
SCHÄRFE, WÄRME UND GESUNDHEIT

Ein Gespräch zwischen Arzt und Patient
als Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin

Dr. med. Hanspeter Braun
FMH Innere Medizin, chin. Medizin - Akupunktur ASA

Dr. iur. Bernhard Madörin
Patient

Einleitung

Ein TCM-Arzt und ein Wirtschaftsjurist als Autorenteam? Zwei konträre Personen im Dialog, warum dies? Ich möchte zu Beginn des Buches eine kleine Einleitung geben. Das Buch ist ein Dialog zwischen Arzt und Patient und soll dem Leser auf diesem Weg eine Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin geben (nunmehr TCM). Dabei sind Fragen und Bemerkungen des Patienten in Standardschrift, während die Worte des Mediziners in *kursiv* wiedergegeben sind. Auf diese Weise soll dem Leser optisch klar werden, wer spricht.

Als beruflich engagierter Wirtschaftsjurist ist der Arzt ein Ansprechpartner für Gesundheit und hat aus Sicht des rationell denkenden Patienten vor allem die Aufgabe, möglichst schnell zur Genesung zu verhelfen; "machen Sie mich bitte gesund". In der Wahl der richtigen Behandlung, oft in Form des richtigen Medikaments, ist der Arztbesuch erfolgreich abgeschlossen. Eine Hinterfragung von Medizin, Arzt und Gesundheit steht nicht an. Allenfalls bei hartnäckigen Gebrechen folgt eine gewisse Kritik - dem Arzt gegenüber. Dem Ergebnis der medizinischen Konsultation steht man als Laie machtlos gegenüber. Erst bei chronischen Krankheiten, wo eben oft die westliche Medizin (nunmehr WM) versagt, öffnen sich die Patienten anderen medizinischen Wissenschaften. Solange die westliche Medizin Ergebnisse liefert, wird diese akzeptiert, nur in der Not öffnet sich man Neuem. Das Ergebnis der medizinischen Beratung ist in allen Bereichen offen. Die westliche Medizin kann mit Statistiken die Wirkungen Ihrer Medikamente belegen. Die TCM kann dies aufgrund Ihrer immensen historischen Vergangenheit, aber nicht nach westlichen Kriterien. Eine riesige Pharmaindustrie wächst jedes Jahr und gibt der Bevölkerung das Gefühl es gehe den Menschen besser, obwohl wir immer mehr für unsere Gesundheit ausgeben. Sollte Gesundheit nicht ein Gefühl des gesunden Körpers sein, frei von Abhängigkeiten und damit auch von Medikamenten? Sollte Gesundheit nicht etwas aktives sein, an dem wir zu einem grossen Teil selber unseren Beitrag leisten müssen? Sollte der Arzt nicht ein Begleiter für unser gesundes Wohlbefinden sein? Wenn man bereit ist, Körper, Geist und Seele als Ich zu verstehen, öffnen sich einem neue Wege. Die westliche Medizin hat zweifelsohne ihre Berechtigung, sie liefert jedoch nur teilweise Gesundheit und teilweise Erklärungen. Die einfache Erkältung, als ein Beispiel, versuchen wir mit Hustensirup, Halswehtabletten, Vitaminen etc. zu heilen. Scherzen können durch schmerzlindernde Medikamente behandelt werden, der Prozess der Gesundung, und damit die Überwindung der viralen Infektion, bringt nur der Körper selbst zu stande. Die Spontanheilung steht am Ende vieler Krankheiten, ohne dass die ärztliche Behandlung entscheidend dazu beigetragen hat. Als Patient habe ich aufgrund einer Blaseninfektion, als atypische Erkrankung des Mannes, den Weg zur TCM erfahren. Dr. HP Braun hat mich empfangen und dabei den Weg zur TCM geöffnet. Ich habe seine Vorlesungen an der UNI besucht. Mein Interesse an Neuem und meine Bereitschaft, neben meinem fordernden Beruf etwas Neues zu schreiben - ich bin Autor mehrerer Fachbücher - fanden Befriedigung. Ich hoffe, dem Leser mit meinen Fragen zu einer spannenden Lektüre zu verhelfen.

Dr. iur. Bernhard Madörin

Vorwort

Inhaltsübersicht

Inhaltsverzeichnis.....	...
Abkürzungsverzeichnis.....	...
Quellen.....	...

TEIL A: DIALOG ZWISCHEN ARZT UND PATIENT

TEIL B: SYSTEMATISCHE ÜBERSICHT

I GRUNDLAGEN DER TCM.....	9
FRAGE: WARUM TCM	9
FRAGE: EIGENVERANTWORTUNG	9
FRAGE: DIE URSACHEN DER ERKRANKUNG	10
FRAGE: DIE RELATIVITÄT DES POSITIVEN	11
FRAGE: CHINESISCHE MEDIZIN FÜR DEN WEST-MENSCHEN	12
FRAGE: GESUNDUNG NICHT GLEICH GESUND	13
FRAGE: DIE MEDIKAMENTE DER TCM	14
FRAGE: WISSENSCHAFTLICHE BASIS DER TCM	15
FRAGE: KRANKHEIT UND UNGLEICHHEIT	16
FRAGE: INDIVIDUALISMUS VERSUS KOLLEKTIVISMUS	16
FRAGE: DAS HOLISTISCHE PRINZIP.....	17
II LITERATUR UND QUELLEN.....	18
FRAGE: LITERATUR.....	18
FRAGE: GESCHICHTE UND BERÜHMTE ÄRZTE	18
FRAGE: LAOTSE (SEITE 7 SKRIPT).....	19
FRAGE: ODE 1-4.....	19
FRAGE: CHINESISCHES – WESTLICHES DENKEN (SEITE 8 SKRIPT) (NACH FRAGE 5).....	22
FRAGE: WISSEN UND VERSTEHEN (SEITE 9 SKRIPT).....	22
III LEBENSENERGIE	22
FRAGE: YIN UND YANG	22
FRAGE: QI	22
FRAGE: „ODEM DES VORHIMMELS“	22
FRAGE: „NAHRUNGSODEM“	23
FRAGE: “ABWEHRODEM“.....	23
FRAGE: DETERMINATION	23
FRAGE: YING-ODEM	23
IV ENERGIEFLUSS	23
FRAGE: SÄFTE.....	23
FRAGE: MERIDIANE	23
V ANALYTIK	24
FRAGE: ANALOGIEN.....	24
FRAGE: ZYKLUS / ZYKLEN	24
FRAGE: KRANKHEITSENTSTEHUNG	24
FRAGE: ERSCHÖPFUNG.....	24
FRAGE: PSYCHE	24
FRAGE: DIAGNOSTIK.....	24
FRAGE: DIÄTIK	25
VI HEILMETHODEN.....	25
FRAGE: AKUPUNKTUR	25
FRAGE: MEDIKAMENTE.....	25
FRAGE: MASSAGE	25
WAS HILFT DIE CHINESISCHE MASSAGE?	25
FRAGE: QI GONG	25

