

Leseprobe

Ramona Heister (Hg.)

Aktive Gesundheits- und Lebenspflege

TCM – QiGong

Beiträge zum 1. Weilburger Gesundheitsforum 2004



EDITION SIRIUS

Bielefeld und Locarno

2005

Abbildung auf dem Umschlag:

Das chinesische Schriftzeichen für YangSheng „Lebenspflege“.
Kalligraphie von Prof. Cui Zhihua (1922-2003).

Bibliographische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© **EDITION SIRIUS** Bielefeld und Locarno 2005
im **AISTHESIS VERLAG**
Postfach 10 04 27, D-33504 Bielefeld
Casella Postale 362, CH-6600 Locarno
Satz: Germano Wallmann, info@geisterwort.de
Druck: DIP Digital Print, Witten
Alle Rechte vorbehalten

ISBN 3-89528-530-7

www.edition-sirius.de

www.aisthesis.de

Inhalt

Ramona Heister	
Vorwort	7
Hans-Peter Schick	
Grüßwort	11
Arthur G. Sutsch	
Unterschiede und Gemeinsamkeiten im Selbstverständnis des Menschen in Kulturen von der Antike bis heute	13
Sui Qingbo	
TCM – QiGong – Lebenspflege. Eine Einführung	45
Elke Kistner	
Lebensphasen und Emotionen aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin	57
Lena Du Hong	
Lebenspflege mit Bewegung	63
Julia Kleinhenz	
Medizin aus dem Kochtopf	69
Liu Jin	
Grundlagen der TCM und praktische Beispiele zur Behandlung von Depressionen, Schlafstörungen und Schwindel nach der TCM	77
Christel Bugert	
Reizdarmsyndrom und Rückenschmerzen. Zwei häufige Krankheitsbilder aus Sichtweise der westlichen und der Traditionellen Chinesischen Medizin – komplementär oder konträr?	87

Hans Lampe/Du Hong Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in der Tumorbehandlung	101
Manfred Nelting TCM in der Psychosomatik	109
Harald Hasenöhl Workshop: QiGong zur Stärkung der Thymusdrüse und des Lymphsystems	119
Marianne Wegener Workshop: Meridian-Dehnübungen: „Makko-Ho“	123
Bai Rong Workshop: Taiji Bailong Ball	131
Beiträgerinnen und Beiträger	141
Kontaktadressen	145

Vorwort

„Lebenspflege“ erscheint uns im Deutschen zunächst als eine eher ungewohnte Wortkombination. Allerdings haben Begriffe wie Prävention und Gesundheitsförderung spätestens seit der Gesundheitsreform 2004 eine deutlich größere Beachtung gefunden.

Gesundheit wird in Deutschland meist als „Abwesenheit von Krankheit“ verstanden, und häufig erfährt das Thema Gesundheit erst dann verstärkte Aufmerksamkeit, wenn sie abhanden gekommen ist. In anderen Kulturen, z.B. in Asien, werden mit dem Begriff Gesundheit häufiger positive Aspekte assoziiert, etwa Körper, Ernährung und Stärke.

Es gibt zwar schon seit einiger Zeit regelmäßig stattfindende Veranstaltungen zum Fachgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), allerdings wenden sich diese in der Regel nur an ein Fachpublikum mit dem Zweck der Fort- oder Weiterbildung oder sie dienen dem Erfahrungsaustausch von Experten. Es fehlt an Veranstaltungen für interessierte Laien, für Patienten oder auch für Fachgruppen aus dem Gesundheitswesen, die sich noch nicht intensiver mit der TCM und ihren philosophisch-weltanschaulichen Grundlagen beschäftigt haben.

Erklärtes Ziel des 1. Weilburger Gesundheitsforums im Jahr 2004 war es, diese Lücke zu schließen. Dies wurde nicht zuletzt ermöglicht durch die kompetente Unterstützung durch das *Internationale Laoshan Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin und Lebenspflege*, das es sich zur Aufgabe gemacht hat, durch Vorträge, Kurse und Literatur über die gesundheitsfördernden Wirkungen der Lebenspflege nach den Grundsätzen der Traditionellen Chinesischen Medizin aufzuklären.

