



UTE PRÜGNER
WIE DAS
VERSTÄNDNIS DER
CHINESISCHEN MEDIZIN
HILFT, UNSERE
MITTE ZU FINDEN

$\frac{U}{P}$

Dr. med. Ute Prügner

WIE DAS
VERSTÄNDNIS DER
CHINESISCHEN MEDIZIN
HILFT, UNSERE
MITTE ZU FINDEN

U
P

PrivatEdition

Titelbild:
Symbolische Darstellung von YIN und YANG
als FOUCHI-Zeichen

Durchgesehener Nachdruck 2018
der Erstauflage 2007

Copyright © 2007 Dr. Ute Prügner

Ein Wort vorweg

Es sind inzwischen gut drei Jahrzehnte her, seit ich zum erstenmal mit der Traditionellen Chinesischen Medizin in Berührung kam und beschloss, mich dieser auf Jahrtausende Erfahrung bauenden Gesundheitslehre und Heilkunst intensiver zu widmen. Seither hat sich die TCM, insbesondere die Akupunktur, auch bei uns als echte Alternative zur westlichen Schulmedizin entwickelt. Es vergeht kaum eine Woche, da nicht in einer Zeitung oder Zeitschrift darüber zu lesen, im Rundfunk oder Fernsehen davon zu hören oder zu sehen ist.

Dennoch: Obwohl die Traditionelle Chinesische Medizin zu einem festen Begriff geworden ist – was sie alles umfasst, woher sie ihre Erkenntnisse schöpft, wie sie wirkt und was sie bewirkt, davon haben viele noch immer keine rechte Vorstellung. Ich erfahre dies immer wieder in meiner Praxis, vor allem bei neuen Patienten.

Dieses Heft, eine aktualisierte und erweiterte Fassung meiner »Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin«, möchte eine Verständnis-Hilfe sein. Der Text basiert auf einem Vortrag, den ich bei der TCM-Messe der CHINA TIME 2006 in Hamburg gehalten habe, und ich hoffe, dass er dazu beiträgt, das Wissen um und das Vertrauen in die bei uns noch verhältnismäßig junge, im Grunde jedoch altbewährte Gesundheitsphilosophie zu vertiefen.

Ute Prügner

Hamburg, im Oktober 2018



Dr. med. Ute Prügner

führt seit 1993 in Hamburg erfolgreich eine Praxis für Naturheilverfahren und Traditionelle Chinesische Medizin. Neben dem Studium der westlichen Schulmedizin an der Ludwig-Maximilians-Universität in München und anschließender internistischer und chirurgischer Tätigkeit absolvierte sie ab 1984 auch eine umfassende Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin, einschließlich QiGong und Tuina, mit Studienaufenthalten in China und in den USA. Zusätzliche Ausbildung in Body Talk, Quantenmedizin sowie Schmerztherapie und Ernährungsmedizin erweitern die Bandbreite des medizinischen Angebots.

Wie das Verständnis der Chinesischen Medizin hilft, unsere Mitte zu finden – so lautet das Thema, das uns hier beschäftigen soll.

Was heißt das?

Das heißt ganz konkret, dass ich Sie gern auf den Weg führen möchte zu einem Gesundheitsverständnis, das in unserer westlichen Welt sehr vernachlässigt worden ist, das aber – davon bin ich überzeugt – in jedem von uns schlummert. Und damit meine ich das grundsätzliche Vertrauen, dass wir alle das Potenzial besitzen, gesund zu werden, gesund zu sein. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass wir uns nach den Naturgesetzen richten. Das bedeutet, dass wir bereit werden, innere Prozesse wahrzunehmen und eine positive Haltung zum Leben zu entwickeln, indem wir uns für eine gesunde Lebensweise entscheiden.

Das ist ein hoch gestecktes Ziel, ich weiß, und es erfordert seinen Einsatz: nämlich Zeit, die wir ja bekanntlich immer weniger haben, sowie ein verändertes Bewusstsein. Und zwar dahingehend, dass wir die Rhythmik natürlicher Abläufe verstehen lernen müssen, wenn wir ein Teil der Natur sind, und uns nicht, wie wir es oft genug tun, über sie erheben können. Und dass wir zu unserem Leben eine positive Einstellung einnehmen.

Analog zu diesem Grundverständnis des Lebens haben die alten Chinesen, indem sie die Natur und den Menschen genau beobachteten, ein Gesundheitssystem entwickelt, das hilft, frühzeitig Abweichungen vom körperlich-geistigen Gleichgewicht zu erkennen und diese mit entsprechenden Heilverfahren sanft zu korrigieren.

Gemeint ist die **Traditionelle Chinesische Medizin**, kurz TCM genannt, die eines der ältesten Gesundheitssysteme darstellt, das wir kennen. Ihre Ursprünge reichen über 4000 Jahre zurück. Sie gründen auf der Theorie des **Yin** und **Yang**, die im Buch der Wandlungen *I GING* beschrieben wird. Aber erst Ende des 3. Jahrtausends (vor unserer Zeitrechnung) wurde der *INNERE KLASSIKER DES GELBEN FÜRSTEN* verfasst, der die grundlegenden Prinzipien der chinesischen Medizin dokumentierte. Daraus entfaltete sich über Jahrhunderte ein geschlossenes leistungsfähiges Medizinsystem.

Es würde hier zu weit führen, im einzelnen auf die Geschichte der chinesischen Medizin einzugehen, doch ein Detail ist interessant zu erwähnen: Der Begriff **Akupunktur** ist erst gegen Ende des 17. Jahrhunderts eingeführt worden, und zwar von Europäern: Er wurde gebildet aus den lateinischen Wörtern *acus* = die Nadel – und *pungere* = stechen. China-Reisende der damaligen Zeit beschrieben damit ihre Beobachtungen.

Tatsächlich umfasst die Traditionelle Chinesische Medizin viel mehr als die mittlerweile weitgehend bekannte Akupunktur. Diese ist nur ein Teil von *Zenjiu*, was übersetzt bedeutet: *mit Nadeln und Moxen* und gewissermaßen die äußere Therapie bedeutet. Ebenso wichtig ist die innere Therapie, sprich: die Heilkräuter-Verabreichung. Hinzu kommen außerdem die chinesische Ernährungslehre beziehungsweise Diätetik, die *Tuina*-Massage und nicht zuletzt das umfangreiche *QiGong*-System für Bewegung und Atmung, das allein schon eine Philosophie für sich ist.

In China war es für die Medizinstudenten der alten Tradition selbstverständlich, die vielfältigen Aspekte der TCM in ihr Leben zu integrieren. Aber auch viele moderne Ärzte, die ich bei meinen Studienreisen durch China und andere asiatische Länder kennengelernt habe, hatten die Naturgesetze verinnerlicht und richteten sich nach ihnen. Was mich bei meinen Begegnungen immer besonders beeindruckt hat, war die Ausgeglichenheit und Ruhe der Menschen und vor allem der alten traditionsverbundenen Ärzte.

Heutzutage ist, im Zuge der zunehmenden Globalisierung, auch in China das Interesse überwiegend westlich orientiert. Mit der Folge, dass dort unsere moderne westliche Medizin inzwischen einen höheren Stellenwert einnimmt als die Jahrtausende alte Traditionelle Chinesische Medizin. Dies gilt vor allem für die jüngere Generation der chinesischen Ärzte.