FRAGE: TAI JI.....	25
FRAGE: TAO-YOGA.....	25
VII ERNÄHRUNG	26
FRAGE: ERNÄHRUNG.....	26
42. FRAGE:	26
43. FRAGE:	26
44. FRAGE:	26
45. FRAGE:	26
46. FRAGE:	26
47. FRAGE:	26
48. FRAGE:	26
49. FRAGE:	27
50. FRAGE:	27
KAPITEL 1:	29
§ 1	29
§ 2	29
§ 3	29
§ 4	29
§ 5	29
§ 6	29
§ 7	29
§ 8	29
§ 9	29
KAPITEL 2:	29
§ 1	29
§ 2	29
§ 3	29
§ 4	29
KAPITEL 3:	29
§ 1	29
§ 2	29
KAPITEL 4:	29
§ 1	29
§ 2	29
§ 3	29
§ 4	29
§ 5	29
§ 6	29
§ 7	29
§ 8	30
§ 9	30
§ 10	30
§ 11	30
KAPITEL 5:	30
§ 1	30
§ 2	30
§ 3	30
§ 4	30
§ 5	30
§ 6	30
§ 7	30
§ 8	30
§ 9	30
§ 10	30
§ 11	30

Abkürzungsverzeichnis

a/o	Ausserordentlich
Abs.	Absatz
AG	Aktiengesellschaft
AHV	Alters- und Hinterlassenenversicherung

Quellen

Teil A

-

Teil B

-

Weitere Literatur (Auswahl)

-

TEIL A

DIALOG ZWISCHEN ARZT UND PATIENT

I Grundlagen der TCM

Frage: Warum TCM

Als Patient kommt man immer zuerst mit westlicher Medizin in Berührung. Die TCM kommt sehr spät und oft nur als Ergänzung. Was sind die wesentlichen Merkmale der TCM und warum soll man als Patient sich dieser Behandlungsmethode öffnen?

Antwort:

Die Patienten suchen erst dann eine Alternative, wenn sie mit dem was unsere westliche Medizin anbietet nicht zufrieden, nicht einverstanden sind. Das ist ein wichtiges Faktum. So ist es auch verständlich, dass nicht alle Menschen zum „Chinesen“ gehen. Es gibt viele Patienten die sind durchaus sehr zufrieden wie sie von ihrem westlich ausgebildeten Arzt behandelt werden. Das wird auch dadurch verständlich, dass der Patient, mit westlicher Medizin behandelt, in der Regel nichts dazu beitragen muss um gesund zu werden, das macht ja der Arzt. Er verschreibt beispielsweise Medikamente und mit dem Einnehmen dieser verschwinden die Symptome. So sind am Ende der Behandlung beide Seiten, der Patient und der Arzt zufrieden. In diesem Zusammenhang ist es ebenfalls wichtig zu erkennen, dass viele so genannte TCM-Ärzte genau denselben Behandlungsweg gehen. Sie machen eine energetische Diagnose und behandeln die Symptome mit Nadeln, Massagen oder Kräutermischungen. Der Patient braucht auch hier (fast) nie etwas zur Gesundung beizutragen.

Und doch gibt es heute viele Menschen, die verstehen wollen, warum sie krank wurden und wollen unbedingt selbst etwas dazu beitragen damit sie wieder gesund werden. Es sind diese Patienten, die einen Arzt aufsuchen, der einen anderen als den offiziellen Weg gehen.

Westliche Medizin hat immer mit der Behandlung der Symptome zu tun. Asiatische Medizin versucht die Ursache, die Wurzel der Symptome zu finden und behandelt diese. In diesem asiatischen Medizinkontext würde man also die Wurzel als Krankheit bezeichnen. Oftmals haben verschiedene Symptome dieselbe Ursache. Man behandelt also, indem man die Wurzel eines Symptoms findet, auch gleichzeitig andere Symptome, die der Patient uns vergessen hat mitzuteilen. Das ist eine interessante und nicht selten zu machende Erfahrung. Damit sind auch schon die Mängel unserer westlichen Medizin erkannt. Sie versteht nicht wie eine Krankheit entsteht. Es ist wichtig zu sehen, dass wir bei praktisch keiner Krankheit die (wirkliche) Ursache kennen. Und da wir die Ursachen nicht verstehen behandeln wir immer die Symptome.

Frage: Eigenverantwortung

Wir sehen aus der Antwort, dass der - sagen wir westliche Patient - stark an der westlichen Medizin interessiert ist, aber in Not auch andere Wege sucht. Wenn wir den Menschen als Ausgangspunkt der Gesundheit oder Krankheit sehen, was kann er denn zu seiner Gesundheit beitragen? Hier gibt es ja auch klare Vorgaben der Medizin: Ernährung, Sport, positives Denken als gesundheitsfördernde Elemente, Koffein, Rauchen, zu wenig Schlaf als negative Elemente. Was kann der Patient zu seiner Gesundheit beitragen und wo liegen die Unterschiede gegenüber der TCM?

Antwort:

Nach alter Auffassung gibt es grundsätzlich 3 Möglichkeiten der Erkrankung: Die Psyche, die Ernährung sowie die klimatischen/meteorologischen Bedingungen.

Man kann davon ausgehen, dass viele Erkrankungen einen psychischen Hintergrund aufweisen. Dabei handelt es sich in erster Linie um negatives Denken und um negative Emotionen. Unter diesem Aspekt wäre positives Denken sehr zu begrüßen. Nur ist es so, dass jeder Gedanke stets das Gegenteil in sich trägt. Das bedeutet, jeder positive Gedanke erzeugt auch einen negativen. Laotse sagt dazu im Tao Te King, Ode 2:

„Wenn die ganze Welt Schönes als schön anerkennt, entsteht das Hässliche.

