

# CHINESISCHE MEDIZIN

TEXT: DR. MARTINA BÖGEL-WITT

**Bei der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) handelt es sich um eine jahrtausendealte Heilmethode.**

Sie wurde ursprünglich von Generation zu Generation besonders innerhalb der heilkundigen Familien weitergegeben. Im Laufe der Jahrhunderte entwickelten sich unter den gesellschaftlichen, kulturellen und politischen Einflüssen viele verschiedene Strömungen der TCM. Auch geografische Gegebenheiten wie Kälte- und Hitzeregionen und die hieraus resultierenden Erkrankungen hatten Einfluss auf die klassischen Werke der TCM.

Eine philosophische Prägung der Traditionellen Chinesischen Medizin geschah unter dem Einfluss des Konfuzianismus, Buddhismus und des Daoismus. Während es sich den Schriften nach bei Konfuzius und Buddha wahrscheinlich um Menschen handelte, die tatsächlich gelebt haben – erstaunlicherweise beide ca. um ca. 500 v. Chr. – handelt es sich bei dem Daoismus um eine Naturreligion. Sie hat viel ältere Wurzeln als der Konfuzianismus und Buddhismus. Der Daoismus wurde erstmals schriftlich im »Tao Te King«/Laotse1 im 4. Jahrhundert v. Chr. festgehalten wurde!

Buddhismus, Konfuzianismus und Daoismus beeinflussten stark das Leben in China sowie auch die Chinesische Medizin. Sie bilden auch heute noch ein Schlüsselement zum Verständnis der TCM.



Abb.: Buddha

Als das im Westen bekannteste Symbol der chinesischen Philosophie gilt Yin und Yang. Der chinesischen Anschauung nach handelt es sich bei Yin und Yang um das Grundprinzip des gesamten Universums. Alles lässt sich daraus ableiten.



Abb.: Yin und Yang

Mit Hilfe von Yin und Yang lassen sich stets 2 Aspekte einer Sache darstellen und in welcher Relation sie zueinander stehen. Während im Westen der Dualismus im Sinne von entweder-oder ausgelegt ist, gilt beim dualen System von Yin und Yang sowohl – als auch. In der TCM wird danach gefragt, ob zu viel oder zu wenig von Etwas vorliegt. Hieraus resultiert ein ganz anderes Verständnis von Krankheit. Der therapeutische Ansatz ist häufig, etwas wieder in die Balance zu bringen.

## SACHVERHALT YANG

Tageszeit	Tag
Geschlecht	Mann
Temperatur	heiß
Flüssigkeiten	trocken
Gewicht	leicht
Licht	hell
Raumordnung	oben außen hinten
Stofflichkeit	Qj (»Energie«)
Aktivitätslevel	aktiv
Krankheit	akut

## SACHVERHALT YIN

Tageszeit	Nacht
Geschlecht	Frau
Temperatur	kalt
Flüssigkeiten	feucht
Gewicht	schwer
Licht	dunkel
Raumordnung	unten innen vorne
Stofflichkeit	Blut (»Substanz«)
Aktivitätslevel	passiv
Krankheit	chronisch

Tab. Zuordnung von Yin und Yang

Legende: Als Beispiel für die Relativität der Dinge zueinander sei der Tagesverlauf erwähnt: Nach 12 Uhr mittags ist schon der »Keim« für den Abend gelegt; nach 12 Uhr Mitternacht beginnt der bevorstehende Tag bis er um 12 Uhr seinen Zenit erreicht.

Ein wichtiger Klassiker der TCM ist der »Gelbe Kaiser« – das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin. Hierin wird die Philosophie und das



praktische Vorgehen in der TCM beschrieben. Die Lehren des »Huang Di« dem legendären gelben Kaiser sollen ca. 2600 v. Chr. zusammengetragen worden sein.<sup>2</sup> Die hierin mit seinem Minister »Qi Bo« geführten Lehrgespräche, bei denen das Wesen der Natur, die Ursachen von Leben und Tod, von Krankheit und Gesundheit zur Sprache kommen und viele ethische, physiologische und psychologische Fragen behandelt werden, haben nichts an Aktualität für die Gesunderhaltung, Krankheit und Heilung des Menschen in der heutigen Zeit eingebüßt.

