	großes Yang	Ausgleich	kleines Yin	großes Yin
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Farbe	Grün	Rot	Gelb/Orange	Weiß	Blau/Schwarz
Himmelsrichtung	Osten	Süden	Zentrum	Westen	Norden
Klima	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Energierichtung	aufsteigend ausdehnend	vertikal nach oben	stabilisierend	absteigend	zusammenziehend
typische Tätigkeiten	wachsen entfalten ausdehnen	erwärmen aufflackern	empfangen wandeln nähren stabilisieren	klären schützen	fließen speichern
Yin-Organe	Leber	Herz Perikard	Milz Pankreas	Lunge	Nieren
Yang-Organe	Gallenblase	Dünndarm Dreifacher Erwärmer	Magen	Dickdarm	Blase
Körperteile	Muskeln Sehnen Nerven Finger- und Fußnägel	Gefäßsystem	Bindegewebe Fleisch	Haut Körperhaare	Knochen Knochenmark Zähne Kopfhaare
Sinnesorgan	Augen	Zunge	Lippen	Nase	Obren
Geruch bei Imbalance	säuerlich	angebrannt	süß	modrig penetrant	verfault

## Hygiene und TCM

Die großen Errungenschaften unserer Schulmedizin zeigen sich unter anderem in den Erkenntnissen über die Lebensweise von Viren, Bakterien, Pilzen und anderen krank machenden Mikroorganismen sowie den Möglichkeiten, sie zu eliminieren. So zeigten im 19. Jahrhundert die hygienischen Maßnahmen der christlichen Missionare in China so gute Erfolge bei Cholera und Lungenpest, dass viele Chinesen zum Christentum konvertierten, um in den Genuss der guten medizinischen Versorgung der Missionsstationen zu gelangen. Allerdings ist auch uns heute bewusst, dass eine völlige Keimfreiheit nicht gerade gesundheitsfördernd ist, und der Körper seine eigenen Abwehrsysteme trainieren muss. So erkrankt beispielsweise nur ein entsprechend geschwächter Organismus an einer Pilzinfektion, während ein Organismus mit intakter Immunabwehr und Hautbarriere den ubiquitär vorkommenden Erregern keine Angriffsfläche bietet. Hier setzt wiederum die TCM an, die von all den kleinen Lebewesen und ihren Mechanismen im Prinzip gar nichts weiß. Stattdessen beobachtet sie die Zustände, die der Erkrankung vorangehen, und harmonisiert die Gesamtsymptomatik, die durch sie ausgelöst wird.

wieder auf die menschliche Gesundheit, dann machen diese Zusammenhänge deutlich, warum es sinnvoller ist, Krankheiten mit Blick auf das Zusammenspiel aller körperlichen und geistigen Aspekte zu behandeln, als nur ein isoliertes Symptom zu regulieren.

Betrachtet man den obigen Zyklus, so stellt man fest, dass jedes Element das übernächste kontrolliert:

- » Holz hält mit seinen Wurzeln die Erde fest.
- » Erde saugt das Wasser auf.
- » Wasser löscht Feuer.
- » Feuer schmilzt Metall, um es zu formen.
- » Metall beschneidet Holz (die Axt im Walde).

### Zusammenspiel der Elemente

Auf diese Weise steht jedes Element mit den anderen in Verbindung. Es wird entweder aus ihm genährt, bringt das nächste hervor, kontrolliert das übernächste und wird vom vorvorigen überwacht. Ein Beispiel: Kommt es im Element Wasser zu einem Überschuss, dann wird anfangs noch das Holz gestärkt, das sich mit Wasser voll saugt und besser wächst. Da nasses Holz nicht brennt, wird das Element Feuer geschwächt und kann mit seiner Asche nicht mehr die Erde ernähren. Obendrein schwemmt das Wasser die Erde weg und wird selbst nicht mehr ausreichend eingedämmt. Die in der Erde enthaltenen Metalle werden ausgewaschen. Der Wasserüberschuss beeinflusst demnach alle Bereiche. Übertragen wir diese Denkweise

### Ein wenig Fach-Chinesisch

Auch beim größtmöglichen Verzicht auf das buchstäbliche Fachchinesisch lassen sich einige wichtige Begriffe aus der TCM nicht vermeiden, da es für sie keine adäquate Übersetzung gibt. Vor allem sind dies die Substanzen, auf denen die körperlichen und geistigen Abläufe des Organismus basieren: Qi, Xue, Jin-Ye, Jing und Shen.