Wenn die ganze Welt Gutes als gut anerkennt, entsteht das Böse.

Sein und Nicht-Sein erschaffen einander.

Schwierig und einfach ergänzen einander.

Lang und kurz heben sich voneinander ab.

Hoch und tief ruhen aufeinander.

Stimme und Klang schwingen miteinander.

*Vorne und hinten folgen einander.
Die Weisen meditieren über das Nicht-Tun und lehren ohne Worte.
Sie beobachten, wie alle Dinge ins Leben strömen, ohne einzugreifen.
Gebären, ohne besitzen zu wollen.
Handeln, ohne Ansprüche zu stellen.
Aufgaben erfüllen, ohne dabei zu verweilen.
Ohne verweilen, kein verlieren“*

Vielen Patienten ist schon geholfen, wenn ihnen gesagt wird, dass sie für eine gewisse Zeit negatives Denken vermeiden sollen. Das wäre ein Ausweg aus diesem „Dilemma“ der gegenseitigen Erzeugung. Damit vermeidet man auch das Entstehen negativer Gefühle, da ja ein negatives Gefühl in erster Linie aus der (negativen) Bewertung eines Gedankens, einer Situation entsteht.

Sicher ist das Weglassen von jeglichen Formen von Giften hilfreich zur Gesunderhaltung des Körpers. Das Rauchen ist als ein solches Anzusehen, da die Inhalation von Rauch ein Kondensationsvorgang darstellt und somit den Körper „abkühlt“. Eine andere Ausdrucksweise anstelle von „Abkühlung“ wäre eine „verminderte Durchblutung“ bestimmter Körperareale. Man kann das auch mit thermographischen Methoden zeigen. Die periphersten Teile der Extremitäten wie zum Beispiel Hände und Füße werden kühler wenn jemand raucht. Kaffee als Beispiel eines Nahrungs-Genussmittels mit seinen Bitterstoffen bewirkt dasselbe.

Jegliche Form von zu starken Abkühlungsvorgängen sollte vermieden werden, da solche die Lebenskraft, das Qi, vermindern. Im Gegensatz zu unserer westlichen Auffassung von Ernährung, die sich vor allem mit Details wie Vitaminen, Spurenelementen, Eiweissen, Fetten und Kohlehydraten beschäftigt, haben die Asiaten, speziell die Chinesen, ein davon gänzlich verschiedenes Verständnis. Man unterscheidet grundsätzlich zwischen Nahrungsmitteln, die wärmen und solchen die kühlen. Damit ist nicht nur die thermische Qualität bei der Zubereitung gemeint, roh bzw. gekocht, sondern die Temperatúrauswirkung im Körper. Es ist ganz essentiell, ob eine Mahlzeit mit Kartoffeln, Gulasch und Salat oder mit Reis, Pouletfleisch und Ingwergemüse zubereitet wird. Die erste Variante kühlt, die zweite wärmt den Organismus, fördert die Durchblutung. Dazu dann später mehr.

Der Sport war so wie er bei uns betrieben wird im alten China unbekannt. Es wurde und wird noch heute eine spezielle Form der Bewegungsmeditation praktiziert, die bei uns unter dem Namen Qi Gong und Tai Qi bekannt sind. Diese Bewegungsformen sollen eine prophylaktische Wirkung zur Gesunderhaltung des Körpers (Beweglichkeit), des Qi's (der Lebenskraft) und des Bewusstseins bewirken. Der Schlaf ist zur Erholung des gesamten Organismus wichtig. Es ist sehr interessant wenn man westliche medizinische Fachbücher über die exakte Wirkung des Schlafs studiert. Man findet keine erklärenden Argumente was denn nun wirklich während des Schlafs geschieht. Es finden sich nur beschreibende Erklärungen wie REM- bzw. NON-REM-Episoden und anderes. Wobei REM für „rapid eye movement“ steht. Es werden Dinge beschrieben, die sich von aussen feststellen lassen. Aber ein tieferes Verständnis, was denn während einer Schlafperiode wirklich passiert, lässt sich nicht finden. In der asiatischen Medizin wird gesagt, dass im Schlaf das Qi aufgeladen wird. Der Körper wird während des Schlafes mit Lebenskraft aufgesättigt. Vergleichbar eine Batterie, die über Nacht am Strom aufgeladen wird. Dann fühlt man sich am Morgen frisch und vital. Diese Sichtweise bleibt so lange unserer westlichen Sichtweise verborgen als wir das Vorhandensein einer solchen Lebenskraft nicht (aner-) kennen. Die meteorologischen Bedingungen spielen ebenfalls eine grosse Rolle. Kälte, kalte Luft kann in den Körper eindringen und Krankheiten verursachen. Ebenso verhält es sich mit Feuchtigkeit. Auch diese kann in den Körper gelangen. Wie schon weiter oben ausgeführt sollte eine zu intensive Abkühlung des Körpers wenn immer möglich vermieden werden. Diese Sichtweise ist in unserer westlich geprägten Medizin ebenfalls unbekannt, obschon jeder weiss, dass durch langes Sitzen auf einem kalten und nassen Stein beispielsweise eine Blasenentzündung entstehen kann. Auch das volkstümliche Wort „Erkältung“ gibt einen Hinweis in diese Richtung. Auch hier verneint unsere Medizin jegliche Einflussnahme von Kälte. Es handle sich lediglich um Viren und habe mit Kälte gar nichts zu tun. Gleichwohl sehen wir Erkältungskrankheiten viel gehäuft in der kalten Jahreszeit und wenn es die Klimaanlagen nicht gäbe, wären sie möglicherweise sehr viel seltener im Sommer.

Durch Vermeiden von negativem Denken und Fühlen, gesunder wärmender Ernährung und warmer Kleidung in der kalten Jahreszeit sowie dem Weglassen von ungesunden Rauchgewohnheiten lassen sich der Körper und der Geist gesund erhalten. Dies kann durch verschiedene Bewegungsformen, seien es nun asiatische Bewegungsmeditationen und Yoga oder auch durch Ausüben von vernünftig betriebenen Sport verstärkt werden.

