

Prinzipien der Chinesischen Medizin – Einführung in ein traditionelles Medizinsystem

Rainer Nögel, Ute Engelhardt

Im Spektrum der sogenannten Naturheilverfahren gewinnt die Chinesische Medizin mit ihren fünf Säulen *Akupunktur*, *Arzneimitteltherapie*, *Diätetik*, *Tuina* und den Bewegungstherapien *Qigong* und *Taiji* auch in Deutschland zunehmend an Bedeutung. In Europa ist die Akupunktur bereits seit dem 17. Jahrhundert bekannt und wird seit etwa 100 Jahren intensiver genutzt. Mittlerweile wenden etwa 80 Prozent aller Schmerzambulanzen und spezialisierten Schmerzpraxen Akupunktur an. Und auch die Zahl der Akupunktur praktizierenden Ärzte steigt stetig an. Die Chinesische Medizin stellt dabei ein völlig eigenständiges Medizinsystem dar, das spezifische empirische Beobachtungs- und Diagnoseverfahren besitzt und über einen Zeitraum von annähernd 2.000 Jahren angewendet wird. Dieser Prozess fand seinen Niederschlag in einer äußerst umfangreichen Medizinliteratur mit etwa 15.000 erhaltenen klassischen Werken. Die Chinesische Medizin verfügt somit über ein eindeutiges Vokabular und spezifische Regeln, die eine klare Diagnosestellung ermöglichen und eine Mittelbarkeit und Vergleichbarkeit der klinischen Beobachtungen gewährleisten.



Grundkonzepte

Die Chinesische Medizin betrachtet den Menschen als ein energetisches Gesamtgefüge. Die *Lebensenergie* oder das aktive energetische Potential, das die Chinesen *Qi* nennen, ist die Grundvoraussetzung der vitalen Funktionen und somit auch allen Lebens. Nach chinesischer Vorstellung durchströmt das Qi den Körper, so wie Flüsse und Seen eine Landschaft durchziehen. Dabei fließt es in genau definierten Bahnen, den sogenannten Leitbahnen, die auch als Meridiane bezeichnet wurden. Das Qi fließt dabei in zyklischer Abfolge in diesen Leitbahnen von der Körpermitte zu den Enden der Extremitäten und wieder zurück. Zwölf Hauptleitbahnen bilden das tragende Gerüst des gesamten Leitbahnsystems. Sie verlaufen relativ oberflächlich und werden, je nachdem, ob sie an den Innen- oder Außenseiten der Extremitäten verlaufen, als Yin- oder Yang-Leitbahn qualifiziert. Auf diesen Leitbahnen befinden sich klar definierte Orte – häufig sind es Vertiefungen –, über die sich das Leitbahnsystem beeinflussen lässt, die sogenannten Akupunkturpunkte oder Foramina. Jede Hauptleitbahn steht wiederum mit einem Funktionskreis oder einem *chinesischen Organ* in Beziehung.

Das stoffliche Komplement zum Qi (der *Lebenskraft*) stellt das Xue (häufig mit *Blut* übersetzt) dar, das die Gesamtheit der struktiven Energien (*Lebenssaft*) des menschlichen Körpers bildet. Das Xue umfasst neben dem Blut auch andere nährnde Flüssigkeiten wie etwa die Muttermilch oder Gelenkflüssigkeit.

Funktionskreise

Eine wichtige Rolle in der Chinesischen Medizin spielen die zwölf *Funktionskreise* (*zangfu*), die häufig auch mit *Organ* übersetzt werden. Dies ist jedoch missverständlich, da sie nur zum Teil organisch, also stofflich und räumlich, definiert werden, und darüber hinaus in einem Entsprechungssystem makro- und mikrokosmische Phänomene umfassen.

Die Funktionskreise umfassen im Gegensatz zu den Leitbahnen auch weiter im Körperinneren stattfindende Prozesse. Es gibt zahlreiche Funktionskreise, wobei jedoch fünf sogenannte Hauptfunktionskreise die Hauptsäulen der chinesischen (Patho-)Physiologie bilden. Diese sind jeweils einer der fünf Wandlungsphasen zugeordnet. Diese fünf Hauptfunktionskreise sind:

- *Leber-Funktionskreis* (entspricht der Wandlungsphase Holz)
- *Herz-Funktionskreis* (entspricht der Wandlungsphase Feuer)
- *Mitten (Milz)-Funktionskreis* (entspricht der Wandlungsphase Erde)
- *Lungen-Funktionskreis* (entspricht der Wandlungsphase Metall)
- *Nieren-Funktionskreis* (entspricht der Wandlungsphase Wasser)

