

Andrea-Mercedes Riegel

Chinesisch- taoistische Präventologie

*Gesundheitsvorsorge
nach den Prinzipien
der klassischen
chinesischen Medizin*

Synergia 



Andrea-Mercedes Riegel

Chinesisch-taoistische Präventologie

Gesundheitsvorsorge nach den Prinzipien der
klassischen chinesischen Medizin

Synergia 

1. Auflage, 2013

Veröffentlicht im Synergia Verlag, Erbacher Straße 107,

64287 Darmstadt, www.synergia-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2013 by Synergia Verlag, Darmstadt

Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: FontFront.com, Darmstadt

Printed in Germany

ISBN-13: 978-3-939272-76-2

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie;

detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
Teil I	15
1 Gesundheit und Gesunderhaltung in der chinesischen Medizin	15
2 Das Wesen von Yin und Yang	17
2.1 Yin und Yang im menschlichen Körper	20
2.2 Der Biorhythmus als Funktion von Yin und Yang	24
2.3 Prinzipien der Prävention	33
3 Die fünf Speicherorgane und ihre Funktionen	35
3.1 Die Beziehungen der Organpaare nach dem System der Fünf Wandlungsphasen	43
3.2 Psychosomatik	48
3.2.1 Psychosomatik und Krebs	54
Teil II	59
4 Das I Ging	59
4.1 Aufbau des I Ging	60
4.2 Charaktereigenschaften aus dem I Ging	64
4.2.1 Charaktereigenschaften und Dispositionen aus den Trigrammen	64

4.3	Charaktereigenschaften zusammengefasst in fünf Phasen und ihre Regulativa	71
4.4	Typisierung nach den Vier Symbolen	79
5	Zwei konkurrierende Anordnungen der Trigramme Hetu und Luoshu als Basis der Bestimmung von Gesundheit und Konstitution	83
5.1	Hetu und Lebensalter	87
6	Die konstitutionellen Wege	91
7	Die Hexagramme und ihre Aussage zur Gesundheit	103
7.1	Das Hexagramm als Abbild des Menschen	104
7.2	Die 64 Hexagramme mit Anleitungen zur Regulation	106
7.3	Die Bestimmung der aktuellen Disharmonie nach chinesischem Muster über die Hexagrammermittlung	234
	Literatur	241
	Anhang	245
	Die Ling Zhen -Essenzen	245
	Rezepturen der Ling Zhen Trigramm-Essenzen (Trigram-Essences)	246
	Die Autorin	248

Einführung

Prävention und Gesundheitsvorsorge sind ein Thema, das in der heutigen Zeit bei uns im Westen immer wichtiger wird und immer mehr ins Zentrum des Interesses gerät. In China waren Gesundheit und Gesunderhaltung von Körper und Geist seit jeher das Thema, das viele Denker aber auch das einfache Volk beschäftigte. Für den Arzt am kaiserlichen Hof galt es stets, Krankheiten des Kaisers zu vermeiden, die höchste Kunst in der Medizin war stets die, die Krankheit zu behandeln, ehe sie überhaupt zum Ausbruch kommt. *Zhi wei-bing* (治未病), die präventive Behandlung, stand im Zentrum des Interesses. Sie ist Thema des großen Kultes der Lebenspflege (*yang sheng*), den es bereits vor der Zeit der ersten Reichseinigung gab. Viele vor allem taoistische Denker gaben sich dieser Pflege hin, es entwickelte sich die Kunst der äußeren und der inneren Alchimie (*waidan* und *neidan*). Vor allem die äußere Alchimie, die Lebensverlängerung durch die Einnahme metallhaltiger Dekokte, war bei Herrschern sehr beliebt. Das berühmteste Beispiel hier ist der Kaiser der ersten Dynastie, der Qin (221 - 206), Qin Shihuang. Dieser büßte sein irdisches Leben durch den Genuss eines metallischen Elixiers gerade ein.