Frage: Die Ursachen der Erkrankung

Ich möchte hier näher auf Ursache und Krankheit eingehen. Es ist erstaunlich, wenn man sich diesem Aspekt annimmt, wie wenig oder wie wir uns gar nicht dem Aspekt der Ursache der Krankheit widmen. Wir gehen zwar davon aus, dass uns Stress anfälliger macht und dass bei Belastung oft noch eine Krankheit dazu kommt - alles auf einmal - aber dennoch sind wir nicht bereit uns vertieft den Ursachen zu widmen. Kann man es so verstehen,

dass der Körper ein Gefüge oder eine Kette ist, bei der bei Belastungen das schwächste Glied reisst, also krank wird. Somit wäre Krankheit eine Reaktion auf eine Belastung?

Antwort:

Ja, es ist sehr erstaunlich wie wenig wir uns mit den tiefer liegenden Ursachen von Krankheiten beschäftigen. Man kann versuchen zu verstehen warum das so ist. Es sind vor allem die Ärzte, die sich nicht tiefer für die Ursachen von Krankheiten interessieren. Der Grund dafür liegt in der Tatsache, dass noch immer die Ursachen in der Materie gesucht werden. Die offizielle Wissenschaft lehnt eine Beteiligung psychischer Momente bei der Krankheitsentstehung kategorisch ab. Man hat heute die Gene als Ursache der Krankheiten "erkannt". Das ist nicht ganz falsch. Die Gene lösen die Krankheit aus, das ist wahr. Aber, man muss sich fragen, warum ganz plötzlich Gene aktiv werden. Warum können Gene, die sich seit Geburt im Körper befinden plötzlich aktiv werden? Eine Frage, die man bisher (noch) nicht versteht. Man kennt heute Gen-Trigger, Auslöserstoffe, die, wie gesagt ein bestimmtes Gen aktivieren können, sodass dieses, heute beim Krebs "Onkogen" genannt, beispielsweise Krebs auszulösen vermag. Es gibt viele bekannte chemische Substanzen (zum Beispiel Teer im Tabakrauch), die das machen, aber auch Viren (Viren der Herpesgruppe) können als Onkogene funktionieren. Und dennoch ist unbekannt, warum beim einen Menschen Tabakrauch Krebs auslösen kann und bei jemand anderem nicht. Es ist nicht bekannt warum gewisse Viren (Papilloma-Viren) beim einen Menschen eine Gebärmutter-Krebs auslösen können und bei jemand anderem, der dieselben Viren in sich trägt nicht. Da bietet die Chinesische Medizin wie schon weiter oben ausgeführt eine Kosmologie, ein Verständnis natürlicher Abläufe an, die vieles verständlich macht. Am Beispiel eines viralen Gedankenmodells soll gezeigt werden, wie man sich die krankmachende Wirkung von Viren vorstellt. Bevor, nach chinesischer Auffassung, Viren krankmachende Wirkungen hervorrufen können, brauchen sie ein "Terrain", eine Lebensgrundlage, damit sie ihre zerstörerische Wirkung entfalten können. Jedes Lebewesen braucht eine Umgebung, "ein Terrain", die seinen Anforderungen an ein Leben entspricht. So wie der Mensch Sauerstoff, Wasser und spezifische Nahrungsstoffe zum Leben benötigt, brauchen andere Lebewesen auch ihnen entsprechende Umgebungsbedingungen, die ihnen ein Leben möglich machen. Wie schon besprochen sind es vor allem negative Emotionen, negative Gedanken, die ein Terrain erschaffen, wo solche deletär wirkende Mikroorganismen entstehen und sich zum Leidwesen der Menschen im Körper verbreiten und Krankheiten erzeugen. Es sind diese psychischen Reaktionen, die "die Energie", "das Chi", "die Lebenskraft", "das Yang", so erniedrigen, sodass pathogene Mikroorganismen leben und sich vermehren können. Diese Kleinstlebewesen "triggern" dann durch ihr massenhaftes Auftreten die Gene, die darauf beginnen Zellteilungen zu vollführen, die nicht mehr dem Tao, "dem kosmischen Plan" entsprechen. Viren sind in diesem Sinne "Yin", sie entsprechen dem "Unteren", es fehlt ihnen "der Himmel", "das Obere", das Yang. Zusammenfassend kann man sagen: die Zellteilungen geschehen nicht mehr im Sinne des Himmels, des Tao, sondern im Sinne des Unteren, des Menschen. Es sind ja die eigenen Gedanken (des Menschen, nicht die des Tao), die eigene (negative) Bewertung einer Sachlage, die zu dieser energetischen Situation geführt haben. Welche Krankheit dann auch wirklich entsteht, hängt von der "genetischen Disposition", der Vererbung, ab. Jeder Mensch trägt Gene für diverse Krankheiten in sich und diese sind von Mensch zu Mensch, von Familie zu Familie verschieden. Aber letztlich sind es nicht die Gene, die die Krankheit verursachen, sondern es ist der Mensch selbst, die Gene lösen sie nur aus. In diesem Sinne ist die Krankheit, wie eingangs gefragt, "eine Reaktion auf eine Belastung". Anders formuliert ist eine Krankheit primär eine Reaktion der menschlichen Psyche auf ein Erfordernis des Lebens (Belastung) und erst sekundär reagiert der menschliche Körper mit einer Krankheit. Dabei ist wichtig zu verstehen: eine einmalige Belastung löst in der Regel keine Krankheit aus. Erst dort, wo sich die Dinge wiederholen oder wo sich der Mensch ständig mit seinem (psychischen) Leid identifiziert, "Gedanken-Kreisen", dort wo Belastungen nicht "verdaut" werden, erst dort ist die Möglichkeit der Erkrankung gegeben. Gesund bleibt der Mensch, der einer psychischen Belastungssituation ausgesetzt ist da, wo er gelernt hat sich selber nicht so wichtig zu nehmen, wo er die Welt nicht so ernst nimmt und das wiederum ist nur einem Menschen möglich, der eigene innere Sicherheit besitzt. Diese Selbstsicherheit kann sich nur dort auf natürliche Weise entfalten, wo ein Mensch den Mut aufbringt, sich getraut, ganz sich selber zu sein und nicht so abhängig ist von Meinungen anderer Menschen.

