

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)



Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) hat in den letzten Jahrzehnten zunehmend auch hier im Westen an Bekanntheit gewonnen. Ihr Erfolg gründet sich im Wesentlichen auf ihre ungebrochene, nahezu 5000 Jahre lange Tradition, deren Basis grundsätzlich der „*Huang Ti Nei King*“ („Des gelben Kaisers Klassiker“), eine etwa 2800 Jahre vor Christus zusammengestellte Textsammlung, bildet.

Im Westen wurde die TCM in erster Linie durch die Akupunktur bekannt und wird in unseren Breiten als Ergänzung zur westlichen Medizin angewandt. In China hingegen bildet die TCM auch heute noch ein vollständiges Heilverfahren, das sich auf insgesamt acht Säulen stützt:

- **Ernährungsheilkunde (Diätetik)**
- Kräuterheilkunde (Phytotherapie)
- Akupunktur
- Massage (Tuina)
- Bewegung (Qi Gong, Tai Qi)
- Astrologie
- Geomantie (Feng Shui)
- Meditation

Wie daraus ersichtlich wird, stellt die Akupunktur nur einen Teil der TCM dar, und tatsächlich sind in China die Kräuterheilkunde, aber auch die Ernährungsheilkunde bedeutender im Gesamtsystem einzustufen.

Grundlagen der TCM

Grundlage des Gesamtsystems bildet der Taoismus mit seiner Philosophie des YIN und YANG und dem daraus abgeleiteten System der „5 Wandlungsphasen“, oder der „5 Elemente“, wie sie bei uns bezeichnet werden.

YIN und YANG kennzeichnen zwei Wirkkräfte, die einander durchaus im Sinne eines *dualen* Systems gegenüberstehen, die sich auf der anderen Seite aber auch ergänzen. So kontrollieren und ergänzen sie einander und bringen einander hervor. Anders als unser westliches

ENTWEDER - ODER
bilden sie damit vielmehr ein
SOWOHL ALS AUCH.

Es gibt keine Existenz des einen ohne den anderen. Beide sind immer, wenngleich in wechselndem Ausmaß, gleichzeitig vorhanden. Letztendlich sind sie untrennbar wie die beiden Seiten einer Münze.

YIN steht mehr für den materiellen, substanzialen Aspekt, YANG verkörpert eher das immaterielle, energetische Prinzip. Ein besseres Verständnis dafür liefert uns das Bild einer brennenden Kerze. Darin steht die Kerze für den YIN-Aspekt, während die Flamme das YANG repräsentiert.

Alles, das auf dieser Welt existiert, kann in diese beiden Kategorien eingeteilt werden. Befinden sich YIN und YANG in einem ausgewogenen Verhältnis, so bedeutet dies Harmonie. Ein Übermaß des einen wird immer zu einer Schwächung des anderen führen.

Selbstverständlich unterliegt auch unser Körper den Gesetzmäßigkeiten von YIN und YANG. Sind beide im Körper in einem ausgewogenem Verhältnis, so bietet dies die Grundlage für ein langes gesundes Leben, wie eine Kerze, bei der die Stärke des Wachs Körpers und die Flamme in einem ausgewogenem Verhältnis zueinander stehen, langsam und ruhig herunterbrennt. Stehen YIN und YANG hingegen in einer ungleichen Relation zueinander, so entsteht daraus in unserem Körper zunächst Unwohlsein, auf längere Sicht Krankheit und Siechtum.

Ein praktisches Beispiel der Gesetzmäßigkeiten von YIN & YANG zeigt sich in der Nahrungsaufnahme. Essen wir zu viel auf einmal (Übermaß an YIN = Substanz) so bekommen wir Verdauungsstörungen (Beeinträchtigung des YANG = Verdauungsfunktion)

fotos brigitte ablinger



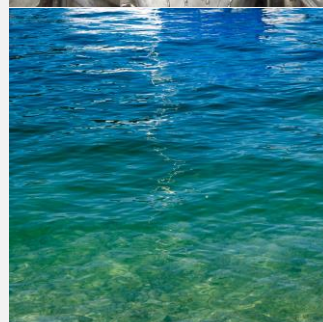
Feuer



Erde



Metall



Wasser



Holz

Ernährungsheilkunde nach der TCM

Die Ernährungsheilkunde bildet eine der wesentlichen Säulen im Gesamtsystem der TCM. Die Bedeutung, die diesem Bereich beigemessen wird, rührt daher, dass die Nahrung als die nachgeburtliche Quelle des Qi, unserer Lebensenergie, betrachtet wird. Dementsprechend wurden nicht nur die Nahrungsmittel selber in ihrer Wirkung eingehend studiert, sondern es wurde im alten China (wie auch in den alten medizinischen Systemen des Westens) auch dem Verdauungstrakt als dem Ort der Umwandlung der Nahrung in körpereigene Stoffe höchste Aufmerksamkeit geschenkt.