Vor allem zu Zeiten kriegerischer Unruhen zogen sich Taoisten in die Einsiedelei zurück, um sich der Lebenspflege durch richtige Ernährung und Atemmeditation zu widmen. Diese Art der inneren Alchimie wurde seit der Zeit der Sechs Dynastien (589 - 618) immer beliebter und hatte ihre Hochzeit während der Songzeit (960 - 1190). Die Qigong-Übungen, die sich heute noch großer Beliebtheit erfreuen, zielen genau auf die Herstellung der Harmonie im Fluss von Qi und Blut, von Geist und Körper und im Zusammenspiel der Innenorgane.

Intention des Buches

In dem vorliegenden Buch soll das klassische chinesische Denken zu Gesundheit, Gesunderhaltung und Gesundung des menschlichen Körpers dargelegt werden.

Das Buch versucht, einfache und effektive Wege zur Gesundung und Gesunderhaltung des Körpers zu beschreiben. Es ist als Anregung für Laien und Therapeuten gleichermaßen gedacht, es deckt Zusammenhänge bei gesundheitlichen Störungen aus Sicht der chinesischen Medizin auf und zeigt Wege für deren mögliche natürliche Regulation durch energetischen Ausgleich in einem möglichst frühen Stadium. Es kann nicht den Arztbesuch bei schwerwiegenden Erkrankungen ersetzen.

Aufbau

In einem ersten Teil beschreibt es die überlieferten Haupttheorien der chinesischen Medizin, die Lehren von den Fünf Wandlungsphasen und Yin und Yang. In einem zweiten Teil erläutert es die Grundlagen des Urwerkes der chinesischen Medizin, des I Ging, und macht sie auf einfache aber effektive Weise für das Gesundheitswesen nutzbar. Was im Westen kaum bekannt ist: Die Yin-Yang-Lehre wie die Lehre von den fünf Wandlungsphasen gehen gleichermaßen auf dieses philosophische Grundlagenwerk I Ging zurück. Die Grundideologie der chinesischen Medizin, die Einheit von Himmel, Erde und Mensch, der Mensch als Mikrokosmos im Makrokosmos, ist genau Thema dieses wichtigen Buches ebenso wie die Dichotomie der Welt. Das I Ging ist zudem exakt, es beruht auf mathematischen Gesetzmäßigkeiten, auf die bereits Maurice Mussat¹ aufmerksam gemacht hat.

Mao Zedong hat gesagt „Die chinesische Medizin ist eine Schatztruhe“, das I Ging ist der Inhalt dieser Schatztruhe. Das I Ging selbst lüftet viele Geheimnisse zu Gesundheit, Grundkonstitution und Lebensphasen, in denen die individuelle Gesundheit durch welche Störungen besonders gefährdet ist. Selbst die Fragen, welche Disharmonien aktuell im Körper bestehen, welche Bedeutung sie haben und ob aktuelle Disharmonien im Körper etwa mit der Grundkonstitution im Zusammenhang stehen, wie die Prognose ist, in welche Richtung sich bestehende Disharmonien weiterentwickeln werden, vermag es zu beantworten. Voraussetzung sind die richtige Befragung (7.3) und die korrekten Interpretationen der Ergebnisse.

1 Vgl. M. Mussat: I Ging und Akupunktur (1983)

Aufgrund der Wichtigkeit dieses Buches und der Aussagekraft seiner Bilder wollten wir das nutzbar machen, was es beinhaltet: das Kompendium des chinesischen Heilverständnisses, dargestellt in 64 Hexagrammen und den Kommentaren dazu. Der Aufbau und die Bedeutung des I Ging werden im Text erläutert (4).

Die Ergebnisse der Hexagramm-Interpretationen mit den möglichen Regulationsstrategien sind im Kapitel 7 aufgezeichnet. Für jedes Hexagramm wird hier zunächst der allgemeine energetische Zustand, den es symbolisiert, aufgezeigt. Er ergibt sich über die Strichverteilung im Hexagramm. Anschließend werden die inneren Disharmoniemuster aufgezeigt, die sich über die Übereinanderschaltung der Trigramme und deren Zuordnung zu den fünf Wandlungsphasen ergeben. Diese werden im Anschluss an die „Allgemeine Pathologie“, die sich aus dem Hexagramm ablesen läßt, in ihrer möglichen Bedeutung im Sinne der westlichen Medizin interpretiert. Damit soll ausgesagt sein, welche Pathologien sich aus den angezeigten Disharmonien ergeben können. Da die chinesische Diagnostik nur Disharmoniemuster kennt, keine Krankheiten, kann ein einziges Muster für mehrere Pathologien im Sinne der westlichen Medizin stehen. Das, was unter der „Speziellen Pathologie“ aufgezeichnet ist, sind nur Möglichkeiten einer pathologischen Weiterentwicklung. Dies ist bei der Lektüre zu bedenken.