### YANG SHENG – MEHR ALS PRÄVENTION

Lebenspflege (Yang Sheng) ist das Fundament der Chinesischen Medizin. Es beinhaltet eine ausgewogene, gesundheitsfördernde Lebensweise, die das seelische und geistige Gleichgewicht stützt und fördert.

Ein Schlüsselbegriff und wichtiges Element der Traditionellen Chinesischen Medizin stellt »Yang Sheng« dar. Yang Sheng übersetzt bedeutet »Lebenspflege«. Sie war und ist auch heute noch das wichtigste Element der Chinesischen Medizin. In früherer Zeit wurden die Chinesischen »Ärzte« z. B. dafür bezahlt, dass die Menschen nicht krank wurden. Als die besten Ärzte, wurden diejenigen angesehen, denen es gelang die Gesundheit des Menschen aufrechtzuerhalten. Vergleicht man diesen Ansatz mit der aktuellen westlichen Medizin, so wird schnell klar, dass diese beiden therapeutischen Systeme unterschiedliche Ansätze aufweisen. Die westliche Medizin fängt in der Regel erst dann an »aktiv« zu werden, wenn eine manifeste Erkrankung vorliegt.

Bei vielen Zivilisationskrankheiten geht dem »Ausbruch« der Erkrankung aber ein jahrzehntelanges Fehlverhalten bzw. eine lange anhaltende ungesunde Lebensführung voraus. Im Westen hingegen ist der Begriff der Prävention oder

Vorsorge relativ neu. Denn mittlerweile ist gut belegt, dass zu wenig Bewegung, ein Übermaß an Nahrung und Stress sowie zu wenig Schlaf krank machen können und oftmals die Wurzel vieler chronischer Zivilisationskrankheit ist. In dem System der gesetzlichen Krankenversicherung wurde dieser Sachverhalt bis dato viel zu wenig berücksichtigt.

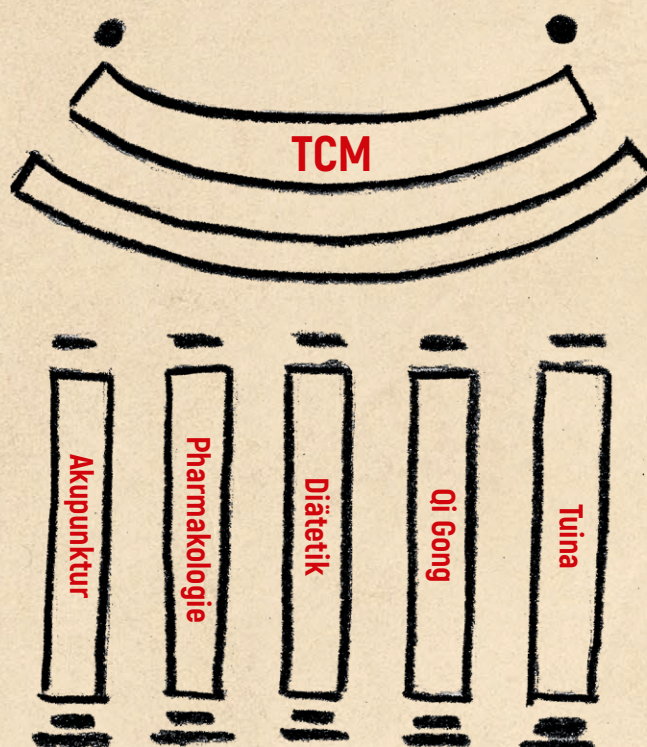
### DER ALTERNDE MENSCH UND PFLEGE

Der im westlichen Sinne geprägte Begriff der »Pflege« ist jüngerer Datums. Meist wird darunter ein sich kümmern und die medizinische Versorgung älterer Menschen verstanden, die nicht mehr in der Lage sind, allein für sich zu sorgen. Diese Form der Pflege ist etwa erst seit ca. 50 Jahren zunehmend erforderlich. Sie geht mit dem gesellschaftlichen Wandel einher. Ein Faktor hierbei ist, dass es Mehrgenerationenfamilien so gut wie nicht mehr gibt. Heutzutage sind meist sowohl der Mann als auch die Frau berufstätig und nach einer begrenzten Lebenswegstrecke oftmals sogar alleinlebend oder alleinerziehend. Die Verantwortung für die Eltern bzw. Großeltern beschränkt sich meist darauf, für sie einen Altenwohnsitz – oftmals in einem Pflegeheim – zu