Was die Traditionelle Chinesische Medizin unter Leben und Gesundheit versteht

Ich möchte Sie nun mit einigen Grundbegriffen und Grundsätzen der Chinesischen Medizin bekannt machen, die zu Ihrem naturheilkundlichen Verständnis beitragen können:

- ☞ **Leben heißt Entfaltung der einmaligen Anlagen und Fähigkeiten eines Individuums in einer kontinuierlichen Gegenwart.**
- ☞ **Gesundheit ist die Fähigkeit eines Menschen, auf Herausforderungen mit Geradläufigkeit zu reagieren.**
- ☞ **Gesundheit ist die Fähigkeit eines Organismus, auf die Gesamtheit aller Lebensäußerungen harmonisch und ausgeglichen zu reagieren. Ist der Körper nicht dazu in der Lage, entsteht eine Schrägläufigkeit – sprich: Krankheit.**

Die Traditionelle Chinesische Medizin sieht es so: Ein gesunder Mensch ist in seinem *inneren Strom* – das heißt: Die Energie fließt harmonisch durch ihn. Er ist der Mittler zwischen Himmel und Erde. Ist der Mensch nicht in seinem *inneren Strom*, so hat er die vermittelnde Funktion und damit seine Wurzel und sein Ziel verloren.

Das, was da ungehindert fließt beziehungsweise fließen soll, ist das **Qi**. Jeder, der sich mit chinesischer Medizin beschäftigt,

kennt den Begriff, obwohl er etwas nicht Sichtbares, nicht Fassbares beschreibt: *Qi* – das ist keine Materie, sondern Energie, die wir erst im Zusammenspiel mit der Materie erfahren und sehen können.

In der deutschen Sprache gibt es kein Wort, das die Vieldeutigkeit des *Qi* ausdrücken könnte. Denn *Qi* bedeutet nicht allein Energie – Lebensenergie, sondern auch Hauch, Dampf, Atem. *Qi* ist unsichtbar und durchdringt wie ein Äther den ganzen Kosmos. Es ähnelt gleichsam der drahtlosen Kommunikation. Für unsere westlich geschulten Ohren mag das fremd klingen, in der östlichen Denkweise aber ist es eine Selbstverständlichkeit: **Alles ist mit allem verbunden und trägt zur Gesamtheit bei.**

In den klassischen Texten zur Traditionellen Chinesischen Medizin finden sich 32 unterschiedliche Wirkkräfte des *Qi*. Um beispielhaft einige der wichtigsten zu nennen:

- >> Wei-*Qi* – das Abwehr-*Qi*,
- >> Yin-*Qi* – das Bau-*Qi*,
- >> *Qi*-originale – das aktive *Qi*,
- >> *Qi*-nativum – das angeborene *Qi*.

Die Gegenpole Yin und Yang markieren das oberste Ordnungsprinzip

In einem gesunden System harmonisieren die Kräfte von *Yin* und *Yang*.

Jeder von uns kennt wohl inzwischen diese Begriffe: *Yin* und *Yang* stehen für das übergeordnete Prinzip. Es gibt in der traditionellen chinesischen Denkweise kein Ereignis auf der Welt, das nicht einen *Yin*- und einen *Yang*-Aspekt hat. Es ist dies nicht etwas, das außerhalb von uns liegt und nichts mit uns zu tun hat – es ist eine Beschreibung der dualen und polaren Welt, in der wir alle leben.

In dem Medizin-KLASSIKER DES GELBEN FÜRSTEN steht geschrieben:

- 9 Das Yin-Yang ist das Tao von Himmel und Erde und die Richtschnur von Zehntausend Wesen, Vater und Mutter von Veränderung und Umgestaltung, Wurzel und Anfang von Entstehen und Vernichtung, die Aula der sich manifestierenden Kraft.

Yin und *Yang* stehen immer in Relation zueinander. Das *Yin* ohne das *Yang* gibt es nicht und auch nicht das *Yang* ohne das *Yin*. Das eine ist nicht ohne das andere. Es gibt kein Entweder / Oder wie in der westlichen Welt. Es gibt den Tag nicht ohne die Nacht, das Einatmen nicht ohne das Ausatmen. Da ist das eine das Gegenteil vom anderen, und das eine bewirkt das andere. Auf die Nacht folgt der Tag und umgekehrt. Das ist Naturgesetz, alles vollzieht sich nach diesem Ordnungsprinzip. Damit geht die chinesische Medizin über das Dualitätsprinzip hinaus – sie denkt polar, das heißt: Gegensätze schließen sich nicht aus, sondern ergänzen einander.

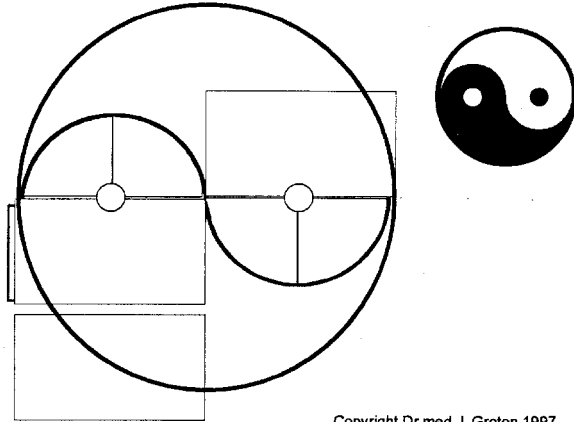
Das System der Wandlungsphasen und das Gleichgewicht der Elemente

Aus dem *Yin* und dem *Yang* ist das System der Wandlungsphasen abgeleitet – Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser.

Wandlungsphasen sind Teile eines zyklischen Ablaufes. Zur Veranschaulichung folgendes Beispiel:

In einem Behälter soll Wasser mit einem Heizstab auf eine bestimmte Temperatur erhitzt werden. Wenn die Temperatur unter diesem Sollwert ist, springt der Heizstab an – hat die Temperatur den Sollwert erreicht, schaltet der Heizstab ab – sinkt die Temperatur wieder unter den Sollwert, setzt der Heizstab erneut ein – und so weiter und so fort. Aus diesen Bewegungsabläufen, die

Die Erde als Emblem der Regulation des Systems



sich aufeinander folgend entwickeln, entsteht – wie oben grafisch dargestellt – eine Sinuskurve. Legt man um diese Sinuskurve einen Kreis, so erkennen wir das typische *FouChi*-Zeichen aus den *Yin*- und *Yang*-Symbolen.

Sieht man genauer hin, können diese Abläufe in fünf Phasen unterteilt werden:

- >> Der aufsteigende Vektor der Kurve entspricht dem jungen *Yang* – der Wandlungsphase *Holz*. Es stellt, wie auch in der Natur, die Energie bereit.
- >> Die darauf folgende Wandlungsphase ist das *Feuer* – es versinnbildlicht den Verbrauch der bereitgestellten Energie.
- >> Ist das Ziel, der Nullwert der Sinuskurve, erreicht, sind wir in der Mitte – ihr entspricht die Wandlungsphase *Erde*.
- >> Sinkt der Wert weiterhin, erreichen wir die Wandlungsphase *Metall* – und damit den absteigenden Vektor der Kurve.

>> Sind wir am Tiefpunkt angekommen, erfolgt eine Regeneration des Potenzials – die Wandlungsphase *Wasser* führt zum Neubeginn des Wandlungszyklusses.

Diese fünf Wandlungsphasen – oder auch als Elemente bezeichnet – stehen in einem Gleichgewicht zueinander. Wenn eines verändert wird, hat das immer Auswirkungen auf das ganze Geschehen: Man kann nicht etwas herausnehmen, ohne das gesamte Gefüge zu verändern.