**Qi** (oft auch „Chi“ geschrieben) wird in der Regel mit „Lebensenergie“ übersetzt, da es eine vorwiegend immaterielle Kraft darstellt, die alle Dinge in Bewegung setzt. Allerdings fallen auch nährende und somit stoffliche Aspekte sowie die Funktion des Immunsystems unter diesen Begriff. Bewusst wird man sich über die Bedeutung des Qi anhand seiner vielfältigen Aufgaben:

- » Bewegung: Qi bewirkt willkürliche und unwillkürliche Motorik, Transport von Nahrung durch den Verdauungstrakt, von Blut durch die Adern und von Flüssigkeiten durch den Körper.
- » Umwandlung: Alles, was man dem Körper zuführt (Atemluft, Nahrung, aber auch soziale Kontakte, geistige Ansprache etc.)

Anzeige





- wird mittels Qi in eine seiner verschiedenen Unterformen umgewandelt, aber auch in Jing, Xue und Shen (s. u.).
- » Versorgung: Qi ernährt den Körper und beliefert ihn nicht nur mit materiellen Nährstoffen, sondern auch mit einer darüber hinausgehenden Energie.
  - » Kontrolle: Durch Qi wird der Flüssigkeitshaushalt (Schwitzen, Durchblutung, Wasserlassen und Stuhlgang) geregelt.
  - » Schutz: Das Abwehr-Qi bewahrt vor schädlichen Einflüssen von außen. Es kann zum Teil auch als Immunabwehr verstanden werden.
  - » Erwärmung: Qi wärmt den Körper und tonisiert die Organe.

mit diesem Begriff übereinstimmt. Es wird aus dem Nähr-Qi und den Körperflüssigkeiten gebildet. So ist es eine Art Energieträger, der mithilfe des Qi durch die Blutbahnen bewegt wird. Es nährt und befeuchtet den Körper. Sein Speicherort ist die Leber.

**Jing** ist die Essenz, die vor allem durch die Meridiane fließt. Es werden meist zwei Formen des Jing unterschieden. Die vorgeburtliche Essenz wird ererbt und wie das Ursprungs-Qi in den Nieren gespeichert. Es nährt das Kind bis zur Geburt und gibt ihm seine unverwechselbare Identität. Die nachgeburtliche Essenz wird aus Atmung und Ernährung nach der

sondern auch in den Meridianen, den unsichtbaren Energieleitbahnen des Körpers. Dieser Teil wird auch als Meridian- oder Jing-Qi bezeichnet.

**Wei-Qi** ist das Abwehr-Qi. Es schützt den Körper vor krankmachenden Einflüssen. Dafür reguliert es unter anderem die Körpertemperatur mittels Einfluss auf die Schweißsekretion.

**Xue** ist die materielle Form des Qi und wird meist mit Blut übersetzt, wenn es auch nicht ganz

## Die Harmonie von Yin und Yang besteht in einem Ausgleich der absoluten Gegensätze, ohne dass deren Eigenständigkeit dabei zerstört wird.

Wie schon erwähnt gibt es verschiedene Formen des Qi. Das erklärt, warum es nicht einfach ausreicht, dem Körper viel Qi zuzuführen. Gesundheit zeigt sich quasi darin, dass das „richtige“ Qi zur richtigen Zeit am richtigen Platz ist. Im Folgenden werden nur die in der Literatur am häufigsten genannten Formen aufgeführt. Darüber hinaus gibt es noch zahlreiche Zwischenstufen und Mischprodukte, da sich Qi bei seiner Reise durch den Körper ähnlich wie ein Stoffwechselprodukt ständig umwandelt.