Frage: Die Relativität des Positiven

Positives Denken impliziert negatives Denken. Die Ode von Laotse zeigt es schön. Die Gegensätze ergänzen einander. Das Schöne ist schön weil es sich vom Unschönen abhebt. Wäre alles schön wäre das Schöne nicht schön. Das Eine gibt es nur durch das Andere. Wenn man also positiv denken will muss man auch wissen was negatives Denken ist. Vielleicht ist der Ansatz zuerst nicht an das Schlechte zu denken besser als umgekehrt. Ich möchte dazu noch einen Vergleich anführen. Heute geht es in der Industrialisierten Welt 99% der Menschen

materiell so gut wie den Fürsten des Mittelalters. Wir haben Nahrung, Wohnung, Wärme, Unterhaltung, Gesundheit, Frieden, Mobilität, und so weiter. Gleichwohl fühlen wir uns nicht wie Fürsten, weil wir bei den anderen den Unterschied sehen. Vielleicht lässt sich so auch der Sündenfall im Paradies des christlichen Glaubens besser verstehen. Der Apfel als Beginn des Habens und damit der Unterschied zum Nichthabenden. Führt uns die materielle Freiheit zum ausgewogenen, gesunden Menschen?

Antwort:

Ja, das stimmt, es geht den Menschen in der westlichen Welt materiell so gut, wie wahrscheinlich noch nie. Aber ganz richtig bemerkt, es geht dem Menschen materiell so gut wie noch nie. Aber wie steht es mit dem Menschen als Ganzes? Ist der heutige westliche Mensch so glücklich und zufrieden wie noch nie? Das darf bezweifelt werden. Es ist eine Tatsache, dass materieller Reichtum nicht parallel mit innerem Reichtum einhergeht. Das Gegenteil scheint öfter der Fall zu sein: je reicher ein Mensch ist, desto unglücklicher ist er auch. Das ist vor allem dort so, wo der Mensch nach Reichtum strebt, dort wo der Mensch seine Energie aufwendet um reich zu werden. Normal wäre es, wenn ein Mensch etwas tut, was seiner Berufung entspricht und der Reichtum sich ganz von alleine einstellt. Heutzutage machen viele Menschen einen Job anstatt einen Beruf zu haben. Der Job soll möglichst viel Geld einbringen, damit mit dem Verdienten das Leben genossen werden kann. Dann wird das Leben oberflächlich, ohne Inhalt. Alles bleibt im Formalen: ein schönes Haus, ein teures Auto, teure Kleider und Schmuck etc. Nimmt man solchen Menschen das Materielle weg fallen sie in ein tiefes Loch, eine innere Leere tut sich auf, man nennt das heute Depression. Ein normaler Mensch, ein Mensch, der natürlich lebt, einen Beruf hat und keinen Job, kann mit materiellem Verlust, den jeder von uns treffen kann, viel leichter umgehen. Er kann einen solchen Verlust besser verkraften, weil er weiss wie man leben muss. Man arbeitet, weil man Freude hat an dem was man tut. Durch solches Tun entsteht Freude und innerer Friede. Es ist genau dieses Einfache im Leben was uns zunehmend abhanden kommt in unserer heutigen modernen Welt. Alles ist sehr äusserlich geworden, vieles ohne Inhalt. Man schaue sich nur mal an was es heutzutage so im Fernsehen zu sehen gibt und vergleiche dies mit der Zeit von vor etwa 30 Jahren! Durch diese äussere Abhängigkeit vom Formalen entstehen Ängste, Ängste beispielsweise nicht mithalten zu können mit diesem allgegenwärtigen "Jugendwahn". In der Werbung werden Dinge gezeigt, wie man sein sollte. Aber kaum jemand ist so wie einem vorgegaukelt wird. Dadurch entstehen Konflikte im Menschen, die wiederum den Boden für Krankheiten bereiten. Durch Vergleich was die Einen haben und andere nicht entstehen Neid und Eifersucht. Man glaubt etwas haben zu müssen, obwohl man kein wirkliches Bedürfnis danach verspürt. Das ist die Ursache für das wahrnehmbare zunehmende Unglücklichsein der Menschen, das ist der Boden für die allseits erkennbare Gewaltbereitschaft vieler, insbesondere junger Menschen. Man vergleicht was man selber nicht hat mit dem was man bei anderen sieht und haben möchte. Der "Sündenfall" der hier angesprochen wird hat sicher auch damit zu tun. Man kann aber den "Biss in den Apfel" möglicherweise auch dahingehend interpretieren, dass es sich dabei um den Eintritt in das polare Bewusstsein gehandelt hat. Der Mensch hat vom "Baum der Erkenntnis" gegessen: Gut und Nicht-Gut, Schön und Nicht-schön, Yin und Yang etc. Man ist aus dem kindlichen Bewusstsein, wo noch alles Eins ist heraus gefallen in die Polarität des Seins, ins Denken. Ein Neugeborenes hat dieses unterscheidende Bewusstsein (noch) nicht, für es ist alles Eins, es kennt die Unterscheidung zwischen Ich und Du noch nicht. Erst mit dem Auftauchen eines Ich entsteht das Du und damit beginnt das Drama unseres heutigen Bewusstseins. Vielleicht ist es das, was uns die Bibel mitteilen will, wenn es heisst, "Werdet wie die Kinder": man muss zurückkehren in ein kindliches Bewusstsein, an einen Ort wo es kein unterscheidendes Ich gibt, dahin wo alles Eins ist. Mengzi (Menzius), ein chinesischer Weiser sagte; "Ein Mann (Mensch) bewahrt sein kindliches Herz (Gemüt)". Interessant ist auch die Tatsache, dass das chinesische Zeichen 子 zǐ sowohl Kind als auch Weiser bedeutet. Chinesisch schreibt man Laotse so: 老子 lǎo zǐ, was soviel bedeutet wie: altes Kind. Aufgrund dieser Ausführungen ist es nicht sehr wahrscheinlich, dass materieller Wohlstand alleine auch zwingend zum ausgewogenen gesunden Menschen führen muss. Materieller Wohlstand führt dort zu gesunden und zufriedenen Menschen, wo diese das tun können, was sie selber auch möchten, im Beruf, im Leben als Ganzes und dafür auch bereit sind die volle Verantwortung für ihr Tun zu übernehmen. Und das sei wohlgemerkt: materieller Wohlstand ist für ein gesundes körperliches und psychisches Wohlergehen keine Bedingung, aber angenehme Nebenerscheinung. Man kann sehr wohl auch unter materiell bescheidenen äusseren Bedingungen gesund sein, da es sich ja um einen innerpsychischen Vorgang handelt, der nichts Äusseres bedingt. Der Körper ist letztlich ein Widerschein, eine Spiegelung, eine "Projektionsfläche" des Innern, des Geistig-psychischen.

