

Bridgette Shea

Gesund und ausgeglichen mit TCM und AYURVEDA

Wie Sie durch fernöstliche Heilkunst
Körper und Geist ganzheitlich stärken

riva



Einführung

Was finden wir interessanter, wundersamer und magischer als unser eigenes Innenleben? Was wir sind, wer wir sind, warum wir hier sind und worin unser Lebenszweck besteht? Was für unglaubliche Fähigkeiten die Natur besitzt! Wenn wir uns geschnitten haben, heilt die Wunde von alleine wieder. Wenn wir emotional in Aufruhr geraten, dringen wir tiefer in das Warum unseres Daseins vor, schwingen uns zu geistigen Höhenflügen auf, bei denen uns die Wahrheit eines größeren Ganzen klarer wird, und gehen als stärkerer, ganzheitlicherer Mensch aus diesem Gefühlschaos hervor. Chinesische Medizin und Ayurveda – zwei der ältesten Heilsysteme der Welt – bieten uns konkrete und doch oft transzendente Erkenntnisse über die größeren Zusammenhänge des Lebens – darüber, wer wir als Individuen, als Lebewesen, in Beziehung zu uns selbst, zu anderen, zu unserem Umfeld, zur Welt und zur Existenz im Allgemeinen sind. Und beide Systeme leisten nach wie vor einen immer wichtigeren Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden von Menschen auf der ganzen Welt.

Aufgrund der allgemein bekannten positiven Ergebnisse, die ihre bekannteste Form der Körpertherapie – die Akupunktur – bewirkt, ist die chinesische Medizin im Laufe der Zeit immer populärer geworden. Mit Akupunktur kann man Schmerzen lindern, das emotionale Wohlbefinden steigern, die Fruchtbarkeit fördern, Stress abbauen und eine ganze Reihe anderer Probleme behandeln, unter denen Millionen von Menschen weltweit leiden. In den USA wird Akupunktur mittlerweile von vielen Krankenversicherungen als erstattungsfähiges Therapieverfahren anerkannt und viele Menschen haben die Möglichkeit, sich damit behandeln zu lassen – sei es auf Methadonstationen, in Kinderwunschzentren, in Militärstützpunkten,

auf Kreuzfahrtschiffen, Katastrophenschauplätzen, in der Arztpraxis oder in der Privatpraxis eines Akupunkteurs. Auch in Deutschland übernehmen seit 2007 alle gesetzlichen Krankenkassen unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten einer klassischen Körperakupunktur: Vor allem bei Arthrose des Kniegelenks und bei Schmerzen der Lendenwirbelsäule ist die Akupunktur mittlerweile Kassenleistung, wenn die Beschwerden chronisch sind und seit mindestens sechs Monaten bestehen.

Das Interesse daran, wie Akupunktur funktioniert, nimmt immer mehr zu – selbst bei Menschen, die noch nicht in den Genuss der positiven Wirkungen dieser Behandlungsmethode gekommen sind. Sie ist faszinierend und entwickelt sich immer mehr zu einem festen Bestandteil unseres täglichen Lebens.

Auch Ayurveda gewinnt erstaunlich schnell an Popularität, da diese Heiltradition – ähnlich wie Yoga – immer stärker ins Mainstream-Bewusstsein rückt. Sicherlich haben Beiträge über Ayurveda in der *Dr. Oz Show*, einer populären amerikanischen Fernseh-Talk-Serie mit einem Schwerpunkt auf medizinischen Themen, und zahlreiche Erwähnungen dieser jahrtausendealten Tradition von so angesehenen Experten auf dem Gebiet der Geist-Körper-Medizin wie Deepak Chopra und Andrew Weil einen Beitrag zu seiner Verbreitung geleistet. Der Ayurveda füllt die Lücken der chinesischen Medizin, vor allem im Bereich der Ernährung und Entgiftung. Viele Menschen sind total fasziniert vom Thema Ernährung und Diäten und Ayurveda bietet hier das umfassendste, bewährteste System zum Verständnis von Nahrung auf der Ebene des Bewusstseins ebenso wie auf der Ebene des physischen Körpers. Ayurveda eignet sich naturgemäß ganz besonders für alle Menschen, die ernsthaft daran interessiert sind, mithilfe von Ernährung, Entgiftung und einfachen Lebensstiländerungen abzunehmen und zu größerem Wohlbefinden zu gelangen.