In der Denkweise scheiden sich die Geister in Ost und West

An diesem Punkt trennen sich die Denkweisen in Ost und West. Während unsere westliche Naturwissenschaft wie auch Medizin von der Logik der reinen **Kausalanalyse** geprägt sind, ist in der östlichen Wissenschaft und Medizin der Denkansatz **induktiv-synthetisch**.

Was bedeutet das?

Die Induktivsynthese entspricht einer logischen Verbindung zwischen zwei gleichzeitig an verschiedenen Raumorten gegebenen Wirkpositionen – also: Wirkungen an räumlich getrennten, gleichzeitigen Objekten, die sich gegenseitig bedingen, sind induktive Wirkungen.

In der Kausalanalyse hingegen besteht eine logische Verbindung zwischen zwei am gleichen Ort zu verschiedenen Zeiten gegebenen Wirkpositionen – das heißt: Es handelt sich um ein chronologisches, zeitlich aufeinander folgendes Ursache- und Konsequenz- oder Wirkungsprinzip.

Für die östliche Denkweise spielen viele verschiedene, räumlich getrennte Ereignisse auf ein Objekt eine Rolle. Das wäre in unserer westlichen Logik nicht akzeptabel. Das heißt: Es handelt sich in der östlichen Denkweise um das Prinzip der **Synchronizität**, wie

wir es von dem Schweizer Psychologen C. G. Jung kennen. Einer der bedeutendsten Sinologen des 20. Jahrhunderts, der Engländer Joseph Needham, hat es auch **korrelatives Denken** genannt. Das heißt: Alle Phänomene, die ein gleiches Wirkungsprinzip aufweisen, sind miteinander verbunden.

Verdeutlichen wir uns die Zusammenhänge beziehungsweise Unterschiede noch einmal an einem ganz konkreten Beispiel:

Trinke ich übermäßig Alkohol, so laufe ich Gefahr, eine Fettleber zu entwickeln, die in eine Leberzirrhose übergehen kann. Dabei ist in der westlichen Medizin **meine** Leber genauso wie **deine** Leber – die des einen unterscheidet sich nicht von der des anderen, sie werden als gleich angesehen.

Anders in der chinesischen Medizin, die davon ausgeht, dass in jedem Augenblick ein ganzes Bündel von Faktoren wirkt, die miteinander in Wechselbeziehung stehen: Klimatische Bedingungen, soziale Einflüsse, konstitutionelle Einstellungen, psychische Haltungen, Stimmungen – alles beeinflusst uns, das eine mehr, das andere weniger. Leber ist also durchaus nicht gleich Leber – um bei dem Beispiel zu bleiben.

Das bedeutet: Die Erkenntnisse der Chinesischen Medizin beruhen einerseits wohl auf hervorragender Beobachtungsgabe damaliger Wissenschaftler und Ärzte – andererseits aber auch auf der taoistischen Denkweise: **Alles wird immer im Ganzen betrachtet.** Die übergeordneten Prinzipien des *Yin* und *Yang* spiegeln sich bis ins kleinste zu erfassende Detail wider. **Jeder Mensch reagiert anders.**

Doch auch wir westlich Geschulten müssen allmählich umdenken. Durch die Erkenntnisse in der Quanten-Physik und Elektrodynamik erkennen wir, dass unser rein kausal-analytisches Denken nicht ausreicht. Es bestehen paradoxe Aussagen, die beide ihre Berechtigung haben und nur unterschiedliche Wahrheitsaspekte widerspiegeln. Denken wir als Beispiel an das Licht: Je nachdem, wie wir es betrachten, ist es einmal **Welle**, ein andermal **Teilchen**. Alles steht und fällt mit der Einstellung des Beobachters.

Die Organfunktionsbereiche und ihre mannigfaltigen Zuordnungen

Wenden wir uns nun dem wohl interessantesten Komplex der Traditionellen Chinesischen Medizin zu, den **Organfunktionsbereichen**.

Jeder Wandlungsphase ist ein solcher Funktionsbereich, ein komplementäres *Yang*-Organ, eine Himmelsrichtung, ein Geruch und eine Farbe, ein Klima und eine Jahreszeit, ein Charakter und vieles mehr zugeordnet. Diese Zuordnung entspricht dem induktiv-synthetischen Wirkungsprinzip.

Ich möchte mich hier auf die fünf wichtigsten Organbereiche beschränken. Sie helfen uns, ein besseres Verständnis für unseren Körper und unser Bewusstsein zu erlangen.

Orbis pulmonalis – der Lungenfunktionsbereich als Kontaktfläche zur Außenwelt

Der Funktionsbereich *Lunge* wird der Wandlungsphase *Metall* zugeordnet. Er stellt das aufnehmende junge *Yin* dar – und ist zuständig für die Aufnahme dessen, was die Klassiker das *Himmliche Qi* nennen: für all die vielfältigen Reize, die auf mannigfaltige Weise von außen auf den Menschen zukommen.

In unserem westlichen Weltbild ist die Lunge für die Aufnahme von Sauerstoff zuständig. In der chinesischen Medizin hat sie dagegen ein wesentlich breiteres Aufgabenspektrum: Da ist die Lunge für die Aufnahme aller Einflüsse da, die auf den Menschen einwirken – soziale Einflüsse, zwischenmenschliche Beziehungen, Aufnahme von Sonnenenergie, auch von Sauerstoff, aber eben nicht nur. All diese Einflüsse bündelt die chinesische Medizin zum so genannten *Himmlichen Qi*.

Der Funktionsbereich Lunge stellt somit des Menschen erste Kontaktfläche mit der Außenwelt dar. Deshalb gehört auch die

Haut zu diesem Bereich, und nicht nur die äußere Haut, sondern ebenso die gesamten Schleimhäute. Zugleich bildet die Lunge das *Abwehr-Qi*. Kommt es dazu, dass Krankheit durch die Körperoberfläche eindringt, baut die Lunge sogleich die Wehrenergie auf, um dem Eindringen von pathogenen Faktoren, zum Beispiel einer Infektion, entgegenzuwirken. Eine Analogie in unserer westlichen Medizin wäre das Immunsystem.

Die Lunge wird aber auch als **Ordnungshalter** beschrieben. In den Medizinklassikern gilt dieser als der *Minister* unter den Funktionsbereichen. Er ist die Instanz, von der die Ordnung, der Rhythmus ausgeht: Durch die Lunge wird das *Himmlische Qi* aufgenommen und mit dem *Qi der Mitte*, der Milz, im Körper verteilt.

Sollte man den Lungenfunktionsbereich in einem Satz beschreiben, so würde er lauten: **Repräsentanz der Oberfläche und Instanz der individuellen Rhythmen.**

Seine äußere Entfaltung ist die Haut, sein Sinnesorgan die Nase. Der Lungenfunktionsbereich mag die Kälte nicht. Seine zugehörigen Emotionen sind die Trauer und der Kummer, das Auf-sich-Zurückziehen. Seine Farbe entspricht dem Weiß, sein Geschmack ist die Schärfe.

Wie bereits erwähnt, gibt es zu jedem Funktionskreis viele Zuschreibungen. Es würde zu weit führen, hier im einzelnen darauf einzugehen. Erwähnt sei nur, dass viele Hauterkrankungen auf einen geschädigten Lungenfunktionsbereich zurückgehen.