Funktionsweise der Funktionskreise

Am Beispiel des Leber-Funktionskreises soll die weitreichende Bedeutung eines solchen Funktionskreises verdeutlicht werden: Der *Leber-Funktionskreis* steht für unsere Pläne und Initiativkräfte, durch diese aktiven Impulse kommt ihm im Gesamtgefüge die Rolle des *Feldherren* zu. Er entspricht damit dem *Kleinen Yang* (*Shaoyang*), den Kräften des Morgens, des Frühlings. Im Körperlichen sind unsere Muskeln und Sehnen die ihm zugeordneten Elemente, die wir zur Umsetzung von geplanten Aktivitäten benötigen, sowie von den Sinnesorganen das Auge mit seiner im umfassenden Sinne vorausschauenden Fähigkeit. Seine Aufgabe ist es, den harmonischen Fluss des Qi zu gewährleisten. In seiner Rolle als *Modulator* des gesamten energetischen Systems muss er sowohl zur Anspannung als auch zur Entspannung in der Lage sein.

Zugleich speichert der Leber-Funktionskreis das Xue (also *energetische Säfte*), das er für die genannten Aufgaben benötigt. Er ist das Ausgleichsreservoir des Xue und stellt es bei Bedarf dem Körper zur Verfügung. Das heißt: Bei Bewegung werden Muskeln und Sehnen mit Xue versorgt, in Ruhe kehrt das Xue in den *Leber-Funktionskreis*

zurück. Ganz im Sinne eines klassischen Zitates aus dem Werk „Innerer Klassiker des Gelben Fürsten“ (*Huangdi Neijing*, aus dem 1. Jahrhundert v. Chr., im 8. und 11. Jahrhundert überarbeitet): „Wenn die Augen Xue erhalten, können sie sehen; wenn die Füße Xue erhalten, können sie gehen.“

Klinisch fällt diesem eine besondere Rolle zu, insbesondere da Erkrankungen und Störungen, die die Muskulatur betreffen (wie beispielsweise Krämpfe oder Verspannungen), in der Chinesischen Medizin ebenfalls über den *Leber-Funktionskreis* therapiert werden können. Darüber hinaus gelten auch weitverbreitete Störungen einer Unausgeglichenheit des Patienten, hier seien beispielsweise Bluthochdruck, Reizbarkeit oder gar Depressionen angeführt, als durch Störungen im Leber-Funktionskreis mitbedingt und können mit den Mitteln der Chinesischen Medizin behandelt werden. Wie an diesem Beispiel ersichtlich wird, ist die bei uns bestehende Trennung zwischen Körper und Seele in der Chinesischen Medizin nicht gegeben, es wird hier zwischen einer *Wurzel* und verschiedenen *Zweigen* der Manifestation unterschieden.

Diagnosestellung

Um eine Diagnose und darauf basierend ein Behandlungskonzept erstellen zu können, ist eine möglichst umfassende sinnliche Wahrnehmung des Patienten nötig, um seine körperliche und energetische Situation zu erfassen. Dazu setzt ein Arzt für Chinesische Medizin vier diagnostische Verfahren ein:

1. die ausführliche Befragung
2. der Befund durch Geruch und Gehör
3. die eingehende Betrachtung
4. die Betastung

Der behandelnde Arzt oder Therapeut befragt den Patienten nach wichtigen Aspekten seiner subjektiven Befindlichkeit. Hierzu zählen etwa das Temperaturempfinden, etwaige Schlafstörungen, verändertes Durstempfinden etc.; überdies werden der Klang der Stimme wie der Atmung sowie der Geruch der Ausscheidungen des Patienten durch den Behandelnden beurteilt. Weiterhin werden – neben dem generellen äußeren Erscheinungsbild des Betroffenen – insbesondere auch dessen Zunge betrachtet und seine Pulse ertastet. Bei der Pulsdiagnose sind neben Pulsfrequenz und Rhythmus auch andere Qualitäten von Bedeutung: Man spricht von 31 klassischen Pulsbildern – so können die Pulse etwa *oberflächlich* oder *tief*, *schlüpfrig* oder *rau* sein.

Therapie

Therapeutisches Ziel der Chinesischen Medizin ist es, den individuell genau bezeichneten gestörten Energiefluss wiederherzustellen und disharmonische Zustände wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dabei kommen vor allem fünf therapeutische Verfahren zum Einsatz (die *Fünf Grundpfeiler der Chinesischen Medizin*): Arzneimitteltherapie, Akupunktur, Diätetik, die Bewegungstherapien Qigong und Taiji sowie die manuelle Therapie Tuina.