In meiner eigenen Behandlungspraxis arbeite ich mit einer Mischung aus chinesischer und ayurvedischer Medizin, wobei ich die Möglichkeiten, wie diese beiden Traditionen sich gegenseitig ergänzen und verbessern können, optimiere. Die meisten Bücher auf dem Markt decken jedoch nur eines dieser beiden Medizinsysteme ab; und die wenigen, die beide behandeln, heben dabei nicht unbedingt ihre Ähnlichkeiten oder



Kombinationsmöglichkeiten in der klinischen Praxis hervor. Außerdem bieten Einführungsbücher in die chinesische Medizin zwar oft viele gute Informationen, vereinfachen die Sachverhalte aber entweder viel zu sehr oder sind (wie beispielsweise viele Bücher über Ayurveda) für den Anfänger zu kompliziert und zu esoterisch. Ich habe es während meiner beruflichen Laufbahn stets als frustrierend empfunden, dass es kein einziges gutes Buch über dieses Thema gibt, das ich meinen Patienten empfehlen kann. Stattdessen riet ich ihnen notgedrungen immer wieder zur Lektüre von Büchern, von denen ich weiß, dass sie ihren Bedürfnissen eigentlich nicht gerecht werden. Außerdem habe ich unzählige Informationsblätter erstellt und an meine Patienten verteilt; und ich kenne viele andere Therapeuten, die es letzten Endes genauso gehandhabt haben.

Es besteht also durchaus Bedarf an einer klaren, einfachen Darstellung des profunden Wissens über die menschliche Gesundheit, das uns in diesen beiden Systemen erhalten geblieben ist, in Kombination mit leicht verständlichen, sofort umsetzbaren Empfehlungen für eine gesunde Ernährung und Lebensweise. Dieses Werk ist ein solches Handbuch für Ärzte, Therapeuten, Patienten und alle Menschen, die sich entweder für chinesische Medizin oder Ayurveda oder aber für beide Medizinsysteme interessieren. Ich stelle dieses Material so dar, dass die Ideen beider Traditionen klar werden, ohne es weder zu sehr zu vereinfachen noch zu verkomplizieren.

Egal, aus welcher Richtung Sie kommen – dieses Buch wird Ihnen helfen, die Theorie hinter den Verfahrensweisen dieser beiden Medizinsysteme zu verstehen. Das Besondere daran ist, dass es eine Mischung aus beiden Systemen bietet, dabei aber gleichzeitig den Wurzeln beider Disziplinen treu bleibt. Es enthält auch Ernährungsempfehlungen, Lebensmittellisten und einen Fragebogen zur Selbstanalyse Ihrer Konstitution, der Ihnen helfen wird, die wichtigsten Konzepte dieser beiden Medizinsysteme so zu nutzen, dass Sie Ihr geistiges, emotionales und körperliches Gleichgewicht stärken können. Dem Arzt oder Therapeuten, der in ein komplementärmedizinisches System einsteigen möchte, um das Leben und die Medizin aus einer anderen und doch vertrauten, hilfreichen Perspektive zu betrachten, bietet dieses Buch eine Einführung, die beide Traditionen nahtlos miteinander verbindet.

TEIL I

GRUNDLAGEN



Der Zauber jahrtausendelalter Heiltraditionen

Die Geschichte der Medizin ist ein faszinierendes Thema, weil sie *unsere* Geschichte ist. Wenn man sich überlegt, wie die Menschen früherer Zeiten die komplexen Medizinsysteme entwickelt haben, über die wir heute verfügen, sieht man, dass das eine Geschichte voller Geheimnisse, voller Schrecken und Magie ist. Stellen Sie sich vor, Sie wären einer unserer uralten Vorfahren, die in der Steinzeit oder noch früher lebten und einen Zahnabszess ohne Antibiotika überstehen oder ein Baby ohne Schmerzmittel zur Welt bringen mussten. Stellen Sie sich vor, Sie würden sich einen Knochen brechen, sich eine Fleischwunde zuziehen oder Fieber bekommen und wären dabei den Elementen ausgesetzt, wie die Menschen der Naturvölker früherer Zeiten es waren. Oder stellen Sie sich vor, Sie würden in einem Dorf leben und müssten sich mit schwankenden Ernterträgen, rauer Witterung und unhygienischen sanitären Verhältnissen herumschlagen, und einer Ihrer Angehörigen würde unter solchen Bedingungen gegen eine geheimnisvolle, vielleicht tödliche Krankheit ankämpfen. Woher wussten die Menschen früher, was in solchen Situationen zu tun war? Sie konnten es nur durch Versuch und Irrtum, Beobachtung, Intuition und Herumexperimentieren herausfinden. So wie wir es zu einem großen Teil auch heute immer noch tun.