Am Ende (7.3) steht die Ermittlung des Hexagramms, welches die aktuelle Störung anzeigt. Dies kann geschehen über die klassische Art der Auszählung oder aber mit Hilfe der modernen Informationsmedizin, wobei hier die Brücke geschlagen wäre zwischen Klassik und Moderne.

T-CM versus TCM

Wir nehmen also die taoistischen Elemente des I Ging als Basis für unsere Ausführungen. Damit unterscheidet sich der Ansatz recht grundsätzlich von dem der TCM, der traditionellen chinesischen Medizin, die es ja erst seit den fünfziger Jahren des 20. Jahrhunderts gibt und das Ergebnis der Säuberungsaktionen während der Kulturrevolution ist. Dabei wurden nämlich die

wesentlichen Elemente von Taoismus und Buddhismus aus dem Theorem der chinesischen Medizin ausgemerzt, die dann im Großen und Ganzen in der Versenkung verschwanden. Insbesondere der Wert des I Ging ist heute kaum mehr bekannt, die Inhalte dieses wichtigen Werkes sind kaum mehr einem Therapeuten geläufig, liegen daher brach. Diesen Wissensschatz auszuheben und einem breiten Publikum zugänglich zu machen, ist ebenfalls Ziel dieses Buches. Es gehört damit in die Reihe von Publikationen, die sich speziell mit der Aktivierung der taoistischen Grundlagen, der taoistischen Spiritualität, der chinesischen Medizin auseinandersetzen, um sie für die Praxis nutzbar zu machen. Wir stellen damit der TCM, wie sie heute bekannt ist, die T-CM, die taoistische chinesische Medizin, gegenüber. Sie bemüht sich um die Verbreitung der unverfälschten klassischen Lehren chinesischer Heilkunst.

Homöopathie und TCM

Für die präventive Regulation von Disharmonien können chinesische Therapeutika kombiniert werden mit solchen der Homöopathie. Beide Systeme, TCM und Homöopathie, harmonisieren tatsächlich in besonderer Weise miteinander. Beide Systeme sind sanfte Regulationssysteme, die im Organismus einen Reiz setzen, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Insbesondere die Berücksichtigung von Konstitution, Persönlichkeit und Lebenssituation für Prävention und Therapie ist beiden gemein, wenn auch die Standpunkte nicht identisch sind. Weiterer Berührungspunkt sind die Behandlungsprinzipien: Die chinesische Medizin ist zwar prinzipiell ein allopathisches System, aber auch homöopathische Ansätze sind bereits in den Klassikern verbrieft. Daneben hat die Praxis bereits ergeben, dass sich Akupunktur und Homöopathie hervorragend ergänzen. Dies gilt sowohl für die orale Verabreichung von Homöopathika in Kombination mit der Akupunktur als auch für die Injektion bestimmter Homöopathika in Akupunkturpunkte (vgl. die Homöosiniatrie oder die Homöopunktur). Auch hat sich gezeigt, dass es möglich und sinnvoll ist, große homöopathische Heilmittel unter dem Aspekt der chinesischen Typisierung zu betrachten, auf diesem Wege die homöopathischen Heilmittel in das chinesische Heilkonzept zu integrieren.² Der Vorteil hier ist, dass die

² Vgl. hierzu Riegel (2011).

Komplexität der homöopathischen Behandlung vereinfacht wird bei gleichbleibender Individualität der Behandlung und auf der anderen Seite chinesische Heilkräuter durch homöopathische Mittel ersetzt werden können.