Akupunktur und Moxibustion

Das bekannteste Therapieverfahren der Chinesischen Medizin ist bei uns die Akupunktur, bei der Metallnadeln ganz gezielt in die Akupunkturpunkte gestochen werden, die sich an genau definierten Orten auf dem Leitbahnsystem befinden. Durch Einwirkung auf diese Punkte ist es möglich, den Qi-Fluss zu regulieren, Blockaden zu lösen, schädigende Einflüsse auszuleiten und somit das energetische Gleichgewicht wiederherzustellen. Unter Moxibustion versteht man das punktuelle Erwärmen der Haut an diesen speziellen Stellen durch glimmendes Beifußkraut (*Artemisia vulgaris*), ein Verfahren, das sich bei einer reduzierten Dynamik durch *Kälte (han)* oder Blockaden sehr bewährt hat. Wie bereits erwähnt, ist die Akupunktur gerade in der Schmerztherapie auch bei uns gemeinhin anerkannt, ihre spezifische Wirkung ist in zahlreichen Studien nachgewiesen. Auch für eine Reihe von weiteren Erkrankungen wie Regelstörungen, Reizdarmsymptomatik oder Allergien ist die Akupunktur eine wirksame Alternative.

Arzneimitteltherapie

Anders als bei uns im Westen, wo die Chinesische Medizin häufig mit Akupunktur gleichgesetzt wird, wird in China in der Regel hauptsächlich mit chinesischen Arzneimitteln therapiert. Abhängig von der chinesischen Diagnose wird dabei eine individuelle Rezeptur zusammengestellt, meist werden zwischen zwei und zehn Drogen zu einer Rezeptur gemischt, um die Wirkung zu optimieren und

Nebenwirkungen zu vermeiden. Vorwiegend werden pflanzliche, zum Teil auch mineralische und tierische Bestandteile verwendet. Am effektivsten und am meisten bewährt ist die Abkochung der Arzneimittel in Form eines Dekoktes, aber auch Pulver oder Tropfen werden verwendet.

Die Einzelmittel werden nach ihrem Temperaturverhalten (*wärmend* oder *kühlend*), ihrem Funktionskreisbezug (etwa auf den Funktionskreis *Leber* gerichtet) und ihrer *Geschmacksrichtung* (wie süß, sauer etc.) qualifiziert. Die Geschmacksrichtungen geben ebenfalls eine energetische Wirkweise an, so wirkt *süß* harmonisierend und kräftigend, *scharf* bewegend und öffnend usw.

Im Praxisalltag bewährt sich die chinesische Arzneimitteltherapie gerade auch wegen ihrer individuell anzupassenden Rezepturen. Auf sich im Verlauf der Behandlung ergebende Befundänderungen kann durch Veränderungen an den Rezepturen flexibel eingegangen werden.

Arzneimittelsicherheit

Alle chinesischen Arzneimittel, die in deutschen Apotheken erhältlich sind, unterliegen in Deutschland einer strengen Qualitätsprüfung auf Identität und einer Kontrolle auf Schadstoffe. In Deutschland muss für jede abzugebende TCM-Droge ein Prüfzertifikat vorliegen, wodurch die Qualität der Drogen garantiert ist. Im Allgemeinen werden die chinesischen Arzneimittel gut vertragen. Gastrointestinale Symptome wie Blähungen und weiche Stühle können gelegentlich auftreten. Die Arzneimitteltherapie ist grundsätzlich immer dann angezeigt, wenn schon längerfristig eine Unausgewogenheit im energetischen Gefüge besteht, wenn man also von einem systemischen Befall der Funktionskreise sprechen kann. Häufig wird die Arzneimitteltherapie mit Akupunktur kombiniert eingesetzt.

Diätetik

Unterstützt wird die Behandlung in China mit diätetischen Empfehlungen des Arztes. Durch Auswahl bzw. Meidung bestimmter Nahrungsmittel ist es möglich, auf bestimmte Funktionskreise einzuwirken und so eine Genesung zu fördern. So basiert die chinesische Diätetik auf genauen Beschreibungen sämtlicher Lebensmittel, die analog zu den Arzneimitteln durch Temperaturverhalten, Geschmacksrichtung und Funktionskreisbezug qualifiziert sind. Dadurch lässt sich im Krankheitsfalle nach einer chinesischen Diagnose auch ein individueller Diätplan erstellen, der sich stimmig in das Gesamtkonzept der Chinesischen Medizin einpasst.