Lange bevor medizinische Lehren in schriftlicher Form festgehalten wurden, lernten die Menschen, wie man sich gegenseitig pflegt und verarztet. Die Medizin entwickelte sich aus den Erkenntnissen von intuitionsbegabten,

weisen Männern und Frauen, Schamanen und Barfußärzten (die es in China übrigens bis ins späte 20. Jahrhundert gab, womit in TCM ausgebildete Personen gemeint waren, die von Dorf zu Dorf zogen) und wurde im Laufe der Jahrtausende immer wieder von Arzt zu Lehrling weitergegeben. Die Menschen früherer Zeiten glaubten, dass äußere pathogene Faktoren, Geister, Ahnen, innere Faktoren wie geistige und emotionale Probleme und ursächliche Faktoren aus früheren Existenzen oder früheren Handlungen im jetzigen Leben zur Entstehung einer Vielzahl von Symptomen und Krankheitsprozessen beitragen.

Unsere Vorfahren konnten viele Informationen darüber, wie der Körper funktioniert und wie er zu seinem Umfeld in Beziehung steht, anhand logischer Schlussfolgerungen ableiten: Details über den grobstofflichen, physischen Körper ebenso wie über die geistigen, emotionalen, spirituellen und energetischen Dimensionen eines Lebewesens. Die alten medizinischen Traditionen betrachteten den Menschen als in sich abgeschlossenes Ganzes und doch untrennbar mit der übrigen Existenz verbunden. Die Menschen früherer Zeiten erkannten Ursache und Wirkung – die Wechselwirkungen zwischen dem Lebensumfeld und der Lebensweise eines Menschen und seinem guten oder schlechten Gesundheitszustand. Dieses Wissen entwickelten sie so lange weiter, bis sie eine genaue Vorstellung davon hatten, wie das Universum funktioniert und welche Rolle wir darin spielen. Die Kosmologie erstreckte sich nicht nur bis zum Anbeginn der Zeit, sondern auch bis zum Augenblick der Empfängnis. Zumindest eine frühere Kultur besaß ein umfassendes Verständnis der Embryologie und kannte sich auf diesem Gebiet in mancherlei Hinsicht sogar besser aus, als wir es heute tun.

Die Fachgebiete früherer Ärzte überschneiden sich häufig mit denen von Künstlern, Kalligrafen, Astrologen, Handlesern, Auguren und Exorzisten. Viele waren große Denker und Wissenschaftler, die eine Brücke zwischen ihrem Glauben und rationalem Denken schlagen konnten. Die Ärzte und Therapeuten früherer Zeiten entwickelten komplizierte Modelle von Krankheitsentstehung, Diagnostik, Prognose und Behandlungsstrategien. Sie systematisierten die medizinische Ausbildung und spezialisierten sich auf bestimmte Fachgebiete. Sie seziierten Leichen, entwickelten Körperarbeitsmodalitäten, führten Operationen durch und verschrieben Arzneimittel.

Einige dieser alten Überlieferungen werden auch heute noch häufig genutzt; andere haben uns ein zeitloses Vermächtnis von Hilfsmitteln oder Behandlungsmethoden hinterlassen. Zwei der ausgeklügeltsten und allgemein zugänglichen Traditionen stammen aus Indien und China. Bevor wir uns mit diesen komplexen, auch heute noch lebendigen Traditionen beschäftigen, wollen wir zunächst einmal auf ein paar andere Formen prähistorischer Medizin eingehen, die in verschiedenen Teilen der Alten Welt – beispielsweise Mesopotamien, Ägypten und Griechenland – gleichzeitig entstanden sind. Wahrscheinlich hat sich keines dieser traditionellen Medizinsysteme in völliger Abgeschlossenheit entwickelt. Welches zuerst da war, lässt sich bei Betrachtung der heutigen griechischen, indischen und chinesischen Medizin nur noch schwer feststellen. Die ältesten schriftlich überlieferten medizinischen Texte, die Informationen über die Säfte und Elemente enthalten, stammen aus Griechenland und werden auf die Zeit um 400 vor Christus datiert, während man die medizinischen Kanons Indiens und Chinas auf ungefähr 250 bis 100 vor Christus datiert. Die Medizinsysteme aus Indien und China sind jedoch viel komplexer und besser dokumentiert als die griechischen.