Frage: Chinesische Medizin für den West-Menschen

Ernährung und Wärme; ("Schärfe, Wärme und Gesundheit"; der Titel des Buches) als zwei wichtige Grundpfeiler. Wir werden uns später der Ernährung noch ausführlich widmen. Die Psyche als dritte Säule. Auf dieser Basis

können wir sagen, dass ein ausgeglichenes Leben körperliches Wohlergehen fördert; ein gutes soziales Umfeld, eine gesunde asiatische Ernährung. Seit Beginn der Industrialisierung und der modernen westlichen Lebensweise hat unsere Lebenserwartung ständig zugenommen. Damit haben wir doch den Beweis der Stärke der westlichen Medizin? Unsere Lebenserwartung ist doch immer noch deutlich über derjenigen von China, einzig die Japaner liegen vor den Europäern?

Antwort:

Ja, das ist richtig, eine gesunde Ernährung (was damit genau gemeint ist, dazu später mehr), ein gutes soziales Umfeld sowie psychische Ausgeglichenheit sind die drei Pfeiler eines harmonischen Lebens. Dann ist der Mensch gesund. Die Lebenserwartung in der westlichen Welt liegt deutlich über derjenigen in Entwicklungsländern, das stimmt sicher. Nur muss man sich auch fragen, ob denn die Lebenserwartung, also die Lebenszeit eines Menschen das Entscheidende ist im Leben. Worauf kommt es denn an im Leben? Ist das Leben nur dann gut, wenn man komfortabel leben kann? Ein schönes Haus bewohnt, schöne Kleider trägt und sich immer satt am ernähren kann? Sind das die Dinge im Leben die das Leben ausmachen? Es ist unbestritten: die materiellen Güter in der westlichen Welt, der materielle Wohlstand insgesamt, ist von asiatischen Ländern nicht annähernd erreicht. Das ist eine Tatsache. Nun könnte man weiter fragen: ist der westliche Mensch mit der Zunahme des materiellen Wohlstandes auch glücklicher, gesünder geworden? Offensichtlich nicht, wenn man den Verbrauch von Medikamenten, insbesondere psychoaktiver Medikamente (Antidepressiva/Anxiolytika), betrachtet. Das Einnehmen von Medikamenten, damit man keine Symptome einer vorhandenen Erkrankung (z.B. Angina pectoris) spürt, das sei klar gesagt, bedeutet nicht körperliche oder psychische Gesundheit!

Kann es unser einziges Ziel sein unbedingt ein langes Leben anzustreben? Ist es nicht vielmehr die Art und Weise wie wir leben, die Qualität des Lebens, die wichtiger sind? Ein langes Leben kann durchaus auch sehr unerwünscht sein, man denke nur an die lebensverlängernden, ärztlichen Massnahmen, die oftmals von Patienten (zu Recht) abgelehnt werden, wenn jemand bei einer Tumorerkrankung unter sehr starken Schmerzen leidet. Es geht also wie schon gesagt, vielmehr darum, ein Leben leben zu können, das Qualität hat. Nun ist diese selbstverständlich auch von Mensch zu Mensch verschieden. Jemand kann schon zufrieden und glücklich sein, wenn er keine Beschwerden hat, ein Bett besitzt um schlafen zu können und etwas zu Essen hat. Jemand anderer ist da vielleicht anspruchsvoller und möchte gern mehr als nur diese elementaren Lebensgrundlagen. Vielleicht möchte jemand einen Beruf ausüben, eine Beschäftigung haben, die ihn ausfüllt. Es ist sehr interessant festzustellen, dass wir die allermeisten Dinge im Leben tun, damit wir das Gefühl der Freude und des Glückseins verspüren. Im Falle des Schmerzes ist das Verschwinden dessen bereits ein solches. Ein gutes Essen, ein guter Schlaf ebenso. Wir brauchen diese genannten Elemente um ein normales und glückliches Leben führen zu können. Bestimmte materielle Lebensgrundlagen sind Voraussetzung dafür. Aber es stellt sich die Frage, ob wir denn alles was wir darüber hinaus besitzen und haben wollen, wirklich brauchen um glücklich zu sein, um noch glücklicher zu werden. Alle streben danach: Ein teures Auto, ein grosses Haus, teure Kleider und Schmuck, Lottospiele um Millionen zu gewinnen usw. Mit der Zunahme materiellen Reichtums müsste doch dann logischerweise der Mensch auch glücklicher werden. Die Erfahrung zeigt uns aber etwas ganz anderes. Einfache Menschen, die nicht viel besitzen sind oft glücklicher als andere, als Wohlhabende. Auch deshalb, weil der Reiche Angst hat, alles was er besitzt wieder verlieren zu können. Das Gefühl des Glücks, des Friedens ist ein psychisches Ereignis, das leider bei den meisten Menschen nur allzu oft von äusseren Dingen abhängig ist. Er erkennt nicht, dass das Gefühl des Glücks etwas Inneres ist, das von aussen getriggert, ausgelöst wird. Solange jemand von äusseren Dingen und Ereignissen

in Bezug auf Glückseligkeit abhängig ist, hat er Angst. Er hat Angst davor das zu verlieren was ihm dieses Gefühl erzeugt. Das ist die Ursache des Neids, der Eifersucht, der Aggression und letztlich natürlich die Wurzel der Gewalt, des Krieges. Ein Mensch ist dann gesund, wenn er glücklich und zufrieden ist mit dem was ist, mit dem was er hat und nicht nach mehr verlangt. Und das kann er nur sein, wenn er gelernt hat ganz sich selber zu sein, sich selber so anzunehmen wie er ist und sich weigert das zu sein, was man von ihm verlangt.

