Joachim Stuhlmacher

Diagnose, Therapie und Selbsthilfe in der Chinesischen MEDIZIN

Die Medizin des Dao - Band 2

Wichtiger Hinweis des Verlages

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für Interessierte und zur Weiterbildung gedacht.

Impressum
Joachim Stuhlmacher: Diagnose, Therapie und Selbsthilfe in der Chinesischen Medizin

Copyright by Lotus-Press, 2016

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung jeder Art, auch durch elektronische Medien und die Übersetzung in andere Sprachen sind vorbehalten. Keine Reproduktion – auch nicht teilweise – ohne Zustimmung des Verlages.

All rights reserved.

www.lotus-press.com

ISBN 978-3-945430-66-8

Die Medizin des Dao

Joachim Stuhlmacher

Diagnose, Therapie und Selbsthilfe in der Chinesischen Medizin

LOTUS PRESS

Das Dao wurde von den Weisen befolgt,
von den Unwissenden aber befürwortet,
jedoch nicht praktiziert.
Wenn man die Gesetze von Yin und Yang befolgt,
bedeutet dies Leben;
Nichtbefolgen bedeutet den Tod.
Die Befolgung der Gesetzmäßigkeiten von Yin und Yang
wird Frieden bringen;
die Nichtbefolgung beinhaltet Chaos und Untergang.
Alles, was der Harmonie mit der Natur entgegensteht,
bedeutet Nichtbefolgung
und beinhaltet einen Aufstand gegen die Natur.
Deshalb haben die Weisen auch nicht die behandelt,
die bereits erkrankt waren,
sondern sich auf die Unterweisung derjenigen beschränkt,
die noch gesund waren.
Sie wollten nämlich nur jene unterweisen,
die der Natur keinen Widerstand entgegensetzten.
Dies ist die wahre Bedeutung des vorher Gesagten.
Medikamente zu verabreichen für Krankheiten,
die bereits aufgetreten sind,
und Aufstände zu unterdrücken,
die bereits ausgebrochen sind,
kann man mit dem Verhalten solcher Leute vergleichen,
die erst dann ein Brunnenloch graben,
nachdem sie bereits durstig geworden sind;
ein solches Verhalten ist vergleichbar mit dem,
wenn man erst Waffen herstellt,
nachdem die Schlacht bereits ausgebrochen ist.
Ist es nicht so, dass solche Reaktionen dann zu spät sind?

Huangdi Neijing, Kapitel 2, Übersetzung von Wolfgang G. A. Schmidt

Inhalt

Vorwort des Autors.....11

Vorwort.....15

Danksagung.....17

Einführung in die Chinesische Medizin.....19

Geschichte.....20
Der Mensch als Teil der Natur.....22
Die Weiterentwicklung der Chinesischen Medizin.....23
Chinesische Medizin im heutigen China.....24

Die Philosophie des Daoismus.....26
Das Dao und das Gesetz des ewigen Wandels.....27
Die sieben Stufen des daoistischen Heilens.....29
1. Stufe: Meditation.....30
2. Stufe: Atemtechniken.....30
3. Stufe: Innere und äußere Bewegungen.....30
4. Stufe: Richtige Ernährung.....31
5. Stufe: Massagen und Bäder.....31
6. Stufe: Akupunktur und Moxibustion.....31
7. Stufe: Chirurgie.....32

Schulmedizin und Chinesische Medizin.....33
Die Vorteile der Chinesischen Medizin.....33
Das Verhältnis von Arzt und Patient.....35
Zwei sich ergänzende Medizinsysteme.....36

Grundkonzepte der chinesischen Medizin.....39

Das universale Konzept – Yin und Yang.....40
Die Bedeutung von Yin und Yang.....40
Yin und Yang in der Medizin.....43
Yin und Yang im Alltag.....45
Tag und Nacht - fließende Übergänge von Yin und Yang 47
Yin und Yang im Qigong.....48
Übung: Gewichtsverlagerung.....48

Die Fünf Wandlungsphasen.....51
Die Zyklen der Wandlungsphasen.....51

Der Kreislauf der Erschaffung.....53
Die Fünf Wandlungsphasen in der Medizin.....55
Die Fünf Wandlungsphasen in der Gesundheitsvorsorge 56