Fachlich ausgewiesene und erfahrene Referenten informierten auf eine auch für interessierte Laien verständliche Weise über unterschiedliche Aspekte der TCM, u.a. über QiGong und eine an den Lehren der Chinesischen Medizin orientierte ausgewogene Ernährung. „Lebenspflege“ wurde vermittelt als traditionelle ganzheitliche Pflege und Förderung der Gesundheit, die möglichst in das tägliche Leben integriert werden sollte.

Als ein sehr offener und hilfsbereiter Partner bei Planung und Durchführung der Veranstaltung hat sich die Stadt Weilburg erwiesen. Durch ihre bereits seit Jahren bestehenden Kontakte nach China war die Stadt ein idealer Ort für einen deutsch-chinesischen Kulturaustausch mit gesundheitsorientiertem Schwerpunkt. Am Rande des Weilburger Gesundheitsforums wurde in festlichem Rahmen der Verband zur Gesundheits-

förderung der Provinz Shandong gegründet. Eigens dazu war eine größere Delegation aus China nach Weilburg gereist.

Der vorliegende Band enthält die Vorträge, die während des Gesundheitsforums gehalten wurden und berichtet über einige der Workshops, die den Teilnehmern angeboten wurden. Die ursprüngliche Vortragsform wurde so weit wie möglich beibehalten, um die Individualität der Referenten möglichst authentisch zum Ausdruck zu bringen. Die Beiträge dienen der Nachbereitung und Vertiefung des Gesundheitsforums und ermöglichen zudem allen Interessierten informative Einblicke in Grundlagen und Praktiken der TCM.

Die Beiträge von Prof. Sui Qingbo und Arthur G. Sutsch führen in die historischen und philosophischen Hintergründe der TCM ein. Sie schlagen den Bogen von der Jahrtausende alten chinesischen Kultur des berühmten gelben Kaisers bis zum 21. Jahrhundert und schließen mit einem Ausblick auf neue Konzepte der Ganzheitlichkeit.

Dr. Elke Kistner und Dr. Julia Kleinhenz geben in ihren Beiträgen erste konkrete Einblicke in Grundlagen der TCM. Dr. Kistner erläutert das neben der Yin/Yang-Lehre fundamentale Konzept der 5-Elemente-Lehre. Dr. Kleinhenz zeigt, wie Erkenntnisse der chinesischen Medizin völlig unkompliziert in den Alltag überführt werden können, nämlich in Form bewusster und gesunder Ernährung.

Wie gesundheitsfördernd und -erhaltend Bewegung, z.B. QiGong-Übungen, auf das ganzheitliche Befinden des Menschen wirken kann, verdeutlichen die Ausführungen von Lena Du Hong.

Aus der medizinischen Praxis berichten Dr. Christel Bugert, Prof. Liu Jin und Dr. Hans Lampe. Sie thematisieren häufige Krankheits- und Beschwerdebilder wie Rückenschmerz, Reizdarmsyndrom, Depressionen und Schlafstörungen und schildern ihre Erfahrungen u.a. bei der Kombination von TCM und Schulmedizin in der Tumorbehandlung.

Dr. Manfred Nelting informiert aus der psychosomatischen Praxis und über den therapeutischen Einsatz von QiGong und Körperarbeit in der von ihm geleiteten Klinik.

Harald Hasenöhrle stellt die Wirkung des medizinischen QiGong vor, und Marianne Wegener ergänzt diese Darstellung mit Übungen, die auch im Liegen ausgeführt werden können.

Im abschließenden Beitrag stellt Prof. Bai Rong das von ihm entwickelte, in China immer beliebtere, in Europa aber noch gänzlich unbekannte Taiji-Ballspiel und seine gesundheitsfördernde Wirkung vor.

Natürlich kann ein schmaler Band wie dieser nicht alle Aspekte der „Lebenspflege“ behandeln. Deshalb sollen weitere Veranstaltungen und Publikationen zum Themenkreis folgen. Die allen Beiträgern gemeinsame Grundüberzeugung sei am Schluss noch einmal genannt: Die TCM legt besonderen Wert auf die ganzheitliche Betrachtung und Anwendung – und zwar möglichst schon, bevor eine Erkrankung erkennbar eintritt. Denn aktive Gesundheits- und Lebenspflege durch Bewegung und Ernährung kann Krankheiten vermeiden helfen. Ganzheitliche Behandlung stärkt gesunde Ressourcen und unterstützt einen aufmerksamen Umgang mit unserer Gesundheit. Um es mit Goethe zu sagen: „Es genügt nicht zu wissen, man muß auch anwenden, es ist nicht genug zu wollen, man muß es auch tun.“

Die Absicht aller Beteiligten, fachliche Informationen zu diesem faszinierenden Themenkreis TCM anzubieten, möchte ich nochmals unterstreichen, und ihnen dafür, auch im Namen des Vize-Vorsitzenden des Verbands für wissenschaftliche Gesundheitsförderung der Provinz Shandong, Herrn Prof. Sui Qingbo, meinen ganz herzlichen Dank aussprechen.