Frage: Gesundung nicht gleich gesund

Wurzel der Krankheit finden, tönt das nicht ein wenig weit weg vom Greifbaren? Wenn wir eine bakterielle Infektion haben und mit einem Antibiotikum diese Infektion heilen konnten, ist man doch gesund? Wie lässt es sich erklären, dass eine Ursache zu mehreren Krankheitssymptomen führen kann? Eine Erkältung ist doch eine virale Infektion und wenn diese vorbei ist, ist es doch gut. Wo kann hier die Wurzel weiter liegen?

Antwort:

Nach alter Lehre liegt die Wurzel einer Erkrankung, wie schon weiter oben ausgeführt, fast immer in der Psyche, im Nahrungsverhalten und im Klimatischen. Seltener ist die Auswirkung eines Unfalls. Dies ist bei uns weniger bekannt. Ein Unfall, der immer ein Schockerlebnis mit sich bringt, kann irgendeine Krankheit, auch zu einem späteren Zeitpunkt auslösen, so die Auffassung der TCM. Es gilt also für den Arzt immer, dass er die Wurzel sucht. Es ist falsch, wenn eine Angina nur mit einem Antibiotikum behandelt wird. Das kann schon mal richtig und wichtig sein, ein Antibiotikum einzusetzen, aber wenn dabei das Psychische etc. unberücksichtigt bleibt, hat der Arzt zwar das Symptom beseitigt nicht aber den Patienten wirklich geheilt. Ein geschulter Beobachter erkennt sehr wohl Zusammenhänge zwischen psychischem (und auch körperlichem) Stress und dem Auftreten von Krankheiten. Man denke hier an Schüler die heutzutage unter chronischem Leistungsdruck in der Schule stehen und beispielsweise unter einer so genannten Infektanfälligkeit leiden. Es sind eben nur sekundär die Viren und Bakterien, die einen Infekt auslösen. Primär ist es der psychische Stress und alles was schon aufgeführt wurde, die der Störung zu Grunde liegen. In diesem Zusammenhang empfindet man es geradezu als Hohn, wenn im vergangenen Jahr der Nobelpreis für Medizin für die Feststellung vergeben wurde, dass es nicht die Psyche sei, wie man nun „beweisen“ konnte, die ein Magengeschwür verursachen, sondern, es seien Bakterien (Helicobacter), die zu „eradizieren“ sind, mit 2 verschiedenen Antibiotika notabene.

Es ist nicht so leicht einsehbar, warum eine Ursache zu verschiedenen Erkrankungen führen kann. Doch jeder weiss aus Erfahrung wie ein grosses psychisches Stressmoment sowohl eine Migräne als auch einen veritablen Herzinfarkt auslösen kann. In unserer westlichen Medizin wird dann die Migräne als Migräne und der Herzinfarkt als Herzinfarkt behandelt, obwohl diese augenscheinlich nur die Symptome darstellen. Beiden liegt, wie gezeigt, nämlich das gleiche Übel zu Grunde: Stress. Und diese Betrachtungsweise macht eben den grossen Unterschied zwischen chinesischer und westlicher Medizin aus. Da bei der asiatischen Medizin die Wurzel, hier der Stress und nicht nur das Symptom, die Migräne, der Infarkt, behandelt wird. Selbstverständlich werden auch in der Chinesischen Medizin die Symptome behandelt und entsprechende Medikamente eingesetzt. Aber Heilung bedeutet nicht bloss die Beseitigung der Symptome sondern in erster Linie das Erkennen von Stress als Ursache und dessen Behandlung.

Nebst dem sprachlichen Ausdruck was die Wurzel einer Erkrankung anbetrifft, gibt es noch eine begriffliche. In der Chinesischen Medizin ist die Wurzel eines Menschen „die Niere“. Mit dem Ausdruck „Niere = Wurzel“ ist selbstverständlich mehr als die Niere im eigentlichen anatomischen Sinne gemeint. Es handelt sich bei „der Niere“ um ein umfassendes Ganzes, das gebildet ist aus der Niere, den Knochen und Gelenken, dem Rückenmark mit dem Gehirn, dem Gehör, der Sexualkraft und letztlich dem Immunsystem. Es versteht sich von selbst, wenn eine Krankheit unter diesem Gesichtspunkt betrachtet wird, dass jede Erkrankung des Organismus mit der „Wurzel“ zu tun hat, da ja auch immer das Immunsystem mitbeteiligt ist. Es gibt keine Krankheit wo nicht das Immunsystem einen „Fehler“ macht. Das gilt nicht nur für Infektionskrankheiten, sondern ist ganz allgemein so. Auch eine Arthrose beispielsweise entsteht über immunitäre Mechanismen.

Frage: Die Medikamente der TCM

Medikamente tragen wesentlich zur Heilung bei. Allerdings haben Medikamente oft auch Nebenwirkungen. Welche Medikamente kennt die TCM und haben diese nicht auch Nebenwirkungen? Die Medikamente der TCM sind doch nichts anderes als auch Medikamente und beeinflussen den Körper.

Warum sollten diese besser sein als herkömmliche Medikamente und warum sollen diese eine andere und damit bessere Legitimation haben.

Antwort:

Zuerst zum Begriff der Nebenwirkung. Darunter versteht man eine Wirkung, die nicht beabsichtigt, nicht erwünscht ist. In der westlichen Schulmedizin sind Nebenwirkungen Effekte, die nicht immer auftreten und teilweise dosisabhängig sind. Man weiss noch recht wenig darüber, warum bei bestimmten Patienten solche Wirkungen entstehen und bei anderen nicht. Nebenwirkungen gibt es selbstverständlich auch bei chinesischen Medikamenten.

In der chinesischen Medizin kennt man drei Klassen von Medikamenten. Erstens, solche die giftig sind und man nur ganz kurzzeitig einsetzen darf. Sobald der erwünschte Effekt eingetroffen ist werden diese sofort wieder abgesetzt, da sonst toxische Wirkungen entstehen. Dies könnte man dann als "Nebenwirkung" verstehen. Ein Beispiel dazu wäre das Aconitum. Zweitens solche Medikamente, die man über längere Zeit einnehmen darf. Man setzt sie aber ebenfalls wieder ab, sobald die gewünschte Wirkung erzielt wurde. Ein Beispiel wäre hier die Pfingstrose. Und als drittes kennt man Medikamente, die man immer einnehmen darf. Das sind dann die "Medikamente" die wir als Nahrungsmittel kennen, beispielsweise der Ingwer.