Die »Energien im Körpern: Das Konzept des Qi.....58
Die Bedeutung des Begriffes Qi.....58
Vorgeburtliches und nachgeburtliches Qi.....60
Einflüsse auf das vorgeburtliche und das nachgeburtliche Qi.....62
Die drei Schätze - Jing, Qi und Shen.....63
Jing - die Essenz des Lebens.....63
Qi - die bewegende Lebensenergie.....64
Shen - der steuernde Geist.....65
Die Körpersubstanzen in der Chinesischen Medizin.....66
Die wichtigsten Funktionen der Körpersubstanzen.....67

Das Leitbahnsystem.....70
Der große Energiekreislauf.....71
Die 12 Hauptleitbahnen.....73
Die Lungenleitbahn.....74
Die Dickdarmleitbahn.....76
Die Magenleitbahn.....78
Die Milzleitbahn.....80
Die Herzleitbahn.....82
Die Dünndarmleitbahn.....84
Die Blasenleitbahn.....86
Die Nierenleitbahn.....88
Die Herzbeutelleitbahn.....90
Die Dreifacher-Erwärmer-Leitbahn.....92
Die Gallenblasenleitbahn.....94
Die Leberleitbahn.....96
Die Organuhr.....98

Die Organe und ihre Funktionen.....101
Der Funktionskreis Niere.....102
Der Funktionskreis Blase.....103
Der Funktionskreis Herz.....103
Der Funktionskreis Dünndarm.....104
Der Funktionskreis Milz.....104
Der Funktionskreis Magen.....105
Der Funktionskreis Leber.....105
Der Funktionskreis Gallenblase.....106
Der Funktionskreis Lunge.....106

Der Funktionskreis Dickdarm.....107
Der Funktionskreis Herzbeutel.....108
Der Funktionskreis Dreifacher-Erwärmer.....108
Die Qi-Umwandlung im menschlichen Körper.....110

Die krankheitsauslösenden Faktoren.....113
Äußere krankheitsauslösende Ursachen.....114
Wind.....114
Feuchtigkeit.....115
Trockenheit.....115
Hitze.....116
Kälte.....116
Innere krankheitsauslösende Ursachen.....117
Sonstige Ursachen.....118

Diagnose in der Chinesischen Medizin.....119
Befragung.....119
Betrachtung.....121
Die Zungendiagnose.....121
Tastung/ Pulsdiagnose.....123
Hören und Riechen.....126

Von der Diagnose zur Therapie.....127
Die Disharmoniemuster.....127
Der Behandlungsplan.....128

Die fünf Säulen der Chinesischen Medizin.....129

Einleitung.....130

Kräuterheilkunde.....132
Temperaturverhalten.....132
Geschmack.....133
Leitbahnwirkung.....135
Behandlungsprinzipien.....135

Akupunktur und Moxibustion.....137
Akupunktur.....137
Moxibustion.....138

Ernährungslehre.....140
Grundregeln.....141
Was wir essen sollten.....141
Wie und wann wir essen sollten.....143
Yin/Yang und die Bedeutung des Kochens.....145
Das Frühstück.....147

Getreide mit Obst in verschiedenen Variationen.....147
Congee.....148
Das zweite Frühstück.....149
Das Mittagessen.....150
Dinkelsuppe.....151
Kraftsuppen.....151
Eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag.....152
Das Abendessen.....152
Resümee.....153

Massage (Tuina).....155
Die Hände als »Werkzeug«.....156
Fußmassage.....157
Bei Einschlafproblemen wegen kalter Füße.....159
Kniemassage.....159
Bauchmassage.....160
Von der Brustbeinspitze zum Schambein streichen.....161
Ausstreichen des Brustkorbes.....161
Auf dem Bauch hin und her streichen.....162
Kreisende Massage des Bauches.....163
Abschluss.....163
Massage für die Nierenenergie.....164
Nackenmassage.....165
Kopfmassage.....167
Die Haare kämmen und die Kopfhaut beklopfen.....167
Die Ohren massieren.....168
Die Nase massieren.....169
Die Augen massieren.....170
Das Gesicht waschen.....170

Qigong.....172
Wichtige Energiepunkte für das Qigong.....174
Der Qigong-Stand.....176
Füße und Knie.....176
Becken.....178
Kopf, Schultern und Arme.....178
Brustkorb und Bauch.....179
Wie Sie das Stehen einüben können.....180
Die Schlüsselpunkte des Qigong.....183
Ruhe und Bewegung.....183
Übungsniveau: Beachtung der eigenen Situation und Konstitution.....184
Unten voll, oben leer.....184