Ramona Heister, im Juli 2005

Prof. (chin.) Sui Qingbo

TCM – QiGong – Lebenspflege

Eine Einführung

In den letzten 10 Jahren sind in Deutschland wie auch in China Veränderungen im Gesundheitswesen und eine Entwicklung hin zu einer – wie in Deutschland gerne gesagt wird – „sanften Medizin“ festzustellen. Es werden in diesem Zusammenhang vom Einzelnen mehr Eigenverantwortung und Eigeninitiative bei der Gesundheitserhaltung erwartet. Gesundheitspolitische Reformen unterstützen auch ein größeres Engagement der Menschen für präventive Maßnahmen.

Wenn wir Bewegung und gesunde Ernährung in unseren Alltag integrieren, können wir täglich etwas für unsere persönliche Gesundheitsförderung tun. Die Jahrtausende alten ganzheitlichen Konzepte der sogenannten Traditionellen Chinesischen Medizin bieten dabei interessante Ergänzungen und Alternativen – dies gilt insbesondere für die ihr zu Grunde liegende ganzheitliche und gesundheitsfördernde Denkweise.

China hat in den letzten Jahren auch von den Erkenntnissen und Leistungen der westlichen, technisch hoch entwickelten Medizin profitieren können. Heute wird allerdings zunehmend auf eine sinnvolle Integration der unterschiedlichen Systeme – westliche und Traditionelle Chinesische Medizin – hingearbeitet.

Ein bekanntes Grundlagenwerk der chinesischen Medizin ist das „Innere Werk des gelben Kaisers“. Bereits vor 2000 Jahren wurden hier umfassende Empfehlungen zur Erhaltung der Gesundheit, zur Behandlung im Krankheitsfall sowie zur allgemeinen gesunden Lebensführung gegeben. Im Chinesischen wird das mit dem Begriff YangSheng – „Lebenspflege“ – bezeichnet. Die folgenden Ausführungen sollen zum besseren Verständnis des ganzheitlichen Ansatzes und der zeitlosen Gültigkeit des Werkes dienen.

Das „Buch des Gelben Kaisers zur inneren Medizin“

Das „Buch des Gelben Kaisers zur inneren Medizin“ (黄帝内经 Huang-DiNeijing) ist möglicherweise das älteste Werk über Lehren der Tradi-

tionellen Chinesischen Medizin. Wahrscheinlich entstand es etwa um 200 v. Ch. in der „Zeit der Streitenden Reiche“.

Das Werk besteht aus mehreren Büchern und stellt nicht nur eines der umfangreichsten und ältesten medizinischen Werke der Welt dar, sondern auch eine wertvolle Dokumentation der Entwicklung der Philosophie, die für die chinesische Kultur und die Denkweise in der Traditionellen Chinesischen Medizin und für die Lebenspflege grundlegend ist. Das Buch des gelben Kaisers gilt bis heute als theoretisches Grundlagenwerk.

Die Ähnlichkeit und Verbundenheit des Menschen mit allen Erscheinungsformen der Natur sowie die Ganzheitlichkeit von Körper und Geist werden betont und erläutert.

Der Ursprung der Welt

Das Qi ist der Ursprung aller Dinge¹: Geformtes Qi verwandelt Jing (精) – die Essenz der geformten Materie – auf so vielfältige Weise, dass auf diese Art alle materiellen Dinge entstehen. Alle Phänomene im Universum sind Produkte, die von JingQi nach dem Naturprinzip erzeugt werden. Das JingQi hat zwei sich stets gegenseitig beeinflussende Bestandteile: Yin und Yang. Das Zusammenwirken der beiden Kräfte bewirkt alle Veränderungen, sowohl das Entstehen als auch das Sterben.

Krankmachende Störungen

Krankmachende Störungen können das dynamische Gleichgewicht zwischen Yin und Yang beeinträchtigen und schädigen. Gerät die Balance zwischen Yin und Yang aus dem Gleichgewicht, wird die Lebenskraft geschwächt.