Alte medizinische Traditionen aus Mesopotamien und Ägypten

Die Sumerer in Mesopotamien sind weithin als erste Zivilisation anerkannt, die eine Schriftsprache (die sogenannte Keilschrift) entwickelt hat. Auch heute sind noch viele Keilschrifttafeln erhalten, von denen mehrere Hundert etwas mit Medizin zu tun haben. Das alte sumerische Medizinsystem umfasste Diagnose, Prognose und Therapie. Bei vielen Behandlungen, die auf den alten sumerischen Tafeln dargestellt sind, handelt es sich um Verfahren, die auch heute noch üblich sind. Zu den gesundheitlichen Problemen, um die es dabei ging, gehören Hautkrankheiten, Blutungen, Würmer und Egel, neurologische Erkrankungen und Fieber.



Es wurden mehrere altägyptische Medizinpapyri entdeckt, wie zum Beispiel der *Gynäkologische Papyrus* von Kahun aus der Zeit zwischen 2100 und 1900 vor Christus, in dem es um Frauenheilkunde und Geburtshilfe geht. Der *Edwin-Smith-Papyrus* wird auf 1600 vor Christus datiert, doch es gibt Hinweise darauf, dass es sich dabei lediglich um eine Kopie eines Originaltexts aus dem Jahr 2500 vor Christus handelt, also aus der Zeit, um die vermutlich die Pyramiden von Gizeh erbaut wurden. Der Papyrus enthält eine Beschreibung des Gehirns, der Pulsdiagnose und 48 chirurgische Fallbeispiele und bietet außerdem einen Überblick darüber, welche Krankheiten behandelt werden können und welche nicht.² Diagnose und Prognose sind nur zwei der Kompetenzen, die die ägyptischen Ärzte mit ihren chinesischen und indischen Kollegen gemeinsam hatten.

Der *Papyrus Ebers* stammt aus dem Jahr 1555 vor Christus. Er beschreibt 876 Arzneimittel und 500 Arzneistoffe und erwähnt auch das Aufschneiden des Körpers und die Kauterisation, also das Zerstören von Gewebe mithilfe von Brenneisen oder Ätzmitteln. Außerdem behandelt er Erkrankungen von Magen, Leber, Herz, Gefäßen, Ohren, Zunge und Zähnen und beinhaltet Informationen über die Therapie von Husten, Erkältungen, Bisswunden, Unfällen, Kopfkrankheiten, Verbrennungen, Juckreiz, Erkrankungen des Bewegungsapparats und Geschwülsten. Ferner enthält er einen Abschnitt über Frauenheilkunde und Schönheitsmittel für Frauen.³

Die alten Ägypter hielten Säfte für die Hauptursache körperlicher Erkrankungen. Sie bezeichneten sie als Luft, Blut, Urin, Schleim, Sperma und Kot und glaubten, dass all diese Säfte in Kanälen vom Herzen aus durch den Körper flossen und am After endeten.⁴ Diese Vorstellungen stimmen mit der medizinischen Theorie der alten Griechen ebenso überein wie mit der des Ayurveda und der chinesischen Medizin, die allesamt ein Säftesystem und Kanäle beschreiben, welche Energie, Nahrung, Essen, Flüssigkeiten und Informationen im Körper verteilen.

Zu den medizinischen Werkzeugen der alten Ägypter gehörten Leinen (Klebematerial/Nähte), Kupfernadeln, Metallscheren, chirurgische Messer, Sägen, Sonden, Spatel, Haken, Zangen, Brenneisen und Skalpelle.⁵ Wie man aus dieser Information schließen kann, hat die ägyptische Heilkunde unsere heutige Medizin stark beeinflusst.

Altgriechische Medizin

Die Wurzeln der modernen allopathischen Medizin, also dessen, was wir heute unter »Schulmedizin« verstehen, sollen in der altgriechischen Medizin, vor allem bei Hippokrates und Galen, liegen. Hippokrates, der um 460–377 vor Christus lebte, wird die Lehre zugeschrieben, dass der Mensch im Mittelpunkt der Medizin stehen sollte. Die meisten Menschen haben schon einmal etwas vom hippokratischen Eid gehört, der (in abgewandelter Form) von unseren heutigen Ärzten noch immer geleistet wird. Ursprünglich handelte es sich dabei um einen religiösen Eid, der sicherstellen sollte, dass der Arzt für das Wohl der Allgemeinheit tätig war. Seine Werte – vor allem Respekt vor den eigenen Lehrern und ärztliche Schweigepflicht – gelten auch heute noch.