Die Vorstellungskraft führt das Qi.....185
Entspannung und Natürlichkeit.....185
Schulterkreisen.....187
Der Übungsablauf.....188
Übungstempo, Atmung und Vorstellungskraft.....189
Abschließende Hinweise zum Qigong.....190

Schlussbetrachtungen.....192

Die große Unterweisung.....197

Anhang.....199

Autorenportrait.....200

Glossar.....201

Kommentierte Literatur /Bibliographie.....204
Chinesische Medizin.....204
Qigong.....205
Massage.....205
Ernährung.....206
Philosophie.....207

Bildnachweise.....208

Auch von Lotus-Press.....209

Vorwort des Autors

Die Verbreitung der Chinesischen Medizin hat in den letzten Jahren im Westen immens zugenommen, und da wundert es nicht, dass auch viele Bücher zu diesem Thema oder zu Teilaspekten dieser großen medizinischen Tradition erschienen sind. Die meisten dieser Bücher sind zwar fachlich gut, wenden sich aber eher an Fachleute oder doch zumindest an Menschen, die sich bereits intensiv mit Teilen dieser Medizin beschäftigen. Andere wiederum greifen nur einzelne Teile der Chinesischen Medizin unter dem Aspekt der Selbsthilfe heraus, ohne das notwendige Hintergrundwissen zu vermitteln.

Mein Anliegen ist es, in diesem Band der Reihe „Die Medizin des Dao“ das vollständige System der Chinesischen Medizin vorzustellen. Es beinhaltet die philosophischen Grundkonzepte, die Methoden der Diagnose, der Therapie und der Selbsthilfe. Ich habe das Herz, das Wesen der Chinesischen Medizin im gleichnamigen Band bereits detailliert dargelegt, da es unabdingbar ist, zu verstehen, was wir tun, damit wir wirklich tun können, was wir wollen. In einem weiteren Band lege ich den Selbsthilfeaspekt noch ausführlicher dar und stelle Ihnen jede Menge einfachster Übungen, Techniken und Hilfen zur Selbsthilfe im Detail vor. Wie eine Hausapotheke, die Sie jederzeit selbstständig nutzen können für alle Wehwehchen oder ernste Erkrankungen. Im 4. Band dieser Reihe geht es dann um die Psychologie in der Chinesischen Medizin.

Wie Sie dem Zitat aus dem »Huangdi Neijing«, dem »Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin«, entnehmen können, das ich diesem Buch sozusagen als Motto vorangestellt habe, spielt Vorbeugung in der Chinesischen Medizin eine sehr große Rolle. Insbe-

sondere der erste Teil dieses Buch enthält viele Hinweise zur allgemeinen Lebensführung und zur Gesundheitsvorsorge sowie zur daoistischen Lebensphilosophie. Meines Erachtens ist dieser Aspekt mit das Wichtigste, was die Chinesische Medizin uns zu bieten hat, weil es für jeden von uns möglich ist, ihn auf seine persönliche Weise in seine Lebenspraxis umzusetzen.

Da die Chinesische Medizin sowohl Verfahren beinhaltet, die jeder im Rahmen der Selbsthilfe oder Gesundheitsvorsorge selbst ausführen kann, als auch solche, die dem professionellen Behandler vorbehalten bleiben, enthält dieses Buch Anleitungen und Tipps, anhand derer Sie diese Medizin ganz praktisch kennenlernen und erfahren können, sowie Informationen darüber, was Sie erwartet, wenn Sie sich in eine Praxis für Chinesische Medizin begeben. Neben der notwendigen Theorie finden Sie auch immer wieder praktische Beispiele, Übungen, Regeln und Rezepte, die Ihnen die Möglichkeit geben, selbst zu erleben, wie die Chinesische Medizin funktioniert und wie wirkungsvoll sie ist.

Nach reiflicher Überlegung habe ich mich entschieden, den theoretischen Teil dieses Buches doch recht umfangreich zu gestalten. Es ist aber durchaus möglich, sich direkt in die Praxis zu begeben und mit den Kapiteln über Massage, Ernährung oder Qigong zu beginnen, in denen der Schwerpunkt auf der Vermittlung von Übungen oder Tipps für den Alltag liegt.