Orbis lienalis – der Milzfunktionsbereich und seine Mittenfunktion im Element Erde

Alle Impulse treffen auf die *Mitte*, die als Wandlungsphase *Erde* qualifiziert wird. Hier ist der Schnittpunkt der Wandlungsphasen, der Ort der Integration – hier findet die Klärung statt.

Das gilt für jegliche Reize, die auf ein Individuum treffen. Ob sie nun klimatischer, sozialer, physischer oder psychischer be-

ziehungsweise emotionaler Art sind: Alle gelangen über den Funktionsbereich Lunge in den Bereich Mitte, ins Zentrum. Die Chinesen sagen, dass hier der Ort ist, wo Klares vom Trüben geschieden wird: Alles Brauchbare, Günstige wird aufgenommen – alles Unbrauchbare, Belastende wird vom Körper ausgeschieden.

Damit ist nicht nur die Nahrungsaufnahme gemeint, die durch den Magen und den Dünndarm erfolgt, sondern auch alle mentalen, emotionalen und intellektuellen Informationen müssen »verdaut« werden. Übermäßiges Konsumieren von Nahrung beeinträchtigt die Mitte – aber auch die Überhäufung mit Informationen und intellektuellen Anforderungen schädigen sie. Wenn die Kraft der Integration ständig überfordert ist, bricht die Mitte zusammen. Dann ist auch klares Denken nicht mehr möglich. Der Mensch fängt an zu grübeln und vermag keine klaren Zusammenhänge mehr zu erkennen. Alltägliche Anforderungen können nicht mehr bewältigt werden, Entscheidungen werden nicht mehr getroffen.

Eine solche Überforderung der Mitte ist heutzutage ein häufiges Erscheinungsbild: Wieviele Menschen sind den ganzen Tag am Grübeln, wachen morgens mit Gedanken auf und schlafen nachts wieder damit ein.

Das äußere Erscheinungsbild der Mitte spiegelt sich in der Form des Körpers wider: Ausgewogenheit sorgt für einen wohlgeformten Körper, ein zu dicker oder zu dünner Körper lässt auf eine Fehlbelastung der Mitte schließen. Ihre Funktion liegt unter anderem darin, die Säfte zu verteilen. Ihre geschmackliche Zuordnung ist das Süße: Es stimuliert und nährt den Mittenfunktionskreis – zum Beispiel Schokolade. Können wir keine Entscheidungen treffen, so kompensiert dies der Körper mit einer übersteigerten Nahrungsaufnahme. Das lässt die Mitte auf Dauer einbrechen.

Die Erkrankungen der Mitte sind das typische Zeichen unserer Konsumgesellschaft: Verdauungsstörungen, Colitis – sprich: Darmentzündungen, Konzentrationsstörungen, um nur ein paar der häufigsten Auswirkungen zu nennen.

Ich werde auf die Bedeutung der Mitte und ihren besonderen Stellenwert innerhalb der Organfunktionskreise später noch einmal zu sprechen kommen, wenn ich auf die herausragende Stellung der Gefühle in der Chinesischen Medizin eingehe. Es sei hier aber schon darauf hingewiesen, dass es in China eine Zeit gab, die *Sung-Zeit*, die geprägt war von der sogenannten **Mittenschule** oder auch **Stärkung-der-Erdphasen-Schule** genannt, in der die Ärzte gemeinhin in jedweder Krankheit eine Mittenstörung vermuteten und diese über die Stärkung des Milz-/Mitten-Funktionskreises behandelten. Wie es so treffend in den Medizin-Klassikern heißt: »Die *Erde* ist die Mutter der Zehntausend Wesen, das *Yin-Yang*...«

Dies ist der eine Grund, weshalb es mir wichtig ist, auf die zentrale Bedeutung dieses Funktionsbereichs hinzuweisen – der andere ist der geringe Stellenwert, den dieser er in unserer westlichen Welt einnimmt. Dabei ist es doch nicht zu übersehen, dass die Klärung, die Assimilation aller Vorgänge von entscheidender Bedeutung für unsere Gesundheit und unser inneres Heil ist.

Die Milz-/Mitte-Funktion hat auf alle energetischen Vorgänge eine ausgleichende und regulierende Wirkung. Wenn alle Gegensätze vereint, integriert werden, herrscht Ruhe – *Ching*. Alles, was auf einen zukommt, wird verdaut. Der Milz-/Mitte-Funktionskreis ist der Bereich der Kraft und Überlegung, der Imagination und Einsicht, hier liegt die Wurzel der erworbenen Kraft. Um noch einmal die klassischen Texte zu zitieren: »Wer sich auf die Behandlung des *orbis lienalis* (Milz-Funktionskreis) versteht, vermag alle *orbes* (Funktionskreise) einzustimmen.«

Orbis cardialis – der Herzfunktionsbereich und die Kraft der Persönlichkeit

Verlassen wir die Mitte und wenden uns dem *Großen Yang* zu – dem Herzfunktionsbereich. Bisher haben wir von der Aufnahme und Verarbeitung von Informationen gesprochen. Doch

Leben zeigt sich im Ausdruck der Persönlichkeit – und dafür ist das Herz zuständig. Die Darstellung der Persönlichkeit, die Gabe, sein Leben zu koordinieren und handlungsfähig zu sein, das sind Aufgaben des Herzfunktionsbereichs.

Das *Herz* wird durch die Wandlungsphase *Feuer* qualifiziert. Das *Große Yang* – in den klassischen Texten wird es als der *Kaiser* oder der *Fürst* bezeichnet. Und die ihm innewohnende Kraft ist das *Shen*. Man kann sie auch als die Geisteskraft benennen. Die Leistung der Koordination und des gerichteten Handelns gehen von ihr aus. Lust und Freude sind ihr Ausdruck, positives Denken und Lachen. Ist die Herzenskraft gestört, zerfällt die Persönlichkeit des Menschen. Sinnvolles und verständliches Handeln ist dann nicht mehr zu erkennen. Am häufigsten sind die *Yang*-Kräfte gestört – und das findet seinen Ausdruck in Schlafstörungen und in übersteigter Aktivität.

Das dem *Großen Yang* zugeordnete Sinnesorgan ist die Zunge. Das ist verständlich, denn wir drücken uns vornehmlich durch die Sprache aus. Sein Ausdruck spiegelt sich im Glanz der Augen, der ihm zugehörige Geschmack ist das Bittere – um nur zwei der vielfältigen Analogien zu nennen, die dem Herzfunktionsbereich zugeordnet sind. Und um ein paar Beispiele zu geben, in welchem Maße in den westlichen Ländern dieser Funktionsbereich gestört ist: Menschen von heiterer Gelassenheit sind bei uns selten geworden, psychische Erkrankungen sind deutlich zunehmend. Tonnen von Psychopharmaka werden von westlichen Ärzten Jahr für Jahr verschrieben, und die psychotherapeutischen Praxen sind überfüllt mit Menschen, die ihr Selbstwertgefühl und ihren Selbstrespekt verloren haben.

Es ist daher von großer Wichtigkeit, den Herzfunktionsbereich zu stützen. Ist er stark, reduzieren sich automatisch auch die zwischenmenschlichen Schwierigkeiten, da Mitgefühl und Toleranz Resultate eines intakten Herzfunktionsbereiches sind. Mit anderen Worten: **Ist der Mensch in seiner Mitte und in seinem**

Herzen, so ist er auch in der Lage, Selbstverantwortung zu übernehmen. Ist er es nicht, entstehen unnötige Verwicklungen und Schuldzuweisungen.