Therapeutische Empfehlungen im Buch

Wir geben im Buch Empfehlungen zu Homöopathika und chinesischen Essenzen (s.u.), daneben solche zu Schüßler Salzen, die ebenfalls sehr sanfte Regulantien darstellen. Sie sind „Lebenssalze“ insofern sie Kraftspender für unser organisches Leben sind. Sie steuern Stoffwechselforgänge, Hormone und damit auch unsere Gefühlswelt. Als Aktivatoren der Zellkommunikation sind sie mitverantwortlich für den freien Energiefluss im Körper, was sie als gutes Ergänzungsmittel für die chinesische Akupunktur oder Phytotherapie qualifiziert. Die im Buch empfohlenen Salze beziehen sich immer auf die D 6 oder D 12. Aus den zu den Hexagrammen angegebenen Schüßler Salzen können bis zu drei miteinander kombiniert werden.

Die empfohlenen homöopathischen Einzelmittel sind solche, die einen Teil der im Hexagramm beschriebenen Disharmonien abdecken können. Die in Fettdruck angegebenen Mittel sind diejenigen, die am nächsten an der Gesamtaussage des Hexagramms liegen. Da Schüßler Salze den Informationsfluss im Organismus aktivieren können, lassen sie auch homöopathische Heilinformationen - wie die der chinesischen Essenzen - noch besser und tiefer greifend zur Entfaltung kommen. Man kann daher Homöopathie und Schüßler Salze oder chinesische Essenzen und Schüßler Salze miteinander verbinden. Aus chinesischer Sicht werden solche Essenzen angegeben, die speziell auf das Hexagramm abgestimmt sind. Es handelt sich um acht verschiedene Spagyrische Essenzen aus je drei Ingredienzien, die den Trigrammen nachempfunden sind. Sie werden im Anhang beschrieben. Weiter werden die Hauptpunkte der Akupunktur angegeben, die für die Disharmoniemuster geeignet sind. Die Ernährungsempfehlungen nach chinesischer Medizintheorie runden das Programm ab; denn über die Ernährung ist Heilung von Störungen ebenso möglich wie eine Behinderung des Heilungsprozesses, wenn wichtige Prinzi-

pien missachtet werden³. Der Patient mag sich im Falle einer tatsächlich bestehenden Erkrankung für eine chinesische Kräutertherapie an seinen TCM-Therapeuten wenden, der für ihn die richtige Wahl an Kräutern oder einer Standardrezeptur trifft.

3 Die angegebenen Empfehlungen verstehen sich als Auswahl besonders geeigneter Lebensmittel.

Teil I

1 Gesundheit und Gesunderhaltung in der chinesischen Medizin

Was bedeutet nun Gesundheit im Sinne der chinesischen Medizin? Um diese Frage zu beantworten, muss man auf die Grundlagen des chinesischen Denkens zurückgreifen, auf die Sicht von der Dualität der Welt und damit auch des menschlichen Körpers. Gesundheit im Sinne der chinesischen Medizin bedeutet damit zuerst Harmonie (*he* 和), Ausgeglichenheit zwischen Ruhe und Aktivität, seelische Ausgeglichenheit und die Harmonie zwischen den beiden Kräften Yin und Yang im Körper. Grundlage dieses Gleichgewichtes ist der freie Fluss der beiden Grundvertreter von Yin und Yang im Körper, von Qi und Blut. Beide versorgen alle Organe und Gewebe mit Energie und Nährstoffen, damit ist freier Zugang zu allen Zielorten von grundlegender Bedeutung für die Gesundheit. Beide sind auch voneinander abhängig, so muss auch das Verhältnis zwischen beiden harmonisch sein.

Weiterer Aspekt für die Gesundheit ist die Harmonie der Innenorgane, d.h. derjenigen Organe, die der Yin-Yang-Lehre folgend (s.u.) einander zugeordnet sind, als auch zwischen allen Organen entsprechend den Gesetzen der Fünf Wandlungsphasen.

2 Das Wesen von Yin und Yang

Yin und Yang sind Gegensatzpole, die ursprünglich benannt wurden als hell und dunkel, Licht und Schatten, das Harte und das Weiche. Die Urkräfte von Yin und Yang, die verantwortlich für das Entstehen des Lebens auf der Welt sind, sind Himmel und Erde.