finden. Hier erhalten alte und chronisch kranke Menschen oftmals eine Vielzahl von Medikamenten, haben viel Verantwortung abgegeben und fühlen sich häufig vereinsamt, ohne die erforderlichen menschlichen Kontakte, die für ihre Lebensqualität wichtig wären. Hier sollte ein integrativer Ansatz der Chinesischen Medizin mit der Schulmedizin erfolgen, um den Betroffenen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen, Schmerzen zu lindern und ggfs. die Möglichkeit zu erzielen, mit weniger Medikamenten auszukommen und evtl. auch wieder zu mehr Selbstständigkeit zu erzielen.

Hinzu kommt auch der ganzheitliche Ansatz der Chinesischen Medizin, bei dem Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden und gegenseitig Einfluss nehmen. Die Chinesische Medizin verfügt darüber hinaus über einen enormen Fundus an therapeutischen Möglichkeiten, die heutzutage bereits auch teilweise gut belegt sind. Dies hat z. B. auch dazu geführt, dass sich die WHO für die Integration der Terminologie der Chinesischen Medizin in die ICD-11 (International Classification of Diseases) ausgesprochen hat. Die Terminologie der Chinesischen Medizin ist damit der Westlichen Terminologie und deren Krankheitsbildern gleichgesetzt. >

Abb.: Die fünf Säulen der Chinesischen Medizin





### WIE KANN DEM ÄLTEREN MENSCHEN IN DER PFLEGE MIT DER TCM GEHOLFEN WERDEN ?

Für die Schmerzsymptomatik bietet sich die Akupunktur an. Sehr viele Studien belegen mittlerweile die Wirksamkeit, die sich keineswegs nur auf Schmerzen im unteren Rücken und Knieschmerzen beschränkt. Die Methode ist außerdem sicher und nebenwirkungsarm, sollte aber von einem gut ausgebildeten TCM Therapeuten durchgeführt werden, da nur er/sie in der Lage ist, die Akupunktur-Rezeptur individuell auf den Betroffenen zuzuschneiden. Bei älteren Menschen ist zudem darauf zu achten, dass die Verweildauer der Nadeln nicht zu lang ist. In der Regel reichen hier (bes. bei einer Schwäche-Symptomatik) bereits 15 Minuten. Bei Schlafstörungen die durch nervöse Unruhezustände

**Akupunktur zielt insbesondere darauf die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Hierzu gehören auch schmerzlindernde Effekte. Nachgewiesen sind auch positive Effekte auf das Vegetativum.**

hervorgerufen werden, kann Akupunktur u.U. Linderung bewirken. In der Regel tut dem Patienten die ruhige, durch Zuwendung geprägte Atmosphäre, gut. In jedem Fall sollte der Patient während der Behandlung liegen, damit er sich bei etwaigen Kreislaufproblemen nicht durch einen Sturz verletzen kann.

Ein weiterer wichtiger therapeutischer Ansatz ist die Tuina Massage (Chinesische Heilmassage). Sie löst Stagnation, bewegt das Qi und regt den Stoffwechsel im Gewebe an. Verspannungen werden gelöst und so ganz nebenbei »streichelt« der Therapeut durch die Berührung die Seele des Betroffenen.

Ein Zeichen des Lebens ist Bewegung. Die Beweglichkeit und der Bewegungsradius alter Menschen ist meist bereits sehr eingeschränkt. Hier kann die Chinesische Bewegungsform Qi Gong ein-

setzen. Qi Gong heißt übersetzt »Arbeit mit dem Qi«. Qi Gong ist in jedem Alter möglich und kann im Stehen, Sitzen und sogar im Liegen durchgeführt werden. Es soll das Qi (Energie) in den Fluss bringen und das Jing (unsere Lebensenergie oder »Lebensflamme«) bewahren. Ältere Menschen profitieren von dem regelmäßigen Praktizieren der Übungen unter Anleitung eines ausgebildeten Lehrers. Qi Gong verbessert die Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance, fördert die Ausdauer und stabilisiert die psychovegetative Balance. Nervöse Unruhezustände können abgebaut werden.