Der Herzfunktionsbereich ist in der Chinesischen Medizin Sitz und Speicher der geistigen Kraft schlechthin, jener Kraft der Persönlichkeit, *Shen* genannt, die dem Menschen Gepräge und Zusammenhalt verleiht. Die Basis der Lebensfunktion also.

Führen wir uns demgegenüber die Bedeutung des Herzens in der westlichen Medizin vor Augen: Hier ist unser Herz auf ein Organ reduziert, das lediglich die Aufgabe erfüllt, das Blut durch den Körper zu pumpen. Ein großer Muskel mit Pumpfunktion also. Und doch wissen wir alle, dass dies nur ein kleiner Teil der Wahrheit sein kann.

In der chinesischen Diagnostik lässt sich allein durch die Beurteilung der Gesichtsfarbe, die Schärfe des Geschmacks und des Gehörsinns, das Aussehen der Zunge, den Glanz der Augen auf die funktionelle Verfassung des Herzbereichs schließen. Natürlich ist auch die mentale Präsenz eines Menschen und wie sich sein Bewusstsein äußert ein wichtiges Kriterium für die Beurteilung dieses Funktionskreises. Aber wie die Herzenskraft eines Menschen eingesetzt wird, hängt eben auch von seiner Mitte ab, von seiner Lebenseinstellung und seinem Lebenskonzept.

Um es mit einem Zitat aus dem *SU-WEN* zu verdeutlichen: »Die Menschen von heute setzen ohne Unterlass ihr *Shen* ein (sprich: die konstellierende Kraft) und trachten ihr *Hsin* (sprich: die bewusste Individualität) zu befriedigen. Sie handeln damit gegen die Entstehung wahrer Freude.«

Was zeigt, dass es zu jeder Zeit große Ablenkungen gab, früher genauso wie heute. Dies ist eben keine Frage der Zeit, sondern stets des Bewusstseins.

Orbis renalis – der Nierenfunktionsbereich und die potenzielle Kraft des Großen Yin

Wir haben bis hierher den Menschen als Transformator der *Qi*-Kräfte beschrieben: Einflüsse und Impulse, die von außen kommen, werden vom Funktionsbereich Lunge hereingelassen, im Bereich Milz/Mitte verarbeitet und dem Körper zugänglich gemacht und durch den Funktionsbereich Herz schließlich in einer individuellen Prägung wieder nach außen gegeben.

Das setzt ein Fundament voraus, auf dem sich alles vollzieht. Es wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin das *Große Yin* genannt: die tiefste Schicht beim Menschen – die Ahnenreihe. In unserer (westlichen) Sprache ist es das genetische Erbgut, die DNS, die angeborene Konstitution. **Dieses *Große Yin* wird dem Nierenfunktionsbereich zugeschrieben: In ihm ruht die potenzielle Kraft.**

Die festen Gewebe, die Knochen, Zähne, Nervengewebe, sind Ausdruck dieser Schicht. Alle persönlichen Anlagen sind hier gespeichert: Talente, Begabungen, Willenskraft, Ausdauer, Durchhaltevermögen. Auch die Lernfähigkeit liegt als angeborene Konstitution im Bereich Niere. Die dem Funktionskreis zugehörigen Emotionen sind die Angst, der Schreck. Sie dringen ganz tief in den Menschen ein – wir kennen den Ausspruch: *Der Schreck ist ihm in die Glieder gefahren*. Wenn der Funktionskreis der Niere schwach ausgeprägt ist, bedeutet das schnelle Erschöpfbarkeit, große Labilität und Willenlosigkeit. Ist der Nierenbereich stark, spricht das für ein tiefes Urvertrauen und innere Festigkeit, die sich durch Willenskraft ausdrückt.

Im Funktionsbereich Niere liegt das Strukturpotenzial, die Essenz: Durch die Aktivität des *Yang renale*, sprich: das Lebensfeuer, wird das *Yin renale* gebildet, das dem Körper zur Verfügung gestellt wird. Dieses Strukturpotenzial wird als *Jing* bezeichnet. Es bildet mit dem *Qi*, der Lebensenergie, und dem *Xue*, dem Blut,

sowie dem *Jin*, den allgemeinen Körpersäften, die wichtigsten energetischen Kräfte.

Die Niere beherrscht die Wasserverteilung, sie mag keine Trockenheit. Die dem Funktionskreis zugeordneten Sinnesorgane sind die Ohren. Seine Entfaltung liegt in den Haaren. Der zugehörige Geschmack ist das Salzige: Salz konserviert, löst aber zugleich auf, erweicht. Die dem Bereich entsprechende Farbe ist das Schwarz.

Sollte man mit einem Satz die Funktion des Nierenbereiches umschreiben, so könnte man sagen: **Potenzierung der Kraft, Merkfähigkeit. Hier liegt das Fundament der angeborenen Konstitution – die Wurzel des Lebens schlechthin.**

Eine Störung in diesem Bereich kann zu einer Schwäche in den Beinen, Knien und Lenden führen, auch Kälteempfindlichkeit, Haarausfall sind häufig zu erkennen, ebenso Gedächtnisstörungen, Ängstlichkeit – um nur einige Symptome zu nennen.

Orbis hepaticus – der Leberfunktionsbereich als der »Feldherr« im Element Holz

Wir haben bereits in Zusammenhang mit den Wandlungsphasen über die Bereitstellung des Potenzials gesprochen, das jedem von uns innewohnt. Dies geschieht im *Kleinen Yang*, sprich: im Element Holz, das dem Leberfunktionskreis zugeordnet ist.

Man muss sich das so vorstellen: In der Niere ruht die angeborene Konstitution, die Potenz der Begabung. Um diese Kräfte nach außen zu richten, bedarf es der Bereitstellung. Nur aktive Kräfte aber können das ruhende Potenzial befreien – oder wie es in den klassischen Texten heißt: *»den Schrank mit den verborgenen Schätzen der Vergangenheit öffnen.«* Das Element Holz hat dafür zu sorgen, dass die Saat aufgeht und das Leben erwacht. Aber erst durch Eigenschaften wie Entschlusskraft, Initiative, Phantasie kann das ruhende Potenzial dem Herzfunktionsbereich zugänglich gemacht werden.

Die Leber wird als *Feldherr* bezeichnet. **Diese Bezeichnung steht für Bewegung, innere Anspannung, große Reizbarkeit. Eine Übersteigerung führt zu Zorn und Wut.**

Alle Bewegung steckt in diesem Funktionskreis. Er muss das *Qi* verteilen. Er speichert das *Xue*, das grob übersetzt *Blut* meint. Er ist das *Mare des Xue*, das *Meer der Säfte*. Fließt die Lebensenergie nicht harmonisch, kommt es zu einer Stagnation des *Qi*, was sich nicht nur durch Wut ausdrückt, sondern auch durch Frustration, Depression oder körperliche Symptome wie abdominelle Verspannungen, Kopfschmerzen und vieles mehr.

Dem Leberfunktionsbereich zugeordnet sind die Muskeln und Sehnen: Alle Erkrankungen, die damit zusammenhängen, werden in der Chinesischen Medizin der Leber zugewiesen. Die zugehörigen Sinnesorgane sind die Augen: Ein ungetrübter Blick, wache Augen sprechen für einen stabilen Leberfunktionsbereich.