So gab es eine sehr bedeutende Schule innerhalb der TCM, die genau den Verdauungstrakt mit Milz und Magen in den Mittelpunkt ihrer Betrachtungen rückte und als „Schule der Mitte“ bekannt wurde. Der wichtigste Vertreter dieser Richtung war Li Dong Yuan, der sein Wissen in dem richtungsweisenden Werk „Abhandlung über Milz und Magen“ (Pi Wei Lun) zusammenfasste.

Grundsätzlich liegt die Arbeit der TCM immer im Ausgleich bzw. der Vermeidung von Extremen, so auch in der Ernährung. Dementsprechend werden im Zuge einer *Ernährungsberatung* zunächst Fülle- und Leere-Zustände festgestellt und darauf abgestimmt Nahrungsmittel empfohlen.

Genau genommen bildet diese Auswahl geeigneter Nahrungsmittel in unserem Kulturkreis erst den zweiten Schritt einer effizienten Ernährungstherapie. Denn auf Grund verschiedener Gegebenheiten liegt der Kern des Problems in punkto Ernährung in erster Linie in der Überernährung, einem grundsätzlichen Zuviel, wodurch die Frage „Ein Zuviel wovon?“ bereits sekundär ist.

In erster Linie geht es um eine generelle Reduktion der Essmengen. Denn das Übermaß in unserer Ernährung führt mit der Zeit zu einer

Beeinträchtigung der Funktion v.a. der Verdauungs- und Ausscheidungsorgane. Wir leben jedoch nicht von dem, das wir essen, sondern von dem, das wir verdauen. So führt das Zuviel zunächst im schlimmsten Fall zu unerwünschten Fettpölstern und Übergewicht. Entscheidender aber ist die Schädigung der Verdauungsorgane, die in der Folge nicht oder nicht mehr in ausreichendem Maße in der Lage sind, die zugeführte Nahrung zu verstoffwechseln. Die Folge ist, dass einerseits noch mehr Abfall im Körper entsteht, der mangels der Kapazität der Ausscheidungsorgane im Körper deponiert werden muss und früher oder später zu Problemen führt.

Andererseits kommt es durch den mangelhaften Stoffwechsel zu Mangelerscheinungen im Körper. Um es noch deutlicher zu machen: ***Mangelkrankungen in unserem Kulturkreis entstehen nicht, weil zu wenig von den Stoffen zugeführt wird, sondern weil wir zu viel essen!***

Der erste Schritt in Richtung Gesundheit liegt in den meisten Fällen daher in einer Reduktion der Essmengen und einer gleichzeitigen Sanierung des Verdauungstraktes.

Mag. Dieter Zapletal

Aus dem Beginn des Huang Ti Nei King:

„In alten Zeiten folgten die, die das TAO¹ kannten, dem Prinzip von YIN und YANG und lebten in Harmonie mit DEM Prinzip der „universalen Bestimmung“; sie ernährten sich bescheiden, waren mäßig in der Bewegung und arbeiteten ohne Exzess. So erhielten sie Körper und Geist, lebten ihrer Bestimmung gemäß und wurden über 100 Jahre alt.

Heutzutage ist das anders. Man trinkt Wein statt Wasser, hält das Anormale für normal und treibt in trunkenem Zustand Geschlechtsverkehr. Das ist der Grund für die Erschöpfung des JING² und der Grundenergie des Körpers. Man weiß nicht mehr, wie das JING und die Geistesenergie gepflegt werden. Man strebt nur danach, das Herz zu erfreuen, was dem Gesetz der Eugenik³ widerspricht. Man reist ohne Maß ... daher ist man erschöpft, kaum dass man fünfzig geworden ist.“

¹ Urgrund unseres Seins

² Lebensessenz

³ Wissenschaft vom langen Leben