**Yuan-Qi** ist das Ursprungs-Qi. Es wird uns bereits von den Eltern bei der Geburt mitgegeben und in den Nieren gespeichert. Auf ihm basiert unsere konstitutionelle Stärke. Es sorgt zudem für Wachstum und Entwicklung des Körpers. Vorausgesetzt, das Yuan-Qi wird nicht durch eine übermäßig belastende Lebensweise verschleift, bietet es uns die Grundlage, um 100 oder sogar 120 Jahre alt zu werden.

**Ying-Qi** ist das Nähr-Qi. Es setzt sich aus dem Nahrungs-Qi zusammen, das in der Milz aus der zugeführten Nahrung extrahiert wird, und dem Atmungs-Qi aus der Lunge. Seine Aufgabe ist es, den Körper mit Nährstoffen zu versorgen. Dafür zirkuliert es nicht nur mit dem Blut durch die Gefäße,

Geburt erworben und ist dann die verantwortliche Energiequelle. Eine ausgewogene Lebensführung zeigt sich darin, dass nur soviel Energie verbraucht wird, wie sie aus Atmung und Nahrung zugeführt wird. Andernfalls entsteht eine negative Energiebilanz, die auf die nicht erneuerbare vorgeburtliche Essenz zurückgreift.

In der Regel meint man mit Jing die „eigentliche“ Nierenessenz, die aus der Verbindung der vor- und nachgeburtlichen Essenz besteht. Sie bildet die Basis für körperliche und geistige Entwicklung, die Bildung von Mark, Gehirn, Knochen, Spermata und Xue. Alle Alterserscheinungen wie Zahn- und Haarausfall, Knochenschwund, Hörprobleme und Sterilität sind Folgen des abnehmenden Jing.

**Jin-Ye** beschreibt alle Körperflüssigkeiten, die nicht Xue sind. Dies sind im Prinzip alle Sekrete (In- und Exkrete) des Körpers. Daher wird der chinesische Begriff meist mit „Säfte“ übersetzt.

**Jin** umfasst dabei alle dünnflüssigen, klaren Anteile. Sie steigen mit dem Abwehr-Qi zur Körperoberfläche, um sie zu befeuchten. Neben Schweiß und Schleim zählen auch Tränen und Speichel dazu.

**Ye** beschreibt die zähen, trüben und dickflüssigen Anteile der Körperflüssigkeiten. Hierzu zählen Liquor, Gelenkflüssigkeit und die Sekrete der Bauchspeicheldrüse. Sie zirkulieren langsam mit dem Nähr-Qi durch die Leitbahnen im Körperinneren.

**Shen** ist die am wenigsten stoffliche Form des Qi, die als „Geist“ übersetzt wird. Manche umschreiben es auch als „die Energie des Himmels, welche die Essenz Jing entzündet und unsere persönliche Identität prägt“. Shen hat seinen Sitz im Herz und ist für viele psychische Eigenschaften verantwortlich, die dem Feuerelement zugeordnet werden. Ein kraftvolles Shen zeigt sich in glänzenden Augen, klarem Denken und Kommunizieren.

### Yin und Yang

Zwei weitere Begriffe, die ich Ihnen im Rahmen dieser Serie nicht vorenthalten kann, sind Yin und Yang. Ihr kreisförmiges Symbol besteht aus einer schwarzen (Yin) und einer weißen Fläche (Yang). Diese scheinen aus der jeweils anderen Fläche hervorzugehen. Dies besagt auch der kleine Punkt an der dicksten Stelle: Wenn Yin am größten ist, beinhaltet es bereits Yang in seinem Zentrum – und wenn Yang sein Maximum erreicht, nimmt Yin wieder seinen Anfang.

Yin und Yang präsentieren den beständigen Wandel der Welt. Sie bilden sozusagen die Pole, zwischen denen sich alles durch die Kraft des Taos bewegt. Daher stellen sie auch keine Wertung dar. Yang ist der Impuls, der die Dinge in Gang bringt, während Yin dafür die materielle Basis liefert. Keines kann ohne das andere funktionieren. So kann Yang die Schwerkraft sein, die Wasser zum Fließen bringt, und Yin das Wasser, das durch diese Kraft bewegt wird. Analog dazu werden Yin und Yang verschiedene Begriffe oder Eigenschaften als polare Entsprechungen zugeordnet.