Lassen wir es hier mit der Darstellung der Organfunktionsbereiche bewenden. Es war nur ein kurzgefasster Überblick, aber er hat sicher einen Eindruck vermittelt, wie komplex dieses System ist. Unsere Organe sind eben nicht nur eine Ansammlung von Zellen, sondern ein kleines Universum, wo jede Zelle mit jeder anderen in Kontakt steht. Auch die Chinesische Medizin ist nur ein Deutungsversuch, um unseren Körper mit all seinen Funktionen zu verstehen. Und die über die Jahrtausende währende Heilkunst der Chinesen hat uns gezeigt, wie wirkungsvoll ihre Anwendung sein kann. Durch einen geschulten Blick sowie mittels Zungen- und Puls-Diagnose werden Abweichungen im Gesamtgefüge erkannt, so dass mit bewährten Techniken wie Akupunktur, Heilkräuter-Therapie und Diätetik sanfte Impulse gegeben werden können, um zu einer Wiederherstellung des Gleichgewichts und damit zu einer Heilung beizutragen.

Womit wir bei einem anderen interessanten Thema sind: **der Puls- und Zungen-Diagnostik.**

Die hohe Kunst der Puls- und Zungen-Diagnostik

Beidem kommt in der Chinesischen Medizin große Wichtigkeit zu, wenn es darum geht, eine Diagnose zu stellen und eine Therapie zu wählen.

Zunächst zur Pulstastung:

Sie ist schwer zu erlernen. Es gibt im Westen nur wenige Ärzte, die sie so präzise beherrschen wie die Altmeister in China. Eine gut durchgeführte Erhebung des Pulsstatus ist richtungsweisend für die Wahl der Therapie.

Lassen Sie mich kurz erläutern, warum das so ist.

Die Pulsdiagnose entwickelte sich aus der Erfahrung heraus, die chinesische Ärzte über viele Generationen hinweg gemacht hatten, dass bestimmte Pulsformen im Zusammenhang mit bestimmten klinischen Bildern immer wiederkehren. Die klassische Pulstastung erfolgt immer an den Radialispulsen jeder Hand. Es werden 32 verschiedene Pulsqualitäten gezählt. An jeder Hand gibt es drei verschiedene Lokalisationen, die wiederum in drei Ebenen beurteilt werden.

An der rechten Hand erkennt man den Zustand der Funktionsbereiche Lunge, Mitte und Niere, am linken Radialispuls werden Herz, Leber und ebenfalls Nieren betrachtet. Der Puls reflektiert im wesentlichen den Zustand der Lebensenergie in den verschiedenen energetischen Ebenen, so dass pathologische Zustände, das heißt: das nicht harmonische Fließen der Lebensenergie, getastet werden kann.

Der normale Puls sollte über drei Qualitäten verfügen:

Magen-Qi, Geist-Shen und *Wurzel*.

Man sagt von einem Puls, dass er *Magen-Qi hat*, wenn er sich sanft, ruhig und langsam, vier Schläge pro Atemzyklus, anfühlt. Der Magen ist das *Meer der Nahrung*, der Ursprung von *Qi* und

Blut. Aus diesem Grund gibt er dem Puls seinen Körper. Im *KAPITEL DER REINEN FRAGEN* des Medizin-Klassikers steht geschrieben: »Der Magen ist die Wurzel der fünf *Yin*-Organe; wenn der Puls weich ist, zeigt er an, dass der Magen *Qi* hat und die Prognose gut ist.«

Man sagt weiter, dass der Puls *Geist-Shen* hat, wenn er weich, aber stark ist, weder groß noch klein und regelmäßig. Ein Puls mit dieser Qualität steht für ein gesundes *Herz-Qi* und Blut.

Man spricht von einer *Wurzel* des Pulses, wenn er auf der tiefen und hinteren Ebene gut palpierbar, sprich: tastbar ist. Eine *Wurzel* zu haben, deutet auf eine starke Nierenfunktionslage hin. Zeigt der Puls solche Qualität, so erfreut sich der Mensch guter Gesundheit. Kommt es zu Veränderungen in der Dynamik und Ausbreitung, kann ein geschulter Arzt daran die geschädigten Funktionsbereiche erkennen.

Alsdann zur Zungendiagnose:

Die Betrachtung der Zunge ist eine weitere Säule der Diagnose, weil auch die Zunge deutlich sichtbare Hinweise auf Disharmonien des Patienten liefert. Es werden immer vier Hauptkriterien betrachtet: Die Farbe des Zungenkörpers und die Form, der Zungenbelag und der Grad der Feuchtigkeit.

Die Farbe der Zunge zeigt den Zustand von Blut, des Nähr-*Qi* und von den *Yin*-Organen an. Sie ist bei gesunder Konstitution ein blasses Rot. Ist die Zunge blass, so liegt ein *Yang*- oder Blutmangel vor. Ist sie rot, so deutet dies auf Hitze. Eine rote Zungenspitze spricht für Herz-Feuer, rote Ränder für Leber- oder Gallenblasen-Hitze. In schweren Fällen können die Zungenränder geschwollen sein und rote Pünktchen haben. Ein rotes Zentrum findet sich bei Magen-Hitze. Ist die Grundfarbe der Zunge purpur oder violett, so spricht das immer für eine Blut-Stase (Stau). Ist sie eher bläulich, weist dies auf innere Kälte hin, die zu Blut-Stase führen kann.

Was die Form des Zungenkörpers angeht, so achtet man darauf, ob er dünn oder geschwollen, steif oder schlaff, lang oder kurz

oder rissig ist. So spricht zum Beispiel eine dünne Zunge bei gleichzeitiger Blässe für Blutmangel, bei gleichzeitiger Röte und Fehlen eines Belages für einen *Yin*-Mangel. Eine lange Zunge deutet auf eine Neigung zu Hitze des Herzens hin. Eine kurze und gleichzeitig blasse und feuchte Zunge kommt bei innerer Kälte vor, eine kurze und rote sowie belaglose Zunge bei extremem *Yin*-Mangel.

Der Zungenbelag repräsentiert den Zustand der *Yang*-Organe. Eine normale Zunge hat einen dünnen, durchsichtigen, weißen Belag. Ein dicker Belag zeigt sich immer dann, wenn ein pathogener Faktor vorhanden ist: Je dicker der Belag, desto mächtiger ist der pathogene Einfluss.

Schließlich wird noch der Feuchtigkeitszustand der Zunge beurteilt: Er spiegelt den Zustand der Körperflüssigkeiten wider. Eine normale Zunge sollte immer ein wenig feucht sein. Ist sie zu feucht, weist dies darauf hin, dass das *Yang-Qi* die Flüssigkeit nicht transformiert und weiterbewegt und diese sich in Form von Nässe ansammelt. Ist die Zunge trocken, so deutet dies auf eine Fülle-Hitze oder Leere-Hitze hin, die die Körpersäfte verbraucht.

Mit der Puls- und Zungendiagnostik unterscheidet sich die Chinesische Medizin völlig von der Diagnose in der westlichen Medizin. »Westliche« Ärzte aber, die Akupunktur anwenden, stechen ihre Nadeln in der Regel nach einer »westlichen« Diagnose und verfälschen somit das ganzheitliche Bild der Chinesischen Medizin.

Was wir selber tun können: Das Bewusstsein für Körper und Geist stärken

Bislang ist nur die Rede davon gewesen, was der Arzt tun kann, um unsere Gesundheit zu erhalten. Doch auch selber können wir dazu beitragen, unsere innere Balance zu finden beziehungsweise wiederzufinden: **Indem wir uns um ein verstärktes Verständnis und Bewusstsein für unseren Körper und Geist bemühen.** Ich weiß, dass dies ein hoher Anspruch ist, der ein ebenso hohes Maß

an Selbstverantwortung erfordert – aber ohne eigenen Einsatz ist Heilung kaum möglich. Symptomfreiheit, sicher, die lässt sich erreichen, aber wirkliche Heilung beinhaltet wesentlich mehr.