Mögliche krankmachende Störungen, die dem Yang zugeordnet werden, sind Kälte, Wind, Regen und Sommerhitze. Typische Yin-Störungen werden durch falsche Ernährung, ungünstige Wohnverhältnissen oder eine falsche Lebensweise begünstigt. Auch übermäßige Freude oder Wut können Störungen hervorrufen (diese können sowohl Yin- oder Yang-betonte Störungen verursachen).

¹ Kapitel: 素问 SuWen 气交变大论 QijiaoBianDaLun.

Die Yin Yang- und die 5-Elemente-Lehre

Yin Yang und die 5-Elemente²-Lehre sind Modelle, die auf der Basis von Naturbeobachtungen abstrahiert und zusammengefasst wurden. Bezogen auf die konkrete medizinische Praxis werden sie als Leitlinie und Kerntheorie für die Traditionelle Chinesische Medizin verwendet. Weiterhin dienen sie als Modell des menschlichen Systems.

Das „Buch des Gelben Kaisers zur inneren Medizin“ hat das komplexe Zusammenspiel von Mensch und Natur, von Mensch und Gesellschaft als Yin und Yang, als zwei untrennbare Teile, abstrakt vereinfacht. In der Zweiteilung ist die unendliche Komplexität des menschlichen Lebens verborgen, indem Yin und Yang jeweils wieder in eine weitere Ebene Yin und Yang eingeteilt werden können. Dabei werden die sich ergebenden Stufen und Schichten des Systems dynamisch gesehen. Yin und Yang beeinflussen und bedingen sich gegenseitig, hängen voneinander ab, wirken aufeinander und halten einander zusammen. Die dem Yin und Yang zugeschriebenen Bewegungen – wie Steigen und Sinken – zeigen sich in den „5 Phasen“ oder „5 Elementen“ wieder. Die Yin-Yang-Bewegungen wirken dabei auf die Zirkulation und Entwicklung in den fünf verschiedenen Phasen entweder erzeugend (fördernd) oder einschränkend (störend) aufeinander.

Die Rede von Steigen und Sinken, Erzeugen und Einschränken bezeichnet die Richtungen der möglichen Beeinflussung

Die 5-Elemente-Lehre kann als ein System verstanden werden, das durch die Koordinierung und dynamische Zirkulation innerhalb der 5 Elemente ein relativ stabiles Gesamtsystem erzeugt. Diese Stabilität durch die innere Wechselwirkung spiegelt sich dann auch in unserer Gesundheit wider.

QiGong und Lebenspflege

Das Thema QiGong und Lebenspflege, wird im „Buch des Gelben Kaisers zur inneren Medizin“ in mehreren Kapiteln ausführlich dargestellt. Hierdurch wird deutlich, dass QiGong – als Methode zur Vorbeugung,

² Die fünf Elemente, von denen hier die Rede ist, sind Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Heilung und Gesundheitsförderung – bereits vor 2000 Jahren ein zentrales Thema in Betrachtungen zur gesunden Lebensführung darstellte.

Im 1. Kapitel (上古天真论 ShangGuTianZhenLun) wird über die Lebenspflege, Vorbeugung von Krankheiten und Gesundheitsförderung gesprochen. Die wesentlichen Aussagen werden im Folgenden zusammengefasst:

1. Erforschung der Lebenspflege und der verlängerten Lebenserwartung

Wie kann der Mensch gesund und länger leben? Das ist eine seit alter Zeit bis in die Gegenwart immer wieder gestellte Frage.

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) folgt der Lebensprozess – angefangen mit der Geburt, über das Aufwachsen und Altern, bis zum Sterben – der universellen „Regel der Natur“. Dieser Regel kann sich der Mensch nicht widersetzen. Aber das Verlangsamten des Alterns und die Verlängerung der Lebenserwartung sind durchaus möglich.

Und eben das ist das Ziel der Lebenspflege: die optimale Entwicklung der Lebensenergie, Vorbeugung von Krankheiten, Stärkung der Konstitution und Vermeidung von frühen Altersbeschwerden: ein möglichst langes Leben bei optimaler Lebensqualität.