In ihren Anfängen bestand die griechische Medizin zu einem großen Teil aus Aberglauben. Ein guter Gesundheitszustand wurde als Geschenk der Götter und Krankheit als eine Art göttlicher Strafe angesehen. Um 400 vor Christus fand in der griechischen Medizin ein Paradigmenwechsel in Richtung Vernunft, Nachforschung und der Beurteilung von Ursache und Wirkung statt. Man beobachtete, dass Lebensstil, Hitze, Kälte sowie psychische und physische Beeinflussungen zu Gesundheit und Krankheit beitragen können. Die Menschen begannen, sich mit dem Thema Ernährung und mit der Behandlung von Krankheiten zu beschäftigen. Hippokrates hob die Bedeutung von Ernährung und Luftqualität hervor. Er war der Meinung, dass wir nicht zu stark eingreifen sollten, wenn wir den Körper wieder gesund machen, und glaubte an das Prinzip »Weniger ist mehr«: Er propagierte, dass man überschüssige Säfte ausleiten und alles Übrige dem Körper überlassen sollte. Hippokrates' Schrift *Über die Heilkunst* liest sich fast wie ein Vortrag über Ayurveda oder über die chinesische Medizintheorie und betont, welche wichtige Rolle die Ernährung für Gesundheit und Krankheit spielt.

Weitere interessante Parallelen zwischen griechischer und fernöstlicher Medizin sind die Vorstellungen von *Inanitas*, wörtlich am ehesten mit »leerer Raum« zu übersetzen, also einer energetischen Schwäche, und dessen Gegenteil *Repletio*, einer energetischen Überladung. Diese Schwäche oder



Überladung betrifft zudem die Umweltfaktoren »Hitze«, »Kälte«, »Feuchtigkeit« und »Trockenheit«, die auch im Körper vorhanden sind und diesem schaden können. »Bitter«, »salzig«, »süß«, »sauer«, »scharf« und »mild« sind die Geschmacksrichtungen der griechischen Medizin. Auch im Ayurveda gibt es sechs Geschmacksrichtungen, in der chinesischen Medizin fünf. Die Griechen glaubten, dass die Geschmacksrichtungen miteinander vermischt werden müssen, da ein reiner Geschmack Schaden verursachen könnte. Zu den diagnostischen Verfahren der griechischen Medizin gehörten Fragen nach Ernährung, Stuhlgang und Schlafgewohnheiten des Patienten sowie die Puls- und Gesichtsdia­gnose. Häufige Behandlungsmethoden waren Heilpflanzen, Amulette, Nietherapie, Einläufe und Aderlass.⁶ Der Aderlass wurde im antiken Griechenland in maßvollere Form durchgeführt als in späteren Jahren (beginnend im Mittelalter und bis ins 18. Jahrhundert hinein), in denen er im Übermaß angewendet wurde und schädlich war.

Galen von Pergamon ist nach Hippokrates der zweite wohl bekannteste griechische Arzt und Philosoph, der die westliche Medizin in ihren Ursprüngen maßgeblich beeinflusst hat. Er lebte von ungefähr 129 bis 216 nach Christus. Im Gegensatz zu früheren Denkern erkannte Galen, dass ein Säfte-Ungleichgewicht auch in den inneren Organen vorliegen kann. Sein Hauptinteresse galt der Anatomie. Damals war das Sezieren von Tieren gerade in Mode gekommen. Auf diesem Weg entdeckte Galen die sieben Hirnnerven und die Herzklappen. Er stellte fest, dass die Arterien in Wirklichkeit Blut und keine Luft durch den Körper transportieren, und band den Kehlkopfnerv ab, um zu beweisen, dass unser Körper nicht vom Herzen, sondern vom Gehirn gesteuert wird.⁷

Galen beschrieb drei körperliche Systeme: Damals glaubte man, dass Gehirn und Nerven unsere Empfindungen und unser Denken steuern, dass Herz und Arterien für die lebensspendende Energie und Leber und Venen für Ernährung und Wachstum verantwortlich seien. Diese Einschätzungen sind gar nicht so weit von unseren heutigen Vorstellungen entfernt. Man glaubte, dass Blut und Luft am meisten verfeinert sind, wenn sie *Pneuma*, das feinstoffliche »Material, welches das Medium der Sinneseindrücke ist«, erzeugen.⁸ *Pneuma* war gleichbedeutend mit den Konzepten von Atem, Geist oder Seele und wurde als in Bewegung befindliche Luft oder innerer Wind verstanden.