Die Chinesische Arzneimittel bieten eine Fülle an Substanzen, meist pflanzlicher Natur, die als Ergänzung zu allopathischen Mitteln bei verschiedenen Krankheitsbildern nützlich sein können. Teilweise verbessern sie die Wirksamkeit durch synergistische Wirkungen oder die Nebenwirkungen lassen sich reduzieren.

Last not least profitieren ältere Menschen von der Chinesischen Diätetik bzw. Ernährungsberatung. Sie ist individuell auf den Patienten zugeschnitten und berücksichtigt u.a. auch das Temperaturverhalten und die energetische Wirkrichtung der verwendeten Lebensmittel (siehe Abbildung).

### PFLEGE UND TCM BEI MENSCHEN MIT HANDICAP

Als Handicap oder auch Behinderung bezeichnet man eine dauerhafte und gravierende Beeinträchtigung der gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Teilhabe bzw. Teilnahme einer Person. Verursacht wird diese durch die Wechselwirkung ungünstiger sozialer oder anderer Umweltfaktoren (Barrieren) und solcher Eigenschaften der Betroffenen, welche die Überwindung der Barrieren erschweren oder unmöglich machen.

Behinderung wird also nicht als »Krankheit« betrachtet. Behindernd wirken in der Umwelt des behinderten Menschen sowohl Alltagsgegenstände und Einrichtungen – oder das Fehlen solcher Einrichtungen – (physikalische Faktoren) als auch die Einstellung anderer Menschen (soziale Faktoren). Gegenständliche Barrieren erhalten ihre behindernde Eigenschaft oft durch mangelnde Verbreitung von universellem Design, das nicht nur Bedürfnisse zahlenmäßig großer oder einflussreicher Bevölkerungsgruppen berücksichtigt<sup>3</sup>.

Bei Menschen mit Handicap ist der Aspekt der »Lebenspflege« ganz besonders wichtig. Dieser Gesichtspunkt kann von der Chinesischen Medizin sehr gut abgedeckt werden. Selbstverständlich

WANDLUNGSPHASE	GESCHMACK	WIRKUNG
Holz	sauer	Leitet nach innen und unten, bewahrt die Säfte
Feuer	bitter	Leitet nach unten, regt die Transformation an
Erde	süß	Verteilt in alle Richtungen, nährt und befeuchtet
Metall	scharf	Leitet nach oben und außen, bewegt und löst Stagnation
Wasser	salzig	Leitet in die Tiefe, festigt die Knochen, löst Stagnation

Tabelle: Energetisches Verhalten der Geschmäcker

**Legende:** Bei Bluthochdruck sollten scharfe Lebensmittel vermieden werden.



sollten grundsätzlich die Optionen der allopathischen Medizin ausgeschöpft werden, um alle Möglichkeit der medizinischen Versorgung zu nutzen. Im Zusammenhang mit neurologischen und/oder orthopädischen Einschränkungen mit einhergehenden Missempfindungen und Schmerzsymptomatiken ist die Akupunktur das Mittel der Wahl in der TCM. Der zusätzliche Einsatz von Tuina (Chinesische manuelle Techniken, Heilmassage) kann zu Verbesserung der therapeutischen Ergebnisse führen.

Treten zusätzlich Beschwerden des Magen-Darmtraktes auf, ist im Einzelfall zu erwägen, ob der Einsatz von Chinesischen Arzneimitteln indiziert ist. Sie sind i. d. R. recht wirkungsvoll. Es ist aber zu beachten, dass sie bei dauerhafter Anwendung die Leber und/oder im Einzelfall auch die Nieren belasten können. Darum sollte halbjährlich eine Laborkontrolle durchgeführt werden. Auch regelmäßige Pausen zwischen den Einnahmezyklen können in diesem Zusammenhang empfehlenswert sein.