Ich denke, dass eine stille Sehnsucht, im Gleichgewicht zu sein, in jedem Menschen schlummert – und somit bereits zu einem allgemeinen Bedürfnis geworden ist. Das innere Gleichgewicht zu erreichen, wird allerdings schwierig sein, ohne dass wir beginnen, unsere inneren Einstellungen zu überprüfen. Auch die chinesische Medizin ist keine Wundermedizin, und wie jedes Naturheilverfahren fordert sie oftmals ein Umdenken.

Ich führe nun schon im 20. Jahr eine Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin, doch nie zuvor waren die Belastungen, Nöte und Ängste der Patienten so ausgeprägt wie heute. Der Druck am Arbeitsplatz, zum Beispiel, ist enorm und macht vielen Menschen Angst und Sorge. Wenn sie krank werden, haben sie ein schlechtes Gewissen und nehmen sich nicht die Zeit, darüber nachzudenken. Oft genug sind die Menschen in ihrer Würde verletzt, viele fühlen sich weder verstanden noch wahrgenommen. Viel zu viele haben bereits resigniert und empfinden sich als Opfer in einer gefährlichen Zeit, in der ständig über Gewalt und Terror berichtet wird.

Wir wissen alle, dass unsere Zeit eine große Herausforderung darstellt. Gelassen zu sein und zu bleiben, ist nicht einfach in der heutigen Welt der ständigen Bewertungen und Beurteilungen.

Auch Gefühle können den Menschen krank machen

Doch nicht nur unsere Einstellung zu Leben, Krankheit und Tod ist wichtig, wenn es um das innere Gleichgewicht geht, sondern auch unsere Gefühle sind es. Gefühle wie Angst, Kummer, Hilflosigkeit können unser körperlich-geistiges Gefüge enorm beeinträchtigen und den Nährboden für Krankheiten schaffen.

In der Chinesischen Medizin wird den Gefühlen eine besondere Stellung bei der Entstehung von Krankheiten zugewiesen. Es sind die sogenannten *Inneren Agenzien*, die hier ins Spiel kommen – eine Gruppe von Emotionen, von denen jedem Organfunktionskreis jeweils eine zugeordnet ist:

- >> zur **Lunge** gehört die **Trauer**,
- >> zur **Milz** die **Sorge** bzw. das **Grübeln**,
- >> zum **Herz** die **Lust**,
- >> zur **Niere** die **Angst** bzw. die **Furcht**
- >> zur **Leber** der **Zorn** bzw. die **Zornesbereitschaft**.

In einem gewissen Maß sind solche Emotionen durchaus normal und auch notwendig. Sie kommen unmittelbar und ergreifen den ganzen Körper und die Seele. Ich muss Ihnen wohl nicht erklären, was eine Wut für innere und äußere Reaktionen auslöst. Oder Angst, die bis in Mark und Knochen fährt und den Betroffenen vollständig lähmen kann. Aber auch die vielen unbewussten Gefühle, denen wir kaum Aufmerksamkeit widmen, weil sie im Unterbewusstsein verborgen sind oder wir sie schon als normal empfinden, können empfindliche Störungen auslösen: Auf eine erhöhte Zornesbereitschaft zum Beispiel beziehungsweise eine Leberspannung kann der Körper mit Kopfschmerzen, Tinnitus, Hörsturz, arteriellem Hypertonus – sprich: erhöhtem Blutdruck, Schlaganfall, Schwindel oder vegetativen Symptomen reagieren.

Und schließlich: Aus den Emotionen heraus entstehen, wenn die Mittenfunktion nicht stark ist und nicht gestärkt wird, Gefühle wie Hilflosigkeit, Kummer oder Frustration, und das kann ein Nährboden für eine sich manifestierende Störung sein.

Wenn in unserer westlichen Hemisphäre von Gefühlen die Rede ist, dann fällt uns dazu in aller Regel nur ein, dass es glückliche oder unglückliche Gefühle gibt – Glück oder Leid, Zufriedenheit oder Unzufriedenheit, Positives oder Negatives eben. Fast völlig vergessen werden die neutralen Gefühle.

In unserer Welt der Gegensätze, des Entweder/Oder, der dualen Betrachtung der Dinge und des Geschehens um uns herum legen wir kaum Wert auf die Bedeutung dieser so wichtigen Kategorie der Gefühle. Sie können sich sicher denken, was ich meine: **Ruhe, Stille, Frieden, Ausgewogenheit**. Diese Eigenschaften sollten in unserem Leben den höchsten Stellenwert einnehmen. Denn hierin liegt die Quelle von Kraft und Leben. In diesen Gefühlen neutralisieren sich die Gegensätze. Aus ihnen resultiert die Heilkraft, die Kraft der Regeneration – Gesundheit.

Um noch einmal in Erinnerung zu rufen, was wir schon vorn über die Bedeutung der Mitte gesagt haben:

„**Wenn alle Gegensätze vereint und integriert sind, entsteht Ruhe, Unterscheidungsvermögen und Weisheit.**

Doch um dies zu vermögen, heißt es, das Leben bewusster zu leben. **Achtsamkeit zu üben**. Wenn wir zuviel in uns aufnehmen, ob emotional oder intellektuell, und das Integrationsvermögen der Mitte damit überfordern, reagiert der Körper mit Symptomen. Die müssen nicht immer etwas Bedrohliches und Schlimmes bedeuten: Es sind Signale des Körpers – Warnsignale, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, und zugleich eine Aufforderung, bewusster und achtsamer mit seinem Leben umzugehen.

Mit unserer Achtsamkeit sollten wir zuallererst unsere Einstellung zu Krankheit überprüfen. Was ich über meine Welt denke und glaube, hat einen Einfluss auf mich. Deshalb ist es wichtig, sich darüber klar zu werden:

- >> Sind meine Überzeugungen gesund oder ungesund?
- >> Sehe ich Krankheit als etwas Zufälliges an oder beinhaltet sie eine Botschaft?

Keine der relevanten medizinischen Richtungen kann ihren Standpunkt endgültig beweisen, weder die westliche noch die öst-

liche Medizin. Wie sich denn auch viele Antworten auf die wichtigsten Fragen des Leben nicht manifestieren lassen. Letztendlich ist es unsere eigene Sache, welchen geistigen und philosophischen Hintergrund unsere Einstellungen und Überzeugungen zu Leben, Krankheit und Tod haben. Überprüfen wir uns, was wir denken und an was wir glauben. Stellen wir uns selber Fragen – denn: Wenn wir uns keine Fragen mehr stellen, können wir uns auch keine Antworten mehr geben.

Sagen wir nicht: Ich weiß nicht, warum ich krank geworden bin. Ich weiß nicht, woher es kommt, wie und womit das alles zusammenhängt. Deshalb mache ich mir auch keine Gedanken.

Versuchen wir, Antworten in unserem Innern zu finden. Lösen wir uns von alten Einstellungen, die keine Gültigkeit mehr haben – haben wir den Mut, Veränderungen anzunehmen.