Um diese Praxis allerdings wirklich zu verstehen, ist eine Auseinandersetzung mit der chinesischen Denkweise unumgänglich, und ich möchte Ihnen deshalb in jedem Fall empfehlen, dies zumindest nach und nach anzugehen. Denjenigen, die sich vor der grauen Theorie fürchten, sei versichert, dass auch in den Kapiteln über die Konzepte der Chinesischen Medizin immer wieder praktische Bezüge zum Alltag hergestellt werden, die der Theorie Farbe verleihen.

Zwischendurch war es leider unumgänglich, im Text vorzugreifen und Begriffe zu verwenden, die erst an späterer Stelle genauer eingeführt oder erklärt werden. Bei Verständnisproblemen können Sie jedoch jederzeit das Glossar im Anhang des Buches konsultieren und dann mit dem Text fortfahren. Unter »Adressen und Bezugsquellen« finden Sie außerdem den Hinweis auf Berufsverbände, Kli-

niken und andere Institutionen, die Ihnen bei der Suche nach weiteren Informationen über die Chinesische Medizin bzw. über Behandlungsmöglichkeiten in Ihrer Nähe weiterhelfen können. Die Literaturliste im Anhang schließlich enthält Tipps zum Weiterlesen.

Wenn man ein so umfassendes Thema wie die Chinesische Medizin leicht verständlich, möglichst einfach und nachvollziehbar darstellen möchte, bleibt es leider nicht aus, hier und da zu vereinfachen. Solche Vereinfachungen werden manchmal dem komplexen Gegenstand, den es zu beschreiben gilt, nicht voll und ganz gerecht. Diejenigen unter Ihnen, die sich schon intensiver mit Chinesischer Medizin beschäftigt haben, mögen mir solche unumgänglichen »Unschärfen« nachsehen.

Ich wünsche Ihnen eine interessante und aufschlussreiche Reise durch eine für uns doch sehr fremdartige Medizinwelt. Mögen diese Zeilen dazu beitragen, dass sich die Chinesische Medizin auch bei uns neben unserer Schulmedizin etablieren kann, damit wir, die Patienten, bestens behandelt und von Beschwerden und Leiden geheilt werden können. Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen versichern, dass die Chinesische Medizin und die ihr zugrunde liegende Philosophie es wert sind, sich näher und ausführlicher mit ihnen zu befassen.

Joachim Stuhlmacher, im Juni 2016

Vorwort

Ein großes Viereck hat keine Ecken.
Ein großes Werk ist nie vollendet.
Ein großer Ruf entsteht aus einem Flüstern.
Und die Größte aller Formen ist jenseits von Gestalt.

Laozi

Nach jahrelangem Suchen einer geeigneten Therapie, die meine Migräne zumindest lindern würde, kam ich vor zwei Jahren mit der Chinesischen Medizin in Berührung. Vier Wochen intensive Behandlung mit Kräutermedizin, Akupunktur, chin. Massage, Ernährung und Qigong verbesserten meine Beschwerden um weit mehr als die Hälfte. Ich war begeistert. Vor allem auch deswegen, weil die CM Körper, Geist und Seele umfasst. Nichts wird vernachlässigt oder überbewertet. Eine Wohltat nach den vielen, erfolglosen Versuchen, die ich hinter mir hatte, als ganzheitlicher Mensch gesehen und behandelt zu werden. Meine Körpergeistseele oder mein Geistseelekörper war aus dem Gleichgewicht geraten und die CM konnte mir helfen, meine Harmonie wiederherzustellen, und bis heute in Harmonie zu bleiben.

Zu meinem großen Glück kam noch, dass ich zur selben Zeit Joachim Stuhlmacher kennenlernte. In ihm fand ich einen wunderba-

ren Menschen und Lehrer der CM und des Dao. Mit seinem fundierten Wissen über die CM, seinem Geist und seiner Seele hat er mir die CM nahegebracht und meine Sinne dafür und für mich selber geweckt. In einer ganz besonderen Art gibt er sein Wissen und seine Erfahrungen weiter. Er ist Lehrer und Schüler zugleich, eine Gabe, die den Umgang mit ihm in seinen Kursen, Seminaren und im privaten Bereich zu etwas Außergewöhnlichem und Wertvollem macht. Sein Denken drängt ins Bewusstsein und ins Unterbewusste. Seine Sprache ist einfach und verständlich. Davon profitieren sowohl Einsteiger als auch Menschen, die sich schon länger mit der CM befassen.