Dieses Pneuma ist in der chinesischen Medizin und im Ayurveda ein sehr reales Phänomen – es wird *Qi* beziehungsweise *Prana Vayu* genannt und mit Atem, Luft und Sinneseindrücken in Verbindung gebracht. (*Vayu* ist das Sanskrit-Wort für »Wind«.) Dieses *Qi* oder *Prana Vayu* ist die primäre Substanz oder Kraft, die mit Vitalität und Wohlbefinden, aber auch mit dem Ursprung und der Entstehung von Krankheiten in Zusammenhang steht. Die griechische Medizin weist jedoch nicht nur starke Parallelen zum Ayurveda und zur chinesischen Medizin auf, sondern hatte auch Einfluss auf die tibetische Medizin und ist außerdem die Grundlage von *Unani*, einem weiteren Medizinsystem, auf das wir im nächsten Abschnitt eingehen werden.

Unani

Unani – auch als islamische oder arabische Medizin bekannt – wurde im 7. Jahrhundert weitgehend aus der griechischen Medizin abgeleitet und stützte sich stark auf die Lehren von Galen, einschließlich seiner Säftetheorie. Die Ärzte zielten darauf ab, das Gleichgewicht zwischen den Säften wiederherzustellen, das im Körper existiert hatte, bevor der Patient in einen unausgewogenen Krankheitszustand geraten war. Die Unani-Medizin ist in mehrere Zweige untergliedert. Manche Ärzte sind Experten in Anatomie und Physiologie, andere in Chirurgie und wieder andere in Augenheilkunde und innerer Medizin. Die Unani-Ärzte glaubten damals (und viele tun es wahrscheinlich auch heute noch), dass die Astrologie in direktem Zusammenhang mit der Gesundheit und dem Wohlbefinden eines Menschen stand beziehungsweise steht.

Abu Zaid Hunain ibn Ishaq war ein berühmter Unani-Arzt aus dem späten 19. Jahrhundert. Er war der Erste, der belegte, dass Bilder in die Augenlinse gelangen. Früher glaubte man, dass die Augen Licht ausstrahlen, das aus ihnen heraustritt und von dem Gegenstand, den man sieht, wieder an sie zurückreflektiert wird.⁹ Die Kataraktchirurgie, bei der die getrübbte Linse durch eine Nadel abgesaugt wird, wurde in der arabischen Medizin bereits im 9. und 10. Jahrhundert praktiziert und in Europa erst 1000 Jahre später



eingesetzt. Die Unani-Medizin existiert auch heute noch, vor allem auf dem indischen Subkontinent, umfasst aber inzwischen moderne Diagnoseverfahren wie Röntgen und Ultraschall. Unani ist durch seine erfolgreiche Behandlung von Leukodermie, Rheuma, Arthritis, Sinusitis, Gelbsucht und Elefantiasis bekannt geworden.¹⁰ Genau wie die chinesische Medizin und Ayurveda ist auch Unani eine noch heute lebendige Tradition.¹¹

Chinesische Medizin

Die chinesische Medizin hat ihre Wurzeln in prähistorischer Zeit, doch über ihren Ursprung und ihre Einflüsse auf andere im Altertum entstandene Medizinsysteme ist nichts bekannt. Zur Entstehung der chinesischen Medizintheorie gibt es verschiedene Vorstellungen. Die Entdeckung eines 5300 Jahre alten gefrorenen Leichnams in den Alpen im Jahr 1991 hat gezeigt, dass es bereits gewisse Kenntnisse über Akupunktur gab, bevor diese schriftlich formuliert wurden, und dieser Leichnam wurde außerhalb Chinas gefunden! Der unter dem Namen »Ötzi, der Eismann« bekannte Mann war vermutlich ein Bauer gewesen, der mit über 40 Jahren starb und an vielen Krankheiten litt. Sein Körper wies mehr als 50 Tätowierungen auf, die Akupunkturpunkten entsprechen, welche man heute für die Behandlung seiner Erkrankungen nutzen würde.¹² Diese uralten Informationen aus China, die man an einem Alpenbewohner entdeckte, der Jahrtausende vor der schriftlichen Dokumentation dieser Informationen gelebt hat, sind nur ein Beispiel dafür, wie mehrere Kulturen sich ihr Wissen miteinander teilten, und zeigen, dass die Ursprünge der Akupunktur für uns nach wie vor ein Rätsel sind.

