TCM und Chinesische Medizin:

* Die chinesische Medizin ist ein zusammenhängendes und unabhängiges System des Denkens und der Praxis, das über mehr als zwei Jahrtausende hinweg entwickelt wurde (um 200 v.Chr.) Sie hat über die Jahrhunderte viele Phasen durchlaufen und bezieht auch eine Philosophie und die Sitten einer Zivilisation mit ein, die der unseren in einigen Bereichen fremd sein kann.
* Die Bezeichnung „Traditionelle Chinesische Medizin“ TCM wurde für das wachsende ausländische Interesse 1955 eingeführt:  
  *Traditional Chinese Medicine*, in China bleibt *zhongyi* (Chinesische Medizin) gebräuchlich.
* Der ganzheitliche und naturbezogene Ansatz der Methoden eignet sich gut für einen präventiven Einsatz.

Die „5 Säulen“ oder 5 Methoden der Chinesischen Medizin:

1. **Akupunktur**

Ein Bild, das Text, Cartoon, Zeichnung, Darstellung enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

Die Akupunktur ist die im Westen wohl bekannteste und am weitesten verbreitete Behandlungsmethode der Chinesischen Medizin. Sie gilt als „äußeres Therapieverfahren“. Dabei werden bestimmte Punkte des menschlichen Körpers mit Akupunkturnadeln stimuliert, um die Lebensenergie (Qi) und das Blut (Xue) zu beeinflussen, die nach chinesischer Vorstellung bei einer Krankheit oder bei Beschwerden gestört sind. Durch die Nadeln wird die Störung aufgehoben, sodass Qi und Blut wieder harmonisch fließen können. Grundlage ist dabei die Lehre der Energieleitbahnen (Meridiane).

**„Alles im Menschen wird durch die Leitbahnen zum Ganzen verknüpft. Sie entscheiden über Leben und Tod. Sie halten Yin und Yang im Gleichgewicht“,** liest man in alten Quellen. Gemeinsam mit den inneren Organen und der Körperoberfläche bildet das Leitbahnsystem eine Einheit.

1. **Qigong**

Bei den vielfältigen Techniken des **Qigong** (wörtlich "Arbeit" oder "Umgang" mit dem Qi, der vitalen Energie) werden Atmung, Konzentration und Bewegung so aufeinander abgestimmt, dass der Qi-Fluss im Körper direkt gespürt und harmonisiert werden kann. Im Vordergrund steht dabei die Wahrnehmung des Qi und der Umgang damit. Aus diesem Grund hat sich Qigong bei zahlreichen Krankheitsbildern als Selbsttherapie sehr gut bewährt.

1. **Diätetik / Ernährungslehre**

Keinen Unterschied machen,

egal, ob Festmahl oder einfache Mahlzeit.

Was immer sich auf unserem Teller befindet,

ist unser Leben. Chinesisches Sprichwort

In der chinesischen Ernährungslehre wird Nahrung zur Prävention – Gesunderhaltung - und zur Heilung von Krankheiten eingesetzt. Die Nahrungsmittel werden den 5 Wandlungsphasen (link!) zugeordnet, auf ihre thermische Wirkung im Körper wird dabei sehr geachtet. Diesen Konzepten lassen sich auch die uns gewohnten Nahrungsmitteln zuordnen. So können wir unser Essen nach den gut durchdachten Vorstellungen der chinesischen Ernährungslehre zubereiten, ohne dabei auf fremde Produkte zurückgreifen zu müssen.

1. **Chinesische Arzneimitteltherapie (CAT) und Phytotherapie:**

Der klinische Einsatz von Heilkräutern macht ca. 3/4 aller Behandlungen in den TCM-Krankenhäusern in China aus - im Westen ist er viel geringer. Die CAT wird als „inneres Therapieverfahren“ bezeichnet und basiert auf den gleichen Grundlagen wie die chinesische Ernährungslehre. Verwendet werden überwiegend pflanzliche Mittel (Blüten, Blätter, Früchte, Stängel, Rinden, Wurzeln, Samen…), zum kleinen Teil kommen auch mineralische oder tierische Bestandteile vor. Der Artenschutz für bedrohte Pflanzen und Tiere und die Qualität der Produkte wird in Deutschland durch die Apotheken streng beachtet.