Tuina

Bei der manuellen Therapie *Tuina* (wörtlich *schieben und greifen*), einer bei uns noch weniger bekannten Behandlungstechnik, werden verschiedene Massage- und Grifftechniken eingesetzt und so Akupunkturpunkte und Leitbahnen stimuliert. Auf diese Weise kann ein geübter Tuina-Therapeut die Leitbahnen durchlässig machen, den Qi- und Xue-Fluss regulieren und die einzelnen Funktionskreise günstig beeinflussen. Tuina ist eine Form der *physikalischen Therapie*, die Erkenntnisse aus Bewegungs- und Chirotherapie, Massage, Aku-Moxi-Therapie und Orthopädie in sich vereint und sich auf die oben beschriebenen theoretischen Grundlagen der Chinesischen Medizin stützt. Darunter fällt auch die Akupressur, bei der man mit den Fingern gezielt auf bestimmte Akupunkturpunkte einwirkt und auf diese Weise den Qi-Fluss reguliert. Besonders bewährt hat sich diese im Westen noch wenig verbreitete Methode

bei verschiedensten Beschwerden des Bewegungsapparates und in der Kinderheilkunde. Aber auch bei anderen, zum Teil chronischen Krankheitsbildern wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Diarrhoe, Oberbauchbeschwerden oder Regelstörungen können mit der Tuina-Therapie gute Behandlungsergebnisse erzielt werden.

Qigong und Taiji

Mit den Bewegungsübungen *Qigong* (*Arbeit am Qi*) und *Taiji* (auch *Taijiquan*, *mit leerer Faust gemäß dem taiji kämpfen*) kann der Übende das Qi durch den eigenen Körper leiten, Blockaden beseitigen und dadurch Krankheiten vorbeugen oder sie behandeln.

Qigong umfasst verschiedenste Übungen, die jeweils in unterschiedlicher Gewichtung drei Komponenten miteinander kombinieren: Bewegung, Atmung und Konzentration. Hochrangige westliche Studienergebnisse belegen die Effektivität dieser Methoden.

Resümee

Mit den oben beschriebenen therapeutischen Methoden, die ohne apparative Unterstützung auskommen, kann eine individuelle patienten- und symptomorientierte, subtile und wirksame Behandlung durchgeführt werden. Darüber hinaus handelt es sich nicht um nur durch Erfahrung erprobte Einzeltherapien, sondern um ein in sich schlüssiges Medizinsystem, das unsere westliche bio-physikalische Medizin sehr sinnvoll ergänzen kann.

Autoren:

Dr. med. Rainer Nögel, Internist
Präsident und Leiter der Ärztlichen Schule der SMS,
Dozent für Chinesische Medizin an der TU München
Praxis Dr. Hempen & Kollegen
Franz-Joseph-Str. 38, 80801 München
E-Mail: noegel@tcm.edu

Dr. phil. Ute Engelhardt, Sinologin
Vizepräsidentin der SMS, Leiterin der Offenen Schule, Chefredakteurin der Zeitschrift
Chinesische Medizin, Dozentin für Chinesische Medizin an der TU München und am
Institut für Sinologie der LMU
Elisabethstr. 11
80796 München
E-Mail: u.engelhardt@tcm.edu

SMS (Societas Medicinae Sinensis): Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V.

Die SMS ist eine internationale Fachgesellschaft zur Förderung der Chinesischen Medizin. Die SMS lehrt die Chinesische Medizin in ihrer Tradition und ihrem Wissen zum Wohle der Menschen. Seit fast 40 Jahren bildet die SMS in allen Disziplinen der Chinesischen Medizin aus: Akupunktur, chinesische Arzneimitteltherapie, Ernährungstherapie (Diätetik), den Bewegungstherapien Taiji und Qigong sowie der manuellen Therapie Tuina. Zusätzlich wird eine Ausbildung in Diagnostik und Physiologie angeboten. Die SMS bietet eine qualitativ herausragende Ausbildung und vermittelt diese mit viel Begeisterung, Praxisnähe und klinischer Relevanz. Um Interessenten stets das passende Angebot zu bieten, sind die Kurse und Workshops nach dem Interesse der Zielgruppe aufgeteilt. Für die Ärzte und Medizinstudenten bietet die Ärztliche Schule ein passendes Ausbildungsangebot, das exakt den medizinischen Vorkenntnissen entspricht. Therapeuten, Patienten und Interessierte finden beim Angebot der Offenen Schule ebenso die für sie relevanten Themen.

Mehr Informationen und Kurse unter www.tcm.edu