2. Methoden der Lebenspflege und die ihnen zugrunde liegende Philosophie

Nach der „ganzheitlichen Sicht“ des „Buches des Gelben Kaisers“ werden der Mensch und die Natur als Einheit betrachtet. Sowohl die Vorbeugung als auch die Heilung von Krankheiten müssen, so heißt es dort, den Naturgesetzen folgen, nämlich an den Wechselwirkungen und den damit verbundenen Veränderungen zwischen Yin und Yang ausgerichtet sein. Dabei müssen auch jegliche Umwelteinflüsse wie z.B. extreme Klimaveränderungen berücksichtigt werden.

Der Geist und der Körper sollten beide gepflegt werden. Denn ein kranker Körper kann nur dann genesen, wenn auch der Geist berücksichtigt wird: „Die Gedanken sollen ständig klar und ruhig sein.“ Das aktiviert die Lebenskraft (真气 ZhenQi) und harmonisiert sie. „Der Geist“ wird auf diese Weise „bewahrt“ und nicht übermäßig „verbraucht“. Auch der menschliche Wille soll sich stets frei entfalten, die Begierde (die ja ein Übermaß an Wollen repräsentiert) soll gleichzeitig reduziert werden. Wenn die Psyche beruhigt ist, verschwinden Ängste und Spannungen. Betont wird, dass man niemals – in welcher Hinsicht auch im-

mer – übertreiben sollte. Einem geistig und körperlich ausgeglichenen Menschen wird das Essen – ob feine oder einfache Speisen – immer schmecken, seine Gedanken werden klar und unbeschwert, er wird gegen jede Art von „Überwucherung“ geschützt sein.

In diesem Sinne der Lebenspflege soll das angeborene Qi, das sogenannte Nieren-Qi, besonders geschützt und gepflegt und nicht unvernünftig verbraucht werden.

Beobachtungen des Phänomens des zu frühen Alterns haben gezeigt, dass u.a. übermäßiger Alkoholgenuss, aber auch übertriebener Wasserkonsum, chaotischer Lebensrhythmus und übertriebenes Sexualleben das JingQi zu schnell erschöpfen lassen.

Das 2. Kapitel (四气调神大论 SiQiTiaoShenDaLun) ist den Methoden der geistigen und körperlichen Pflege unter Berücksichtigung der vier Jahreszeiten gewidmet.

Geistige und körperliche Pflege und Regulierung nach dem „Vier Jahrzeiten-Prinzip“

Die Mediziner der alten Zeit haben durch die Lebenspraxis erkannt, dass die Natur die Quelle des menschlichen Lebens ist. Alle Veränderungen der Natur beeinflussen den menschlichen Körper – sowohl direkt als auch indirekt. In diesem Kapitel werden die konkreten Methoden der geistigen und körperlichen Pflege unter der Berücksichtigung des Jahreszeitenwechsels behandelt:

Die drei Monate des Frühlings sind eine Zeit, in der alle Dinge in der Natur wachsen, die Natur ist von Lebendigkeit erfüllt. Alles blüht und gedeiht. Nach den Empfehlungen des „Gelben Kaisers“ sollten die Menschen in dieser Zeit früher aufstehen und früh ins Bett gehen, wenn möglich, im Garten spazieren gehen, ihre Haare und Kleidung lockern und den Körper dehnen. So passt man sich geistig und körperlich dem frühlingshaften Zustand der Natur an. Das vom Frühling erweckte wachsende und gedeihende Qi darf nicht eingeschränkt werden. Wird dieser „Frühlingsregel“ der Lebenspflege nicht entsprochen, wird das Leber-Qi beeinträchtigt und die Lebenskraft für das sommerliche Wachsen und Nähren verhindert. Dadurch können im Sommer „Kältekrankheiten“ entstehen.

Die drei Sommermonate stehen für das Gedeihen und die vollständige Entfaltung aller Dinge. Alle Pflanzen blühen und tragen Früchte. Auch in dieser Zeit sollen die Menschen zeitig ins Bett gehen und früher aufstehen. Man sollte den heißen Tag nicht verabscheuen und versuchen, trotz der Hitze gelassen zu bleiben. Der Geist soll sich im Sommer genauso frei entfalten, wie sich alles in der Natur zu dieser schönen Zeit entfaltet. Das sommerliche Schwitzen ist eine Art Austausch zwischen der Haut mit ihren Schweißporen (腠理 *CouLi*) und der Natur. Passt man sein Verhalten dem Wesen des Sommers nicht an, wird das Herz-Qi verletzt, und im Herbst ist dann frühzeitig mit Krankheiten zu rechnen; da die Lebenskraft für die Verteilung des Qi (收气 *ShouQi*) durch die Mißachtung der „Sommer-Regeln“ schon im Herbst fehlt, können im Winter noch weitere Krankheiten auftreten.