Auch westliche Heilpflanzen können dem chinesischen Arzneimittelsystem zugeordnet und therapeutisch eingesetzt werden.

1. **Tuina (Schub- und Zugmassage)**

Tuina („Schieben und Greifen“) beinhaltet massierende, passiv mobilisierende und chiropraktische Behandlungstechniken. So werden „Blockaden“ beseitigt und durch gezielte Impulse Heilreize gesetzt, wodurch die körpereigenen Strukturen zur Selbstheilung angeregt werden.

TCM und Chinesische Medizin:

* Die chinesische Medizin ist ein zusammenhängendes und unabhängiges System des Denkens und der Praxis, das über mehr als zwei Jahrtausende hinweg entwickelt wurde (um 200 v.Chr.) Sie hat über die Jahrhunderte viele Phasen durchlaufen und bezieht auch eine Philosophie und die Sitten einer Zivilisation mit ein, die der unseren in einigen Bereichen fremd sein kann.
* Die Bezeichnung „Traditionelle Chinesische Medizin“ TCM wurde für das wachsende ausländische Interesse 1955 eingeführt:  
  *Traditional Chinese Medicine*, in China bleibt *zhongyi* (Chinesische Medizin) gebräuchlich.
* Der ganzheitliche und naturbezogene Ansatz der Methoden eignet sich gut für einen präventiven Einsatz.

Chinesische Tradition und Lebenspflege:

* Der traditionsbewusste chinesische Mensch strebt nicht nach dem Glück, sondern nach dem “Im-Fluss-Sein“, er denkt nicht das Ideal, sondern das Vitale – und dabei sieht er das Leben nicht in den extremen Gegensätzen Glück/Unglück, Geburt/Tod, sondern in dem „Dazwischen“, in dem sich das wahre Leben, Achtsamkeit und Bewusstheit findet.
* Wir alle sind verantwortlich für die Förderung der eigenen Lebenskräfte und spielen somit die zentrale Rolle bei der Gesunderhaltung oder auch im Heilungsprozess. Lebenspflege (yangsheng) ist ein wichtiges Thema in China und eine bewusste Ernährung, Zubereitung von Tees, Qigong und Selbstmassage helfen dabei, das körperliche und seelische Gleichgewicht zu finden und zu erhalten.
* „Jade, die nicht bearbeitet wird, wird nicht zu einem Gefäß.“

Kleiner philosophischer Exkurs:

Die **Drei Lehren** des Landes sind der **Konfuzianismus, der Daoismus und der Buddhismus**.

* Sie ergänzen sich gegenseitig:  
  So war ein chinesischer Beamter in seiner Amtsausführung selbstverständlich Konfuzianer. Legte er Wert auf lebensverlängernde Maßnahmen, so war er Daoist, und starb jemand in der Familie, so konsultierte er einen buddhistischen Mönch, da die Buddhisten den besten Kontakt zum Jenseits hatten. Diese Haltung spiegelt sich in dem Satz eines chinesischen Kaisers der Ming-Dynastie wider: „Die Drei Lehren sind eins.“
* Zwischen philosophischem und religiösem Daoismus bestehen zwar teils gewichtige Unterschiede, letztlich sind die beiden aber nicht scharf voneinander abzugrenzen, die historischen Ursprünge liegen im 4. Jh. v. Chr., als das Daodejing entstand.
* **Ziran** ist ein Schlüsselbegriff des Daoismus, der wörtlich „Selbst-so; so-aus-sich-heraus; von-selbst-so“ bedeutet. Der Begriff steht für Natürlichkeit, Spontaneität und Wandlungsfähigkeit und ist eng mit  
  **Wuwei** verknüpft: „Der Weise verweile im Wirken ohne Handeln (Wuwei), in der Belehrung ohne Worte“.
* Dieses Nicht-Eingreifen in allen Lebensbereichen erscheint in der westlichen Welt zunächst utopisch und weltfremd. Es beruht auf der Einsicht, dass das Dao, welches aller Dinge Ursprung und Ziel ist, von selbst zum Ausgleich aller Kräfte und damit zur optimalen Lösung drängt.   
  Das „Nicht-Handeln“ oder „Nicht-Erzwingen“ bedeutet genaugenommen die „Enthaltung eines gegen die Natur gerichteten Handelns“.

Ein Bild, das Licht enthält.

Automatisch generierte Beschreibung