Yin 陰, 阴

Der linke Teil zeigt einen Berg oder Hügel. Rechts findet sich „jetzt“ jin 今 und die Wolke yun 云, zusammen gelesen bedeutet dies „heute ist es schattig“. In seiner Gesamtheit zeigt das Zeichen den bewölkten Himmel. In der modernen Form 阴 zeigt das Zeichen auf der rechten Seite den Mond yue 月.

Yang 陽, 阳

Yang zeigt auf der linken Seite den Berg, auf der rechten Seite den lautgebenden Teil Yang 易, eine Flagge, die Sonne über dem Horizont. Der Teil wu 勿 zeigt die Strahlen des Lichts. Im modernen Kurzzeichen steht das Symbol für die Sonne ri 日 auf der rechten Seite.

Die beiden Gegensatzpole schließen sich nun nicht gegenseitig aus, sondern sie wechseln sich auf natürliche Weise ab, bedingen einander und bringen einander hervor. Sie sind zudem relativ, d.h. sie können nur über einen Vergleich zu etwas definiert und festgelegt werden. Ein Pol trägt also auch stets einen Teil des anderen in sich. Der helle Tag kann nur definiert werden über den Zustand der Nacht, Kälte nur über das, was als warm empfunden werden kann, die Sonne wirft auch Schatten, der Mond leuchtet hell. Die Gesetzmäßigkeiten, wie sie zwischen Yin und Yang herrschen, werden durch die Monade sehr klar aufgezeigt:

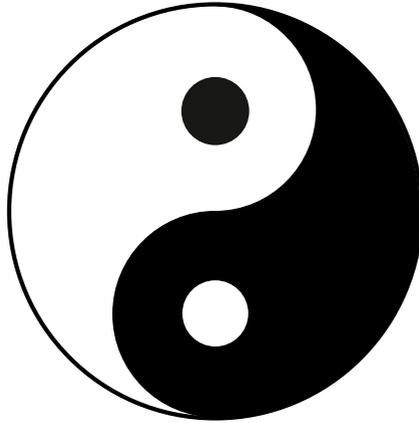


Abbildung 1: Die Yin-Yang-Monade

Zunächst ist die Monade ein Kreis, der nicht zufällig gewählt wurde. Er zeigt die Zyklizität des Lebens an, den Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt ebenso wie die sich endlos wiederholenden Tages- und Jahresrhythmen. Alles im Leben verläuft in regelmäßigen Zyklen, es ist endlos und immer wieder kehrend. Das Geschehen in dieser Endlosigkeit wird regiert durch die beiden Gegensätze Yin und Yang, die in vollendeter Harmonie miteinander zusammenwirken. Während Yang aufsteigt, zieht sich Yin zurück, ist Yang nah an seinem Höhepunkt angelangt, beginnt Yin zu wachsen, während Yang sich zurückzieht. Ist Yin nah an seinem Höhepunkt angelangt, beginnt Yang wieder zu wachsen. Die beiden Pole brauchen einander und bilden nur gemeinsam ein Ganzes.

Zusammengefasst zeigt die Monade folgende Gesetzmäßigkeiten:

- Yin und Yang sind Gegensatzpole
- Beide Pole sind voneinander abhängig und bedingen einander
- Kein Pol kann für sich allein bestehen, beide zusammen bilden ein Ganzes

- Jeder Pol trägt einen Teil des anderen in sich
- Ist der Maximalzustand des einen erreicht, beginnt der andere zu wachsen
- Yin und Yang gehen natürlich ineinander über

Für unsere weiteren Betrachtungen sind zunächst vor allem die Zuordnungen wichtig, die zu Yin und Yang getroffen wurden; denn diese sind in der Medizin von besonderer Bedeutung:

Yang	Yin
Himmel	Erde
Sonne	Mond
Licht	Schatten
Süd	Nord
Tag	Nacht
Sommer	Winter
Hell	Dunkel
Hart	Weich
Warm/heiß	Kalt
Oben	Unten
Aktiv	Passiv
Außen	Innen
Trocken	Feucht
Immateriell funktional	Materiell
Ungerade	Gerade
Links	Rechts

