

Was ist eigentlich...?

TCM

Traditionelle Chinesische Medizin

„TCM“ ist die Abkürzung für „**Traditionelle Chinesische Medizin**“, deren Grundkonzepte bereits vor mehr als 2000 Jahren entwickelt wurden. Hierzu gehören die Vorstellungen rund um das Qi, das hierzulande meist als Energie übersetzt wird, sowie die Ideen von Yin und Yang als zwei gegensätzliche Pole, die zusammen gehören wie der Schatten zum Licht. Ausgehend von diesen Grundannahmen entstanden eigenständige Theorien zu Gesundheit und Krankheit.

Medizin auf Basis von Qi, Yin und Yang

Alles, was existiert, ist „**Qi**“. Es fließt sowohl in den Meridianen, also in den Energielinien, die den gesamten Körper durchziehen, als auch außerhalb davon. Qi kann sich zusammenziehen und Substanz annehmen oder Funktionen übernehmen. Es durchdringt dabei auch die Emotionen und Gedanken. Daher unterscheidet man in der chinesischen Medizin nicht zwischen körperlichen und psychischen Beschwerden.

Unter dem Begriff „**Yin**“ versteht man die tastbaren Anteile des menschlichen Körpers mit seinen Organen und Flüssigkeiten, während sich das „**Yang**“ auf die Bewegungen, Funktionen und Umwandlungsprozesse im Organismus bezieht (also Aktivitäten der Organe, wie Herzschlag oder Stoffwechselvorgänge). Zugleich wird durch die Yang-Energie das Yin aufgebaut, während das Yin die materielle Grundlage des Yangs bildet (der Stoffwechsel z.B. bildet erst Reserven, die der Körper später zur Energiegewinnung nutzen kann).

Organe mit vielfältigen Aufgaben

Jedes Organ hat nach den Vorstellungen der TCM zahlreiche Aufgaben, die weit über die in der westlichen Medizin bekannten Funktionen eines Organs hinausgehen. So wird der Leber beispielsweise die Fähigkeit zugeschrieben, Pläne zu schmieden und diese zu verfolgen. Ebenso korrelieren Emotionen mit den Organen: Der Umgang mit Ärger, Wut oder Aggression erlaubt dabei Rückschlüsse auf die Leber.

Die Organe haben zudem einen festen Platz innerhalb eines immerwährenden Kreislaufs, den sogenannten fünf Wandlungsphasen: **Wasser, Holz, Feuer, Erde** und **Metall**. Diese bringen einander hervor und kontrollieren sich gegenseitig, sodass sie im Idealfall ausgewogen zusammenarbeiten. So können die Pflanzen im Frühling (Holz) ohne das Wasser nicht sprrießen. Gleichzeitig bildet das Holz

die materielle Grundlage von Feuer und die dabei zurückbleibende Kohle nährt die Erde. Das Wasser kontrolliert zugleich das Feuer und löscht es, wenn es überhandnimmt. Jeder **Wandlungsphase** wird je ein Yin- und ein Yang-Organ zugeordnet. Die Leber ist zum Beispiel das Yin-Organ von Holz, während die Gallenblase ihr Yang-Organ ist.

Eine andere Vorstellung von Krankheit

Krankheiten entstehen unter anderem aufgrund einer Leere an Qi, Yin oder Yang in einem Organ. Ferner kann eine Fülle-Erkrankung vorliegen, wenn pathogene Faktoren wie Wind, Kälte, Hitze, Feuchtigkeit oder Schleim eingedrungen sind oder sich angesammelt haben. Ebenso kann der freie Fluss von Qi oder Blut beeinträchtigt sein.

Mithilfe von Akupunktur, Kräutertherapien, Ernährung oder Übungen strebt die Traditionelle Chinesische Medizin an, das Qi im Körper zu regulieren, Fülle zu eliminieren sowie das Gleichgewicht von Yin und Yang und die Funktion der Organe wieder herzustellen.

(sr)

