

## Traditionell chinesische Medizin (TCM)

Die Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin ist eine Heilwissenschaft und beinhaltet verschiedene Therapien: Akupunktur, Moxibustion (Erwärmung von Akupunkturpunkten durch glimmende Kräuter), Kräuterheilkunde, Diätetik, Tuina/Anmo (Chinesische Massage), Qigong und Taijiquan (Atem- und Bewegungstherapie).

Unter dem Einfluss der daoistischen und konfuzianischen Philosophien (später auch Buddhismus), entwickelte sich ein neues Medizinsystem (Zhou Periode 1027 bis 221 v.Chr.). Konfuzianische Gedanken wie systematische Entsprechungen (z.B., Yin-Yang, 5 Wandlungsphasen), sowie daoistische Konzepte (Laozi, Mikrokosmos-Makrokosmos) und das Leben mit und im Fluss der Natur prägten neue Ideen der Medizin. Diese neuen Ideen legten die Grundsteine für die wenig später publizierten ersten Grundlagenwerke der Traditionellen Chinesischen Medizin (Han-Dynastie 206 v.Chr. bis 220 n.Chr.)

Während dieser Periode, der eigentlichen Ursprungszeit, wurden die vier Klassiker der Traditionellen Chinesischen Medizin verfasst:

Mit dem Erscheinen des „Huang Di Nei Jing“ (Klassiker des Gelben Kaisers) begründete und entfaltete sich die TCM zu einem geschlossenen System von hoher Leistungsfähigkeit. Das „Qi“ (Lebenskraft) trat mehr und mehr in den Vordergrund des Denkens (Störung der Produktion und Verteilung des Qi sind Auslöser für Krankheit).

Huang Di Nei Jing beschreibt zum ersten Mal die theoretischen Grundlagen der Chinesischen Medizin und der Akupunkturlehre: Yin und Yang (schon über 2000 Jahre in der Literatur erwähnt), Fünf Wandlungsphasen, die 12 Leitbahnen (Meridiane), Organe, etc.

Nan Jing konzentriert sich auf die Integration der systematischen Entsprechungen und der Akupunktur und verfeinert die Pulsdiagnostik.

Shang Han Za Bing Lun ist eines der Standardwerke der chinesischen Arzneimitteltherapie.

Shen Nong Ben Cao Jing widmet sich ausschliesslich der Arzneimitteltherapie und gilt als „locus classicus“ der Arzneimittellehre. Das Werk beschreibt verschiedene pflanzliche, mineralische und auch tierische Arzneien.

Während den folgenden Dynastien wurden die Konzepte der vier Werke in einer 2000-jährigen Entwicklung verfeinert.

Im I-Ging („Buch der Wandlungen“- Ausgewogenheit der Gegenteile und Akzeptanz der Veränderung-) findet sich der Aphorismus, **I-Yin und I-Yang** sind das Tao. Das Tao ist ein Begriff der Ganzheit, die Einheit, der Weg, das Sein. Es bedeutet Kräfteverteilung, Kräftegleichgewicht und Polarität. Dies lässt sich auf ganz unterschiedliche Aspekte übertragen.

Der **Yang**-Aspekt ist als Aktivität, als Dynamik und damit als Nicht-stofflich anzusehen. Im Gegensatz dazu bezeichnet **Yin** einen stofflichen Aspekt.

Das Werte-Paar Yin-Yang eignet sich besonders dazu, polare Darstellungen zu benennen, der Schwerpunkt der «Fünf Wandlungsphasen» dagegen auf die Qualifizierung von zeitlichen Abläufen, von rhythmischen Strukturen und von zeitlichen Abschnitten wie auch über andere Polarisierungskriterien, die bei der begrifflichen Organisation der Umwelt eine nicht minder wichtige Rolle spielen. (Hervorbringungs- und Bändigungsreihenfolge, Überwältigungsmethode).

Die klassische Akupunkturlehre ist ein Behandlungskonzept der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie basiert auf der Fünf-Elemente-Lehre und verbindet zwei Verfahren: Erwärmen der Punkte (Moxibustion) und das Einstechen der Nadel in die Akupunkturpunkte, welche auf den entsprechenden Meridianen lokalisiert sind.

Erste schriftliche Erwähnung der Akupunktur (und Moxibustion) stammt aus dem zweiten Jahrhundert vor Christus. Der chinesische Historiker Sima Qian erwähnt in seinen Aufzeichnungen erstmals Steinnadeln. Neuere Grabfunde enthalten Indizien, dass ähnliche Instrumente bereits vor etwa 5000 bis 6000 Jahren verwendet worden sein könnten.

Durch das Einstechen der Nadeln wird der Fluss des Qi (Lebensenergie) beeinflusst. Die Akupunktur gehört zu den Umsteuerungs- und Regulationstherapien mit dem Ziel, Blockaden zu lösen, den Qi-Fluss zu kräftigen oder krankhaftes Qi aus dem Körper auszuleiten.