Ich wünsche den Lesern dieses Buches, dass sie die Begeisterung des Autors empfinden und den Weg der CM ausprobieren und gehen. Dies kann eine Bereicherung für das ganze Leben sein.

Joachim Stuhlmacher, dem Autor und Lehrer, wünsche ich viele aufmerksame Leser und Schüler, die seine Worte verstehen, sein Wissen erlernen und weitergeben mögen.

Evi Gebhard
Nürnberg, im Herbst 1997

Danksagung

Zu Dank verpflichtet bin ich meiner ersten Qigonglehrerin Frau Dr. Josefine Zöller. Sie begleitete meine ersten Schritte im Qigong und in der Chinesischen Medizin wie ein Mutter.

Tiefster Respekt und unendliche Dankbarkeit gilt meinen Qigongmeistern Liu Hanwen, Li Zhichang, Xu Mingtang, Dr. Zhao, Meister Shi Zhukuo, Dr. Wang und Dr. Heiner Fruehauf. Sie lehrten mich die Tiefe der Chinesischen Medizin und die Wunder des Qigong zu erfahren und anzuwenden.

Die beiden Dao-Meister meiner jetzigen Meisterausbildung, Dr. Liu Dong und Liu He, fördern und fordern mich weiterhin und vertiefen mein Studium der Dao-Weisheiten. Meine buddhistische Lehrerin, Lama Fofu, begleitet mich seit 20 Jahren im Studium der buddhistischen Geisteswissenschaften und dem buddhistischen Wirbelsäulen-Qigong.

Tiefer Dank gilt auch all meinen Schülern und Weggefährten, durch die ich immer wieder gefordert und angeregt wurde, mich tiefer in das Thema zu begeben.

Für die Inspiration und allerersten Schritte auf meinem WEG danke ich meinen geliebten und inzwischen verstorbenen Großmüttern.

All diese Menschen durchtränken mein Herz mit Liebe, Weisheit, Mut, Offenheit und großer Demut.

Einführung in die Chinesische Medizin

Geschichte

Die Chinesische Medizin hat eine mehrere tausend Jahre alte Geschichte. Genaue Entstehungsdaten lassen sich leider heute nicht mehr ermittelt, doch einige Fakten sind relativ eindeutig nachvollziehbar. Das erste, heute noch erhaltene Werk über alle Aspekte der Chinesischen Medizin ist das »Huangdi Neijing«, »Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin«. Jüngere Forschungen besagen, dass es etwa in der Zeit zwischen 200 v.Chr. und Christi Geburt entstanden ist. Allein schon dieses Alter von über 2000 Jahren ist ein deutlicher Hinweis auf die Größe und die Bedeutung der Chinesischen Medizin. Ein Medizinsystem, das keine Erfolge zu verzeichnen hat, würde niemals einen so langen Zeitraum überleben.

Das Huangdi Neijing ist eine zum Teil als »Frage-Antwort-Situation« aufgebaute Darstellung der Chinesischen Medizin. »Ich möchte mehr über die Ursachen, die für Leben und Tod ausschlaggebend sind, erfahren und darüber, wie man damit umgehen muss«, fragt da der legendäre Gelbe Kaiser seinen Minister Qi Bo. Und dieser gibt geduldig Antworten auf die Zusammenhänge zwischen Leben und Tod, zwischen Mensch und Natur. Besonders die ersten Kapitel beschreiben Naturbeobachtungen und -erfahrungen, um die Prinzipien einer gesunden und wahren Lebensführung im Einklang mit der Natur darzustellen. So antwortet Qi Bo auf des Kaisers oben erwähnte Frage:

> *»In alten Zeiten orientierten sich die Leute, die das Dao verstanden, an Yin und Yang, den beiden Prinzipien, die die Natur ausmachten, und lebten in Übereinstimmung mit den Gesetzen des Kosmos und der Gestirne. Sie waren zurückhaltend in essen und trinken, sie standen zu den gleichen Zeiten auf und gingen zu den gleichen Zeiten zu Bett. Auf diese Weise hielten die Alten Körper und Geist zusammen, um so die ihnen angemessene Zeit voll auszuschöpfen, die bis zu hundert Jahre betragen konnte, bevor*