Die drei Monate im Herbst sind eine Zeit, in der alle Pflanzen stabil wachsen und dann geerntet werden. Das himmlische Qi ist in dieser Zeit besonders klar. Der Wind wird im Herbst heftiger und kräftiger, auch das Qi von der Erde wird „frisch“. Im Herbst sollte man früher ins Bett gehen und früher aufstehen, ähnlich dem Lebensrhythmus eines Hahnes. Dadurch wird der Geist ruhig und bleibt stabil. Auch das Eindringen des schwächenden Herbst-Qi (肃杀 *SuSha*) wird auf diese Weise vermieden. Das geistige Qi soll sich im Herbst zurückziehen, ruhig werden und sich von äußeren Faktoren nicht beeinflussen lassen, so dass das Lungen-Qi (清肃 *QingSu*) entsprechend rein und zurückhaltend bleiben kann. Die Missachtung der „Regeln des Herbstes“ führt zur Verletzung des Lungen-Qi; die Folge sind Krankheiten wie Verdauungsstörungen und Durchfall, die im Winter entstehen können. Auch die Lebenskraft für das „Schließen und Speichern“ im Winter wird durch die Nichtbeachtung der Regeln reduziert.

Die drei Monate im Winter stehen für eine Zeit des Schließens und Speicherns aller Dinge. In der Natur manifestieren sich im Winter verschiedene Kälte-Phänomene wie Eis und Schnee. Der Winter ist eine Zeit der Ruhe. Die Menschen sollen sich der winterlichen Ruhe anpassen und das YangQi nicht stören. Sie sollten früher ins Bett gehen und später – erst nach dem Sonnenaufgang – aufstehen. Im Winter sollte man seine Energie innerlich speichern und sich vor dem Eindringen der winterlichen Kälte schützen. Aber man darf seine Wohnung nicht so warm werden lassen, dass der Körper schwitzt; das würde das gespeicherte Qi wieder nach außen treiben. Handelt man gegen die „Winter-Regeln“, wird das Nieren-Qi geschädigt. Dadurch können im kommen-

den Frühling leichter Krankheiten entstehen. Die Lebenskraft für das Wachsen und Gedeihen im Frühling wird dadurch ebenfalls vermindert.

Die Yin- und Yang-Veränderungen während der vier Jahreszeiten sind die wesentliche Antriebskraft für das Wachsen, Gedeihen, Stabilisieren, Ernten und Speichern.

3. Die Vorbeugung von Krankheiten (治未病 ZhiWeiBing)

Die Vorbeugung von Krankheiten und die Behandlung, bevor Krankheiten entstehen, sind zentrale Themen des gesamten Werks. Im „Buch des Gelben Kaisers zur inneren Medizin“ werden sowohl detaillierte Überlegungen zur frühzeitigen Diagnose und Vorbeugung von Krankheiten angestellt als auch zum Umgang mit den auftretenden Krankheiten. Im Folgenden wollen wir uns einen kleinen Überblick über diese Teile des Buches verschaffen.

Vorbeugung von Krankheiten

Im alltäglichen Leben sollte der gesamte Lebensrhythmus – dazu gehört die Regulierung der Ernährung, der Arbeitszeit und -weise und der seelischen Verfassung – so „eingestellt“ werden, dass die Lebenskraft stets gefördert und nicht unnötig verbraucht wird. Auf diese Weise werden krankmachende Störungen vermieden. Man sollte nicht passiv warten, bis eine Krankheit entsteht, und erst dann handeln, sondern stets aktiv den Krankheiten vorbeugen.

Der menschliche Organismus wird oft mit einem Staatsgefüge verglichen: Man muss ihn vernünftig regieren, damit ein chaotischer Zustand erst gar nicht auftreten kann.

Die Einnahme von Medikamenten nach der Entstehung einer Krankheit ist ähnlich wie die Führung eines Staates, nachdem Unruhen bereits ausgebrochen sind. Man kann es auch so ausdrücken: Wenn man erst dann daran denkt, einen Brunnen zu graben, wenn man Durst hat, ist es bereits zu spät.