Krankheit bedeutet oftmals Wandel. Manche Krankheit fordert uns geradezu auf, unser Leben zu ändern. **Aufzuhören mit den Dingen, Vorstellungen und Einstellungen, die uns zu sehr leiden lassen. Mehr zu tun, was uns Freude macht und Wohlbefinden bringt.** Es gibt so viele Möglichkeiten – oftmals für umsonst; sie kosten nichts, außer den Entschluss, damit anzufangen. Atemübungen zum Beispiel sind gratis, sie werden seit Menschengedenken praktiziert und führen uns, konsequent angewendet, rasch in Achtsamkeit und Stille.

Ich möchte Ihnen gern noch ein Beispiel dafür geben, wie wichtig unsere mentalen Einstellungen sind, wenn es um Krankheit geht:

In unserer Gesellschaft hat Krebs immer noch eine extrem Angst auslösende Wirkung. Wir reden von den Krebszellen, die uns innerlich auffressen, uns zerstören, vernichten. Was kaum einer weiß: Die Krebszellen sind so schwach und empfindlich, dass man sie nur ganz schwer in einem Reagenzglas züchten kann. Wenn es denn doch gelingt und man dann weiße Blutkörperchen hinzu-

gibt, greifen niemals die Krebszellen die weißen Blutkörperchen an, sondern umgekehrt die weißen Blutkörperchen die Krebszellen. Dafür, dass im Körper ein Karzinom entsteht, müssen ganz andere Bedingungen herrschen – es braucht eine entsprechende Umgebung, ein inneres Milieu. Und das kann zum Beispiel auch geschaffen werden durch zerstörende Gefühle, wie unterdrückte Wut, Angst oder unbewusste Gefühle. Wir wissen heute durch die Ergebnisse der Psychoimmunologie, dass solche Emotionen Botenstoffe ausschütten, die auf unser Immunsystem schädigend wirken. Wenn wir lernen, diese Gefühle anzunehmen und mit ihnen konstruktiv umzugehen, dann können wir dem Wachstum von Krebszellen entgegenwirken.

Ich meine, dass ein solches Wissen und eine entsprechend veränderte Einstellung, nämlich dass Krebszellen im Grunde schwach sind und mein Körper stark ist und Selbstheilungskräfte besitzt, einfach eine gesündere Einstellung ist.

Das Gesetz der Gesundheit ist das Gesetz der Natur

Die Traditionelle Chinesische Medizin setzt, wie eingangs bereits gesagt, ganzheitliches Denken voraus. Wenn wir etwas ganz scharf stellen wollen, um Details erkennen zu können, müssen wir oft die Umgebung ausblenden. In der westlichen Medizin haben wir auf diese Weise präzise Erkenntnisse über die physiologischen und pathophysiologischen Vorgänge im menschlichen Körper erlangt. Was liegt näher, als die naturheilkundliche Betrachtungsweise in unser modernes Denken mit einzubeziehen, um von beiden Ebenen aus noch besser helfen zu können.

Deutschland steht, was Reichtum und Technologie anbetrifft, an vorderster Stelle in der Welt. Das trifft freilich ebenso zu, wenn es um Bereiche wie degenerative Erkrankungen, vegetative Funktionsstörungen, Depressionen, beruflich bedingte Erschöpfungen

geht: Auch hier sind wir mit den USA Spitzenreiter vor allen anderen Ländern. Wir profitieren in hohem Maße von unserer Computergesteuerten Diagnostik, den Erkenntnissen der modernen Biochemie und unserem enormen Lebensstandard, aber wir sind nicht gesund.

Wir wollen alle gesund leben, und wenn es geht, auch gesund und in Würde sterben, aber an dem dafür notwendigen Verständnis für Gesundheit und Gesundheitsfürsorge mangelt es uns. Wir wissen, dass die meisten Probleme – und das gilt weltweit, ob innerlich oder äußerlich – durch die Missachtung der Natur verursacht werden und somit die meisten Gesundheitsprobleme dadurch entstehen. Es ist also logisch und nachvollziehbar, dass die Lösungen darin bestehen, zur Natur zurückzukehren.

Das Gesetz der Gesundheit ist das Gesetz der Natur. Und die beste Gesundheit liegt in der Vorbeugung. Eine Krankheit im Vorfeld zu erkennen und ihr durch eine gute Diagnosestellung und einleitende Maßnahmen wie der Diätetik, körperliche Übungen, Heilkräuteraanwendung oder Akupunktur zu begegnen, ist enorm wichtig.

Unsere westliche Medizin behandelt zumeist Symptombezogen, sie ist selten Ursachenorientiert; sie vermag oft nicht das energetische Ungleichgewicht zu korrigieren – genauso wenig wie Psychopharmaka Angststörungen und Depressionen beseitigen können, sondern sie nur unterdrücken, damit die Betroffenen einigermaßen lebensfähig bleiben.

In China sind immer noch die besten Ärzte auch die besten Lehrer im Hinblick auf das Wissen, wie man Krankheiten vorbeugt, und das hat sehr mit der Einstellung des Patienten zu sich und seiner Umwelt zu tun. Die Wege zu Maß und Mitte sind oft unspektakulär. Manchmal reicht es, ein Medikament zu nehmen, um wieder im Gleichgewicht zu sein. Oft genug aber genügt das nicht. Wenn wir meinen, wir müssen nur ein Medikament nehmen oder chinesische Heilkräuter, ohne unser Leben zu überden-

ken und unsere Lebensweise zu überprüfen, dann ist Gesundheit schwer möglich.

Ich glaube nicht, dass wir menschlichen Wesen jemals alles verstehen werden, was in uns und um uns vor sich geht. Es wird für uns immer Geheimnisse geben. **Also arbeiten wir daran, zu verstehen, was zu verstehen ist – und Vertrauen zu entwickeln in das, was wir nicht verstehen können.** Die Chinesische Medizin kann uns dabei helfen – aber: Auch sie ist nur ein Heilverfahren unter anderen und hat ebenfalls ihre Grenzen.

Das sage ich als Ärztin, die tagtäglich bemüht ist, in unserer von westlichen Normen geprägten Gesellschaft einen kleinen Beitrag zu einem besseren, verantwortungsvollen Verständnis für unseren Körper zu leisten.

Unsere Mitte braucht Ausgeglichenheit, Ruhe und Frieden

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO sind bislang 30 000 Krankheiten registriert, und die Tendenz ist zunehmend. Der westlichen Medizin ist es nicht gelungen, Krankheiten zu verhindern, und so lange es Menschen gibt, wird es auch Krankheit geben und damit verbundenes Leid. Darüber sollten wir jedoch nicht vergessen, dass unsere Einstellung, wie wir mit unserem Leben und unseren Krankheiten umgehen, wichtiger ist, als wir gemeinhin meinen. Entschließen wir uns deshalb, mehr Vertrauen in unsere Kräfte zu haben. Eine gesunde Lebenseinstellung entsteht aus dem Menschen selbst, aus seinem Innern heraus – sie wird nicht vom Staat geschaffen.

Stärken wir unsere Mitte und unser Herz, indem wir uns mehr auf die neutralen Gefühle konzentrieren – auf mehr Ausgeglichenheit, Ruhe und Frieden.

Ich wünsche mir, dass dieser Beitrag helfen kann, Sie auf diesen Weg der Mitte zu führen.

Praxis

DR. MED. UTE PRÜGNER

Ärztin für Naturheilverfahren
Traditionelle Chinesische Medizin
Schmerztherapie

Rothenbaumchaussee 26
20148 Hamburg

Telefon: 040 - 450 45 04 | Fax: 040 - 410 31 30

Internet: www.pruegner.de