Ist die Seele des Betroffenen durch die Lebensumstände betroffen, empfiehlt sich der Einsatz von Qi Gong. Hierbei ist zu bedenken, dass Qi Gong auch ohne eine äußerlich sichtbare Bewegung durchgeführt werden kann. Sie stellt durch die langsamen Übungen eine Art Meditation dar. Es wurde wiederholt nachgewiesen, dass unter der Anwendung von Qi Gong Gehirnwellen aktiviert werden, die auch während des Einschlafens auftreten. Insofern kann das Üben von Qi Gong auch dazu beitragen Schlafstörungen zu reduzieren. Der Einsatz von Qi Gong ersetzt natürlich nicht eine erforderliche psychologische Betreuung.

Grundlegend von Bedeutung ist der Ernährungszustand der Menschen mit Handicap insbesondere unter der Berücksichtigung der weiteren Erkrankungen und Symptome. Die Chinesische Diätetik vermag hier individuelle Rezepturen verschreiben, die dem Bedürfnis des Betroffenen gerecht werden.

## PFLEGE UND TCM FÜR MENSCHEN JEDEN ALTERS

Unter Anwendung des Begriffes »Yang Sheng«, der Lebenspflege, erhält der Begriff »Pflege« eine allumfassende Bedeutung. Kinder erhalten normalerweise eine umsichtige Pflege von Ihren Eltern. Sie begleitet die körperliche, seelische und geistige Entwicklung des jungen Menschen. Zum Zeitpunkt des Erwachsenwerdens muss der Mensch die »Lebenspflege« selbst, d.h. die Verantwortung für sein eigenes Leben übernehmen. In den westlichen Industrieländern mit ihrer Schnellebigkeit, den bequemen Fortbewegungsmitteln, der Verfügbarkeit rund um die Uhr und den veränderten Essgewohnheiten (Fast-Food) muss die »Lebenspflege« neu gelernt werden.

## FAZIT

Über tausende von Jahren hat die Chinesische Medizin, Yang Sheng, die Lebenspflege in das Zentrum des therapeutischen Handelns gestellt.<sup>4</sup> Der Gedanke der Lebenspflege hat in unserer modernen Gesellschaft mit ihrem häufig ungesunden Lebensstil eine besondere Bedeutung. Darüber hinaus wird die TCM bis heute bei einer Vielzahl von Erkrankungen erfolgreich eingesetzt. Häufig auch in Kombination mit der westlichen Medizin.

Die TCM bietet hier in Ergänzung zu Erkenntnissen der modernen Medizin eine Reihe an Vorteilen wie auf eine natürliche Art und Weise zu einer gesunden Lebensweise zurückzufinden, bei der Körper, Seele und Geist berücksichtigt und individuell an den einzelnen Menschen angepasst werden.

## QUELLEN

<sup>1</sup>Laotse, Tao Te King, (Aus dem Chinesischen übertragen von erläutert von Richard Wilhelm) Das Buch des Alten vom Sinn und Leben, Eugen Diederichs Verlag 1976

<sup>2</sup>Dr. Maoshing Ni (Hrsg.), »Der Gelbe Kaiser« Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin, Fischer, 2009

<sup>3</sup>Wikipedia.org, zugegriffen 02.08.20, 20.00 Uhr

<sup>4</sup>Bernot J, Hellwig A, Nichterl C, Gesund Leben mit Chinesischer Medizin, Yang Sheng die Kraft in mir., oekom 2019 ♦



Foto: M. B.-W. (privat)

**Dr. rer. nat. Martina Bögel-Witt** studierte Biologie mit abschließender Promotion in Hamburg und war von 1991–2015 im Marketing und der medizinischen Forschung in der Pharmaindustrie und Medizintechnik tätig. Seit 2012 führt sie als Heilpraktikerin eine eigene Praxis für Naturheilkunde und Chinesische Medizin sowie seit 2018 ein Zentrum für Bewegungskultur und gesunde Lebensweise.

Seit August 2019 erfüllt sie die Funktion der 1. Vorsitzenden der AGTCM (Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin), dem Fachverband für Chinesische Medizin.

[www.boegel-witt.agtcm-therapeut.de](http://www.boegel-witt.agtcm-therapeut.de)  
[boegel-witt@agtcm-therapeut.de](mailto:boegel-witt@agtcm-therapeut.de)