Frühzeitige Diagnose

Eine Krankheitsbehandlung sollte so schnell wie eben möglich erfolgen, weil die krankmachenden Störungen im Anfangsstadium oft noch relativ leicht zu beherrschen sind. Die Lebenskraft ist dann noch reichlich vorhanden, und die Krankheit lässt sich leichter behandeln. Haben sich die krankmachenden Störungen bereits verstärkt und im Körper ausgebreitet, ist die Lebenskraft geschwächt. Dies verlangsamt die Genesung und kann unter Umständen lebensgefährlich werden.

Beherrschung der pathologischen Veränderungen

Bevor eine Krankheit behandelt werden kann, müssen die pathologischen Veränderungen, die im Körper vorgehen, analysiert und verstanden werden. Nur dann sind eine sichere Diagnose und eine wirksame Behandlungsweise zu gewährleisten.

Zum Beispiel ist es bei der Behandlung von Malaria nicht angebracht, Akupunktur einzusetzen, wenn die pathologische Hitze gerade steigt, sondern erst nachdem die Hitze reduziert ist. Wird dann Akupunktur eingesetzt, kann der nächste Anfall sogar vermieden werden. Im „Buch des Gelben Kaisers“ heißt es auch, daß eine pathologische Veränderung der Leber sich weiter auf die Milz auswirken kann. Deswegen ist es angebracht, die Milz zu stärken, wenn man die Ausbreitung einer Krankheit verhindern möchte.

Für die Erhaltung der Gesundheit und für die Erhöhung der Lebenserwartung ist die Pflege des YangQi von großer Bedeutung. Das YangQi, „das lebendige Qi, das mit dem himmlischen Qi durchgängig verbunden ist“, ist einer der wichtigen Bestandteile der Lebenskraft. Die wichtigste Eigenschaft des YangQi ist die ständige Bewegung und Ausbreitung nach außen und nach oben. YangQi sorgt für die Abwehrkraft des Organismus, für die ordnungsgemäße Funktion der inneren Organe und für die Körperwärme. Außerdem ist das Abwehr-Qi (WeiQi 卫气) auch zuständig für die Funktionen des „Öffnens und Schließens“ (z.B. der Hautporen). Im Körper soll das YangQi – wie die Strahlen der Sonne – die inneren Organe erwärmen, das Qi und die Durchblutung fördern, so dass die physiologischen Funktionen des Körpers ständig aufrechterhalten werden.

Es gibt verschiedene Faktoren, die sich auf das YangQi auswirken, z.B. die sommerliche (krankmachende) Hitze (暑邪 ShuXie), die solche Symptome wie übermäßiges Schwitzen, Unruhe, Atembeschwerden und Durst hervorrufen kann.

In der Regel steigt und entwickelt sich das YangQi am Morgen, entfaltet sich vollständig gegen Mittag und wird mit zunehmendem Sonnenuntergang schwächer. Der Körper reagiert auf diesen Umstand, indem er im Laufe des Tages die Schweißporen immer mehr verschließt. In der Nacht folgt die Zeit des Zurückziehens und des Speicherns. Das Gewebe und die Knochen sollten in der Nacht nicht mehr durch zu viel Aktivität und durch den Nebel und die Kühle von außerhalb beeinträchtigt werden.

Das Yin und Yang sollten sich immer im ausgeglichenen Zustand befinden; die beiden Kräfte beeinflussen und „kontrollieren“ sich gegenseitig. Wenn das Yin das Yang nicht angemessen „kontrolliert“, kommt es zur Überaktivierung der yanggesteuerten Funktionen. Wenn das Yang das Yin nicht hinreichend „kontrolliert“, wird die harmonische Koordination zwischen den fünf Speicherorganen gestört und die neun Öffnungen (die beiden Augen, die Nase, die beiden Ohren, der Mund, der Anus und der Blasenaustritt) werden beeinträchtigt. Um das YangQi effektiv zu pflegen, muss man die gegenseitige Abhängigkeit und Verbindung von Yin und Yang (阴阳互根 YinYangHuGen) gut verstehen und beherrschen. „Wenn Yang übertrieben verstärkt wird und nicht gefestigt ist, wird das Yin durch das Ausbreiten des Yang verdrängt und erschöpft.“