> *sie dahinschieden. Heute aber sind die Menschen ganz anders: Sie trinken Wein und sind in ihrem Verhalten überaus leichtsinnig, was ihre Lebensweise angeht. Sie übertreiben es in der körperlichen Liebe und ihre Leidenschaften übertreffen ihre Lebenskraft bei weitem, und in ihren Begierden vergeuden sie ihre wahren Kräfte. Sie wissen nicht, wie sie Befriedigung in sich selbst finden können, und sie sind in der Kontrolle des Geistes ungeübt. Sie geben sich völlig dem Genuss hin und halten sich somit von den Freuden eines langen Lebens fern. Sie stehen zu unregelmäßigen Zeiten auf und gehen zu unregelmäßigen Zeiten zu Bett. Aus diesen Gründen erreichen sie nur die erste Hälfte von hundert Jahren und lassen dann körperlich nach.«*

Ist es nicht faszinierend, dass diese Zeilen, die durchaus auch aus der heutigen Zeit stammen könnten, bereits über 2000 alt sind? Für mich illustrieren sie jedenfalls deutlich die Aktualität der Chinesischen Medizin auf einer ganz allgemeinen Ebene. In den weiteren Abschnitten des Huangdi Neijing finden wir aber auch konkretere Aussagen über die Funktionen von Körper und Geist und deren Zusammenspiel sowie genaue Darstellungen des menschlichen Körpers und der verschiedenen Konzepte der Chinesischen Medizin, also etwa Beschreibungen von Organfunktionen, Leitbahnen und Behandlungsstrategien.

Während einige ältere archäologische Funde die Entstehung der Chinesischen Medizin aus Weissagungstechniken und dem Ahnenkult heraus nahelegen, finden wir im Klassiker des Gelben Kaisers erstmals eine systematische Sammlung und Darstellung der verschiedenen Aspekte der Chinesischen Medizin. Die meisten der dort getroffenen Aussagen sind nach wie vor gültig, und das Huangdi Neijing gehört in China auch heute noch zur Standardliteratur für die Ausbildung in Chinesischer Medizin, obwohl es leider nicht mehr die überragende Stellung einnimmt, die es einmal hatte.

Der Mensch als Teil der Natur

Im Huangdi Neijing finden wir eine ganzheitlich orientierte Medizin, in welcher der Mensch im Gesamtgefüge der Natur und des Kosmos gesehen wird. Gerade wir, die wir in einer hochtechnisierten und spezialisierten Welt leben, werden durch die alten Texte daran erinnert, dass die Beherrschung der Natur nicht das Maß aller Dinge ist. Wir werden daran erinnert, was es ausmacht, Mensch zu sein, und es wird uns wieder bewusst, dass wir nur ein Teil der Natur sind, der wir uns in Demut und Rücksicht anzupassen haben, um gesund und glücklich zu leben.

So sieht die Chinesische Medizin schon von Beginn an den Menschen als ein Glied einer Kette, in der alle Teile ineinander greifen und sich gegenseitig beeinflussen. Wir können uns nicht trennen vom Rest der Natur oder gar über ihr stehen. Wir haben uns an bestimmte Verhaltensregeln zu halten, wenn wir gesund bleiben und den harmonischen Lauf der Natur nicht beeinträchtigen wollen. Alles ist Eins und greift ineinander. Der Mensch ist ein Teil der Natur und der Gesellschaft, und es gibt auch keine Trennung zwischen Körper, Geist und Seele.

Die im Huangdi Neijing beschriebenen Verhaltensregeln haben aber nichts Starres, und ich möchte hier keineswegs dafür plädieren, dass wir alle zurückgezogen und asketisch irgendwo im tiefsten Wald leben sollen, wie dies die weisen Daoisten in alten Zeiten getan haben. Die Lebensumstände haben sich in der Zwischenzeit stark gewandelt und tun dies weiterhin in immer schnellerem Tempo. Hier und heute zu leben, bedeutet auch, sich den hier gegebenen Lebensbedingungen zu stellen und trotzdem die Rhythmen und Gesetze der Natur nicht zu vergessen. Vielleicht gelingt es uns ja dann, das ein oder andere ungesunde Verhaltensmuster abzulegen. Einer meiner Lehrer sagte immer, »Ab und an mal Party zu feiern ist gut, jeden Tag Party feiern ist nicht gut! «

Die Weiterentwicklung der Chinesischen Medizin

Kommen wir zurück zur geschichtlichen Entwicklung der Chinesischen Medizin. Fast alle später erschienenen Werke über Chinesische Medizin bezogen sich in irgendeiner Form auch auf das Huangdi Neijing. Es entstanden in den folgenden Jahrhunderten viele berühmte und wichtige medizinische Werke. So verfasste zum Beispiel Zhang Zhonjing im 2./3. Jahrhundert n. Chr. das »Shang Hanlun«, eine Abhandlung über die verschiedenen Arten von Fieber, und Wang Shuhe veröffentlichte ein bekanntes Werk über die Kunst der Pulsfühlung, die eines der wichtigsten diagnostischen Verfahren der Chinesischen Medizin darstellt.