Man kennt in der chinesischen Medizin nebst pflanzlicher, auch solche tierischer und mineralischer Herkunft:

Skorpione, Schlangengifte, Fischgifte.

Zur Frage warum die chinesischen Heilmittel besser sein sollen als unsere westlichen Heilmittel ist folgender ganz wichtiger Unterschied zu machen.

Die westlichen, schulmedizinischen Medikamente hat der Mensch "gemacht". Es sind fast immer Medikamente, die aus dem Studium von Details, aus dem Verständnis von molekularen biologischen Abläufen, entstanden. Es wird damit nie das Ganze gesehen sondern es wird nur ein Detail aus dem Ganzen herausgepickt. In der asiatischen Medizin ist das Heilmittel immer entstanden aus dem Verständnis des Ganzen, aus dem Begreifen natürlicher Abläufe im Makrokosmos Welt und im Mikrokosmos Mensch. Diese beiden werden zueinander in Beziehung gesetzt und daraus entstanden die so genannten "Analogien". Dazu später mehr. Das heisst also, chinesische, asiatische Heilmittel werden von der Natur "gemacht", was dem Ganzen entspricht. Westliche (schulmedizinische) Heilmittel hingegen sind vom Menschen "gemacht", sie sind also aus einem Teil der Natur, dem Menschen entstanden und damit sind sie a priori fragmentarisch und somit unvollständig oder mit anderen Worten "unvollkommen". Ein gutes Beispiel hierfür ist das berühmt berüchtigte Kortison. Jeder Mensch produziert selbst eigenes Kortison auf natürliche Weise in der Nebenniere. Dieses Kortison ist lebenswichtig, ohne dieses kann ein Mensch nicht leben. In der chinesischen Medizin wurde dieses natürliche, vom menschlichen Körper selbst produzierte Kortison auch schon als "Himmelwasser" bezeichnet, da es dem himmlischen Wasser, dem Chi entspricht, also reine materielle Lebenskraft darstellt. Im Gegensatz dazu ist das synthetisch hergestellte Kortison, dessen Wirkungen und vor allem dessen Nebenwirkungen allseits bestens bekannt sind, auch schon als "Himmelwasser ohne Himmel" bezeichnet worden. Es ist also ein materielles Chi, das nicht von "der Grossen Natur", dem Tao, sondern von einem Fragment der "Grossen Natur", vom Menschen gemacht. Damit ist es sozusagen "unvollkommen" und muss somit zwingend (Neben-) Wirkungen erzeugen, die man nicht haben möchte.

Frage: Wissenschaftliche Basis der TCM

Die westliche Schulmedizin baut auf wissenschaftlichen Methoden auf. So müssen z.B. die Forschungswege klar dokumentiert und wiederholbar sein. Ergebnisse müssen anhand von statistischen Daten erhärtet sein. Hat die TCM eine ähnliche Basis? Wie kann man den Vorwurf der alternativen Medizin entkräften? Wo liegt die dokumentarische Stärke der TCM?

Antwort:

Der Begriff der Wissenschaftlichkeit, speziell in der Medizin, beruht auf unserem gegenwärtigen Verständnis natürlicher, biologischer, letztlich physikalischer Abläufe. Der deutsche Physiker und Nobelpreisträger Max Planck sagte einmal zum Begriff der Wissenschaftlichkeit, dass Wissenschaft "die Summe der Meinungen" der gegenwärtig lebenden Wissenschaftler sei. Es handelt sich also um Meinungen und nicht um absolute Wahrheiten. Das ist ganz wichtig zu unterscheiden. Man darf den Begriff der Wissenschaftlichkeit nicht mit Wahrheit an sich verwechseln. Etwas was wahr ist kann sich nicht verändern. Entweder es ist wahr oder nicht. Ein Beispiel aus der Natur mag uns da weiterhelfen, da es sehr einleuchtend ist. Wenn die Sonne aufgeht, wird es hell, es wird Tag. Das ist eine Tatsache, eine absolute Wahrheit, die sich nie verändern wird. Im Gegensatz dazu sind "wissenschaftliche Wahrheiten" (vor allem was die Medizin anbetrifft) ständigen Veränderungen unterworfen, da immerzu Neues entdeckt wird. Es kommen beispielsweise neue Medikamente auf den Markt, die als neue grosse, heilversprechende Innovationen von der Pharmaindustrie angepriesen werden und schon Monate später müssen sie wieder vom Markt genommen werden, da unerwünschte Wirkungen auftraten. Es gibt in jüngster Zeit genügend Beispiele dafür. Ein Hauptgrund für diese Negativereignisse ist darin zu sehen, dass die pharmazeutische Industrie, die ja ein Teil der ärztlichen Funktion darstellt, nicht wirklich Medikamente herstellt um kranken Menschen zu helfen, sondern um viel Geld zu verdienen, Stichwort "Blockbuster". Dieser Beweggrund ist kausal falsch. Ein Arzt ist dazu da kranken Menschen zu helfen wieder gesund zu werden und nicht um Geld zu verdienen. Das erste Motiv ärztlicher Tätigkeit muss Barmherzigkeit sein, ein Wille anderen zu dienen. Dann kommt das Geld, das man zum Leben braucht von ganz alleine. Wenn Arztsein eine Berufung ist braucht man sich weder um den Erfolg noch um Geld zu bemühen, diese Dinge geschehen von alleine, auf natürliche Weise. Es braucht eigentlich überhaupt keine Forschung im westlichen Sinne. Es ist unnötig Milliarden für Forschung auszugeben um "neue" Medikamente zu finden. Die Natur hat alles gemacht. Es gibt für jede Krankheit Mittel in der Natur. Man muss nicht forschen, man muss versuchen das was da ist zu erkennen und zu verstehen. Das wäre der natürliche Weg. Dann ordnen sich die Dinge von selbst. "Das einzige, das die Natur nicht gemacht, sozusagen vergessen hat, ist ein Mittel gegen Selbstsucht und gegen Dummheit der Menschen" (Dr.Guido Fisch).

In diesem Sinne braucht es keine "wissenschaftlichen" Statistiken, es braucht nebst ärztlicher Ethik, Intelligenz die Natur verstehen zu lernen.