In den westlichen Industrieländern werden oft die Yang-Aspekte bevorzugt. Der große, schnelle, energiegeladene, aktive Mann ist eher ein Idol, als eine langsame, zu Passivität

neigende, ruhige, kleine Frau. Doch wie so oft liegt die Harmonie im Wechselspiel zwischen den beiden Extremen beziehungsweise in ihrer Mitte: Was bringt uns die geballte Energie, wenn sie in blindem Aktionismus verpufft? Sie laugt lediglich die letzten Reserven aus, was hierzulande nur zu gut als Burn-out-Syndrom bekannt ist. Aber selbst hier folgt auf das

Yang-Extrem die Umkehr zum Yin, denn wer seine Reserven verheizt hat, wird durch seinen Zusammenbruch in die Passivität gezwungen, um sie wieder aufzufüllen.

**Yang** ist eine aktive Kraft, die nach oben und zu allen Seiten drängt. Im Körper werden ihr der Rücken und die Körperoberfläche zugeordnet, sowie alle Hohlorgane, die dazu dienen, Nahrung aufzunehmen, zu verwerten und auszuschleiden: Gallenblase, Dünndarm, Magen, Dickdarm und Blase.

Krankheiten besitzen Yang-Charakter, wenn sie plötzlich und heftig auftreten und mit Hautrötung, Fieber und schnellem Puls einhergehen. Der Körper verheizt regelrecht seine Energie. Typisch sind auch Zittern, Unruhe und Schlaflosigkeit. Dieser Akutsymptomatik begegnet man am besten, indem man Yin stärkt durch Erholung und Bettruhe.

**Yin** wird beschrieben als ruhig, weiblich, sammelnd, zusammenziehend und nährend. Statische oder chronische Prozesse gehören auch dazu. Das Körperinnere sowie Brust und Bauch besitzen Yin-Charakter. Ebenso die soliden Organe, die der Assimilation und Speicherung dienen, wie Leber, Herz, Milz, Lunge und Niere.

Krankheiten besitzen Yin-Charakter, wenn sie langsam begin-

nen und lange anhalten oder sogar chronisch werden. Damit verbunden sind ein Kältegefühl und große Müdigkeit. Typisch sind Blässe, langsamer Puls, Schläppheit, Antriebslosigkeit und Depressionen.

Diese Yin-Symptome kann man ausgleichen, indem man mit ganz allgemeinen Methoden Yang stärkt. Dazu wird der Patient angeregt, sich mehr zu bewegen und Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung zu bringen.

Beispielpaare für Yin und Yang	
Yin	Yang
weiblich	männlich
passiv, rubig	aktiv, energiegeladene
langsam	schnell
empfangend	schöpferisch
kalt	warm
klein	groß
unten bzw. sinkend	oben bzw. aufsteigend
rechts	links
Tal	Berg
Erde, Mond	Himmel, Sonne
Nacht, Schatten	Tag, Licht
Herbst und Winter	Frühling und Sommer
Norden	Süden





## Die fünf Klimate

Da in der Gründungszeit der TCM Viren und Bakterien völlige Unbekannte waren, ebenso wie Hormone und Neurotransmitter, führte man Krankheiten auf Ursachen zurück, die für jeden wahrnehmbar waren: unter anderem auf die verschiedenen Klimate.

Nach westlichen Gesichtspunkten gestehen wir einem kalten und rauen Klima immerhin zu, dass es Erkältungen und grippale Infekte auslösen kann. Die TCM geht mit ihren Assoziationen viel weiter. Prinzipiell werden fünf Klimate unterschieden, die jeweils zu einer bestimmten Wandlungsphase und ihrer dazugehörigen Jahreszeit zugeordnet werden:

- » Holzelement: Frühling und Wind
- » Feuerelement: Sommer und Hitze
- » Erdelement: Spätsommer und Feuchtigkeit
- » Metallelement: Herbst und Trockenheit
- » Wasserelement: Winter und Kälte.