Die Ursachen von Krankheiten und die Behandlungsmethoden

Im „Buch des Gelben Kaisers zur inneren Medizin“ werden die Ursachen von Krankheiten in Bezug auf die geologische und klimatische Lage beobachtet. Die regionalen Eigenheiten haben einen großen Einfluss auf unseren Lebensstil (z.B. auf die Ernährung oder körperliche Aktivitäten) und damit auch auf die Entstehung von Krankheiten. Die 5-Elemente-Lehre nützt das Wissen um diesen Einfluss bei der Ausarbeitung der Behandlungsmethoden. Ein und dieselbe Krankheit kann und muss manchmal – je nach der Art der äußeren Einflüsse, denen der Patient ausgesetzt ist – mit verschiedenen Methoden behandelt werden.

Das bedeutet, die regionalen Besonderheiten und ihre Entsprechung im Modell der 5-Elemente werden auch in der Anwendung der vorbeugenden und behandelnden Methoden berücksichtigt. Ein Beispiel: Im Westen Chinas liegen die Berge. In dieser Region gibt es viel Sand, viele Steine, viele Rohstoffe (Metalle). Das Klima ist eher trocken und windig. Die Menschen ernähren sich dort vorwiegend von Fleisch. Ihre Haut und Muskeln sind deshalb relativ fest. Sie haben auch gute Abwehrkräfte gegen die äußeren krankmachenden Störungen. Die Krankheiten, an denen die im Westen Chinas lebenden Menschen leiden, entstehen meist von innen heraus. Bei dieser Art von Erkrankungen werden mit Erfolg heilende Kräuter eingesetzt.

Der Norden Chinas dagegen ist relativ kalt. Dieses kalte Klima entspricht dem Phänomen des „Schließens und Speicherns“, wie wir bereits wissen. Die geologische Lage der Region ist relativ hoch, und die Menschen in den Bergen sind häufig dem Wind und der Kälte ausgesetzt. Die Kälte wirkt sich auf den Körper aus, und die daraus resultierenden Krankheiten können am besten mit Hilfe von Erwärmung geheilt werden; hierzu könnte z.B. Beifuß eingesetzt werden.

In der Mitte Chinas ist das Klima mild, und die geologische Lage ist als flach und feucht zu bezeichnen. Sie ist ideal für das Wachsen vieler Pflanzen, und die Erde dort bietet den Pflanzen reichlich Nährstoffe. Die Menschen führen in dieser Region ein sehr angenehmes Leben. Trägheit ist ein Symptom, das in dieser Region am ehesten vorkommen kann. Es kann auch zur Schwächung der Extremitäten, zu allgemeiner Stagnation und negativer Beeinflussung des Kälte/Wärmehaushaltes kommen. Hier werden erfolgreich solche Behandlungsmethoden wie DaoYin (导引 der alte Überbegriff für bewegliche QiGong-Übungen) und „AnQiao (按跷 der alte Überbegriff für Selbsthandbehandlung und Handbehandlung, nämlich TuiNaAnMo) angewendet. Durch die körperliche Bewegung und durch die Anregung der Meridiane und Gefäße wird das YangQi wieder aktiviert.

Das 5-Elemente-Modell kann auch auf unsere Zeit und auf andere Regionen als China übertragen werden, wie im Folgenden exemplarisch erläutert werden soll.

In vielen Regionen Europas oder Amerikas ist z.B. ein relativ hoher Lebensstandard festzustellen. Wie in der Mitte Chinas leben die Menschen dort sehr angenehm. Ein „zu angenehmes“ Leben kann jedoch den Gesundheitszustand empfindlich stören. Und tatsächlich ist in den Regionen, in denen ein hoher Lebensstandard herrscht, gehäuft das Auf-

treten von bestimmten Krankheiten zu beobachten, was sich mit Hilfe des „Buches des Gelben Kaisers“ erklären lässt.

Der so genannte Klassiker der TCM *HungDiNeiJing* ist also auch für den heutigen (und auch den westlichen) Leser aktuell. Schließlich lebt der Mensch des 21. Jahrhunderts immer noch in einer vorgegebenen Ordnung „zwischen Erde und Himmel“; will er beschwerdefrei und gesund leben, sollte er sich auch den „Regeln der Natur“ anpassen. QiGong und TuiNa bieten uns einige gute Möglichkeiten, durch eigene Aktivität einen Ausgleich zu schaffen und das Leben zu pflegen.