Im Jahre 1027 n. Chr. ließ der Arzt Wang Weiyi für die Schüler der Medizin eine Bronzefigur in menschlicher Größe gießen, auf der die Akupunkturpunkte erkennbar waren. Diese Figur, an der die Schüler das Auffinden der Punkte übten, wurde mit Wasser gefüllt und mit Wachs übergossen. Wurde ein Punkt richtig getroffen, so lief aus der Figur ein wenig Wasser heraus.

Zwischen 1518 und 1593 wirkte Li Shizhen und veröffentlichte einige Bücher über Chinesische Medizin. Bekannt und berühmt sind seine »Untersuchungen über die Acht Unpaarigen Leitbahnen« und seine Arbeiten zur Kräuterheilkunde. Sein Werk über die Pharmakologie gilt als eines der bedeutendsten Bücher dieser Epoche. Schließlich ist noch die 1749 erschienene Sammlung »Der goldene Spiegel der Heilkunst« zu erwähnen, in der über 80 Ärzte ihr Wissen zusammengestellt haben.

Wollte man die Geschichte der Chinesischen Medizin akribisch nachvollziehen, wären freilich noch viele andere Ärzte und von diesen verfasste Werke zu nennen. Über 4000 traditionelle Werke sind in China bekannt, doch wir wollen diese den Forschern überlassen und uns dem heutigen Stand der Dinge zuwenden.

Chinesische Medizin im heutigen China

Über all die Jahrhunderte hat sich die Chinesische Medizin immer weiter entwickelt. Es wurden Theorien verworfen, Konzepte verfeinert, neue Aspekte erforscht und zu einem vorwissenschaftlichen Medizinsystem zusammengefügt. Die Chinesische Medizin erlebte Höhen und Tiefen, war zeitweise auch ganz verboten und wurde 1958 von Mao Zedong praktisch wieder rehabilitiert. Von ihm stammt der Ausspruch: »Die chinesische Medizin und Arzneikunde sind eine große Schatzkammer; Anstrengungen müssen unternommen werden, um sie nutzbar zu machen und auf ein höheres Niveau zu heben«. Seit dieser Zeit hat die Chinesische Medizin in ihrem Ursprungsland eine große Renaissance erfahren und kann sich heute wieder neben der westlichen Schulmedizin, die einen großen Einfluss in China erlangen konnte, behaupten.

Kritisch anzumerken ist, dass in jüngster Zeit in China und auch in anderen Ländern die Tendenz besteht, Chinesische Medizin und westliche Schulmedizin zu vermischen, was oftmals ein völliges Durcheinander zur Folge hat. Mir erscheint jedenfalls die Vermengung beider Medizinsysteme als nicht sinnvoll. Für sehr viel effektiver halte ich ein ergänzendes Nebeneinander, eine Medizinform komplementär zur anderen. Festzuhalten bleibt, dass in China heutzutage fast in der Hälfte aller Kliniken wieder chinesisch und in der anderen Hälfte schulmedizinisch behandelt wird. Auch ist eine Form der Zusammenarbeit und Akzeptanz, wie oben beschrieben, im Entstehen, und die gilt es, sowohl in China als auch hier auszubauen.

Leider wird auch in China zunehmend pragmatisch behandelt, womit ein wichtiger Aspekt der Chinesischen Medizin immer mehr an Bedeutung verliert, nämlich die Vorsorge. Längst werden nicht mehr nur Gesunde, sondern vorrangig kranke Menschen behandelt, und allgemeine Ratschläge zur Lebensführung spielen nur noch eine untergeordnete Rolle. Der Einzug der Chinesischen Medizin im Westen, und gerade auch ihr Einsatz in der Gesundheitsvorsorge, hat aber auch Rückwirkung auf das Herkunftsland China, und so bleibt die Hoffnung, dass wesentliche traditionelle Konzepte und Auffassungen der Chinesischen Medizin auch in China irgendwann wieder