Viele Ärzte spekulieren darüber, wie ein so detailliertes Wissen über den Körper und seine feinstofflichen inneren Kanäle und Abläufe entstanden sein könnte. Einige halten dieses Wissen für ein Ergebnis von Ursache und Wirkung. Wenn zum Beispiel jemand unter Kopfschmerzen litt, mögen die Menschen früherer Zeiten erkannt haben, dass Drücken auf bestimmte Punkte zur Linderung dieser Schmerzen beitrug. Aber höchstwahrscheinlich ist diese zufällige Entdeckung keine vollständige Erklärung für die Entstehung dieser

Medizin. Eine andere Theorie mag vielen modernen Lesern weit hergeholt erscheinen, ist aber für Menschen, die sich mit esoterischen Wissenschaften, inneren Kampfkünsten oder Meditation beschäftigen, absolut plausibel. Diese Theorie besagt, dass ein Mensch in verändertem Bewusstseinszustand – sei er nun durch Meditation oder auf anderen Wegen dorthin gelangt – in der Lage ist, die unsichtbaren Kanäle der Energie oder des Qi, die allen Körpergeweben Lebenskraft verleihen, zu visualisieren; und es gibt tatsächlich viele alte medizinische Diagramme, die diese Kanäle darstellen.

Manche Chinesen früherer Zeiten haben zu diesem Thema vielleicht eine andere Geschichte erzählt, die mit göttlicher Intervention zu tun hat. Es gibt drei Hauptgottheiten, von denen es heißt, dass sie unter anderem für den Ursprung des chinesischen Medizinsystems verantwortlich sind. Wann sie gelebt haben, weiß man nicht, da ihre mythische Existenz in einem kulturellen Gedächtnis abgespeichert ist, das jenseits ihrer ersten schriftlichen Erwähnungen liegt. Die Elementelehre und die Yin-Yang-Theorie gehen auf Fu Xi, den Begründer des *Bagua* (oder *Pa-Kua*) zurück, die Acht Trigramme oder Orakelzeichen, die zu Weissagungszwecken genutzt werden. Ein Bagua ist eine kreisförmige Anordnung von acht Trigrammen, die in der taoistischen Kosmologie die acht Grundprinzipien der Realität – auch unter der Bezeichnung »die acht Naturkräfte« bekannt – repräsentieren. Shennong wird die Entwicklung der Pflanzenheilkunde zugeschrieben; und Huáng Di soll Akupunktur und diagnostische Verfahren in der chinesischen Medizin etabliert haben.

In der chinesischen Medizin sind Akupunktur und Pflanzenheilkunde zwei gesonderte Disziplinen. Die erste schriftliche Abhandlung über Akupunktur stammt aus der Zeit, bevor die ersten schriftlichen Werke über Pflanzenheilkunde entstanden sind. Dies könnte darauf hindeuten, dass die Akupunkturtheorie sich zuerst entwickelt hat. Es kann aber auch einfach nur bedeuten, dass uns bisher noch kein älterer Text über Pflanzenheilkunde vorliegt. Das *Nei Jing* (Buch des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin) wird auf etwa 250 vor Christus datiert. Es enthält die frühesten Erläuterungen, die uns zur Akupunktur, zur Meridiantheorie, zu den fünf Elementen und zu Yin und Yang überliefert sind. Dieses Werk ist in Form eines Gesprächs zwischen dem göttlichen Kaiser Huáng Di (dem Gelben Kaiser) und seinem Hofarzt



Qi Bo abgefasst. Es gibt zahlreiche Übersetzungen der beiden wichtigsten Bücher dieses Textes. Einige der darin enthaltenen Informationen sind ziemlich leicht verständlich, wenn man sich in der chinesischen Medizintheorie auskennt. Doch das meiste davon ist entweder vage oder völlig unklar und erfordert entweder eine vollständige Kenntnis der chinesischen Sprache zur Zeit der Abfassung dieses Textes und ein umfassendes Wissen über das taoistische Denken oder eine langjährige Anleitung durch einen erfahrenen Arzt der chinesischen Medizin.