**Wind** stellt eine unvorhersehbare Bewegung dar, deren Stärke und Richtung sich willkürlich zu wandeln scheint. Daher gehören alle plötzlichen Veränderungen, Launenhaftigkeiten und Krankheiten mit wechselhaftem Charakter in dieses Segment. Wer vom Wind gebeutel wird, fühlt sich unsicher. Menschen werden wankelmütig und ängstlich. Körperliche Symptome sind Muskelzuckungen, Zittern, wechselhafte Beschwerden, wie beispielsweise Erkältungskrankheiten, die durch sämtliche Bereiche der Atemwege wandern. Symbolhaft reißt der Wind das schützende Dach der Abwehr ein und öffnet den Weg für alle anderen schädlichen Klimate.

**Hitze** ist eine Folge der aufsteigenden Feuerenergie. Rötung, Temperaturerhöhung und brennende Schmerzen finden sich nicht zuletzt als Leitsymptome einer Entzündung, die auch in der deutschen Sprache ihren Bezug zum Feuer offenbart. Verbunden mit diesen heißen Zuständen sind die Beschwerden Trockenheit und Durst sowie das Bedürfnis, sich durch Kühle und Flüssigkeit Abhilfe zu verschaffen. Der seelische Zusammenhang zeigt sich in schnell aufflammenden Gefühlen.

Dabei steigt körperlich die Hitze nach oben und zeigt sich durch eine rasche Hautrötung im Gesicht. Manifestieren kann sich der Zustand auf der Körperoberfläche als Erythem oder Hauteruption.

**Feuchtigkeit** kann zu Flüssigkeitsansammlungen führen, die naturgemäß mit Schwere und einem Völlegefühl einhergehen. Die Blut- und Lymphbahnen sind überlastet. Verbunden mit dem stagnierenden Flüssigkeitshaushalt ist eine wachsende körperliche und seelische Trägheit. Sie kann sich durch dumpfe Schmerzen in Kopf und Gliedmaßen äußern. Die Haut ist ölig, der Schweiß klebrig. Ödeme, Gelenkschwellungen und Schleimansammlungen treten auf.

**Trockenheit** ist ein Symptom, vor dem der Körper sich durch Zusammenziehen schützt. Urin und Schweiß sind konzentriert. Schleimhäute trocknen aus, ebenso die Haut, die wegen des Flüssigkeitsmangels faltig wird. Die Nägel werden brüchig. Haare bekommen Spliss. Vergleichbar mit einem ausgetrockneten Feld, das leicht in Flammen aufgeht, neigt der durch Trockenheit geschwächte Körper zu Erkrankungen durch Hitze und Feuer (z. B. „brennende“ Augen). Wenn soziale Kontakte nicht mehr „wie geschmiert“ funktionieren, konzentriert sich der Patient nur noch auf sich selbst.

**Kälte** führt dazu, dass der Körper Durchblutung, Stoffwechsel und Bewegungen drosselt, wie ein Tier im Winterschlaf. Auch das Immunsystem läuft reduziert. Das begünstigt die typischen Erkältungskrankheiten, die der Körper mit einem Gegenfeuer, nämlich Fieber, bekämpft. Im Vordergrund stehen allerdings chronische Erkrankungen, die durch die verlangsamten Prozesse begünstigt werden. Wer seelisch eher von kühler Natur ist, hat buchstäblich Schwierigkeiten, sich für andere Menschen zu erwärmen.

## Vorschau

Die zweite Folge dieser Serie erscheint im April. Sie befasst sich mit den fünf Emotionen und den diagnostischen Methoden in der Traditionellen Chinesischen Medizin.

### Sammeln Sie Fortbildungspunkte!

Auf Seite 19 finden Sie zehn Fortbildungsfragen zu diesem Beitrag. Bei zu 80 Prozent richtiger Beantwortung können Sie einen Punkt der Bundesapothekerkammer für Ihr Fortbildungskonto erhalten!