Neben dem Werk dieser beiden mythischen Figuren sind uns Schriften verschiedener Ärzte überliefert. So ist Zhang Zhongjing beispielsweise berühmt für sein *Shang Han Lun*, eine Abhandlung über Kältekrankheiten, die die Differenzierung von Syndromen über sechs Stadien hinweg beschreibt. Dieser arme Mann musste sich mit der Behandlung einer Epidemie herumschlagen, an der ein Teil der Bevölkerung seines Dorfes, einschließlich vieler enger Angehöriger von ihm, litt und schließlich starb. Er entwickelte die Theorie der Kältekrankheitserreger: wie sie in den Körper eindringen, in welchen Bereichen sie sich manifestieren können und wie man sie mit Heilpflanzen und teilweise auch mit Akupunktur behandelt. Bis zum heutigen Tag setzen Ärzte, die chinesische Medizin praktizieren, die Rezepturen von Zhang Zhongjing erfolgreich für die Behandlung von harmlosen Krankheiten wie Erkältung, aber auch schwerwiegenden Erkrankungen wie Grippe sowie für ruhrähnliche Leiden und andere lebensbedrohliche Krankheitsbilder ein.

Ein weiterer wichtiger Beitrag zur Geschichte und Praxis der chinesischen Medizin ist das Werk von Wen Bing Xue (Theorie der Wärmekrankheiten). Die wichtigsten Ärzte, denen wir die Entwicklung und Kodifikation dieser Theorie verdanken, sind Wu You Ke, Ye Tian Shi, Xue Sheng Bai, Wu Ju Tong und Wang Meng Ying. Wärmekrankheiten haben einen anderen diagnostischen Parameter (nämlich *Wen Bing*, auch als die »vier Schichten« bekannt) als Kältekrankheiten. Diese Denkrichtung lehrt, dass übertragbare Krankheiten in erster Linie warmer Natur sind oder sich erwärmen, sobald sie in den Körper eingedrungen sind. Was wir heute als Krankheitserreger bezeichnen, wurde von den ursprünglichen Wen Bing praktizierenden Ärzten, aber auch von den heutigen Ärzten der chinesischen Medizin als *Pestilenz-Qi* bezeichnet. Die Begründer dieser Theorie gingen davon aus,

dass das Pestilenz-Qi durch Mund und Nase in den Körper eindringt und je nachdem, wo es landet, eine ziemlich genau vorhersehbare Verwüstung im jeweiligen System anrichtet. Die Vier-Schichten-Theorie erklärt die Krankheitsmanifestation in Form von oberflächlichen Qi-Schichten und dem Eindringen in Körperflüssigkeiten und Organsysteme. Es ist eine hoch entwickelte Theorie, mit der auch heute noch gearbeitet wird.

Auch die Pflanzenheilkunde ist ein hoch entwickelter Zweig des chinesischen Medizinsystems; wahrscheinlich beruhen die meisten chinesischen Behandlungsprotokolle weltweit darauf. Die traditionelle chinesische Medizin ist in China ein Wirtschaftszweig von enormer Bedeutung. Die Jahresumsätze allein für chinesische Heilpflanzenpräparate wurden auf 17 Milliarden Dollar geschätzt und voraussichtlich wird sich dieser Betrag bis zum Jahr 2025 fast verdreifachen.¹³ Im Jahr 2012 erklärte Bin Li von Morgan Stanley, dass in China selbst Ärzte, die im Westen ausgebildet wurden, in 30 Prozent aller Fälle chinesische Medizin als Erstlinientherapie einsetzen. Und 46 Prozent aller westlichen Ärzte arbeiten entweder mit chinesischer statt westlicher Medizin oder behandeln ihre Patienten mit beiden Systemen. Bin Li führt aus, dass immer mehr Menschen in China chinesische Medizin zur Behandlung chronischer Krankheiten nutzen.¹⁴ Außerdem hat sich die taiwanische Regierung dazu verpflichtet, Millionen für die Förderung der chinesischen Medizinbranche in Taiwan auszugeben, unter anderem durch Einführung von Teststandards und Gewährleistung der Reinheit von Heilpflanzen.

In China haben manche Krankenhäuser einen gesonderten Gebäudeflügel für traditionelle Medizin. Ich weiß noch, wie eine meiner Professorinnen an der Schule für chinesische Medizin darüber sprach, dass es während ihres Studiums in China zu ihren liebsten, berührendsten Erfahrungen mit dieser Medizin gehört habe, die Lieferung von Heilpflanzen ans Krankenhaus zu beobachten: Da seien jede Woche riesige Ladungen in Fahrzeugen angekommen, die wie Kipplaster aussahen und enorme Mengen von Heilpflanzen vor dem Krankenhaus abluden – ein Vorgang, den wir im Westen so vielleicht niemals erleben. Sie habe sich sehr darüber gewundert und auch über die tief greifenden Wirkungen dieser Medizin auf die Patienten der Onkologie in dem Krankenhaus gestaunt.