2.1 Yin und Yang im menschlichen Körper

Der Mensch selbst ist ein Wesen bestehend aus Yin und Yang und deren Manifestationen, er ist den kosmischen Einflüssen von Yin und Yang, Sonne und Mond, ausgesetzt und den kosmischen Manifestationen auf der Erde, den klimatischen Faktoren Regen, Schnee, Kälte, Feuchtigkeit (Yin) und Hitze, Wind und Trockenheit (Yang). Den naturgegebenen Bedingungen gilt es sich anzupassen im Sinne einer Harmonie zwischen Mensch und Kosmos.

Qi und Blut

Qi und Blut sind die Grundbaustoffe des menschlichen Körpers. Qi steht dabei für den energetischen Teil, Blut für den materiellen nährenden Aspekt. Was ist Qi? Qi steht für das energetische Potenzial des Körpers und es gehört zu Yang. Entsprechend der Yin-Yang-Lehre (s.o.) hat Qi neben seinem Yang-Aspekt auch einen Yin-Aspekt: Es hat einen immateriellen energetischen Anteil und einen materiellen ernährenden. Dies zeigt sich direkt in dem chinesischen Zeichen für Qi 氣 selbst. Das Reiskorn 米 in mitten des Dampfkessels 气 repräsentiert diesen materiellen nährenden Teil. Der Dampfkessel steht für den Aspekt des heißen, nicht greifbaren, energiereichen Dampfes.

Es gibt nun verschiedene Arten von Qi im Körper. So verfügt jedes Organ über sein eigenes Qi, seine Funktion. In den Leitbahnen fließt Qi oder – je nach klassischer Quelle – Qi und Blut. Über ein komplexes Leitbahnennetz werden die Gewebe und Innenorgane mit diesen beiden Energie- bzw. Nahrungsträgern versorgt. Unser gesundes oder gerades Qi (zheng Qi 正氣) steht für unsere Abwehrkraft, unser Abwehr-Qi (wei Qi 衛氣) für unsere unspezifische Abwehr, unser angeborenes oder Quell-Qi (Ur-Qi) steht für unsere Grundkonstitution, für unsere angeborene Vitalität, die uns von Vater und Mutter vererbt wurde.

Blut xue 血 ist das Pendant des Qi auf der Yin-Seite. Es bezeichnet die lebensnotwendige Nährflüssigkeit, die durch die Kraft seines Yang-Partners Qi durch die Blutgefäße und/oder Leitbahnen in alle Körperregionen transportiert wird. Durch seinen nährenden Aspekt ist es Yin, die rote Farbe sowie die ihm eigene Fließfähigkeit machen seinen Yangaspekt aus. Das Blut untersteht für seine Bildung der Regentschaft der Niere, ein Aspekt, den wir auch aus Sicht der Schulmedizin verstehen können; denn die Niere schüttet für die Bildung neuer roter Blutkörperchen Erythropoetin aus.

Essenz jing

Im Sinne der chinesischen Medizin ist es die sog. Essenz jing 精, die wichtigster Baustein des Blutes und auch des Qi ist und vorerst in der Niere gespeichert wird. Im Vergleich zu Qi ist sie Yin durch ihre Materialität. Die Essenz besteht wieder aus zwei Teilen: aus der sog. „angeborenen Essenz“ (Ur-Essenz), aus Teilchen also, die wir schon vorgeburtlich für unsere Entwicklung brauchen und nicht selbst produzieren können (z.B. mütterliche Hormone) und aus DNA (s.u.). Weiter besteht sie aus „erworbener Essenz“, aus den von der Milz (d.h. im westlichen Sinne vom Dünndarm) aus der Nahrung resorbierten Nährstoffen. Die aus der Nahrung gewonnene Essenz wandelt sich im Körper in Energie Qi und auf der Ebene des Gehirns zu Geist und Bewußtsein. Diese drei Elemente, Essenz, Qi und Geist (shen 神) sind die drei Schätze des Organismus, die es zu wahren und zu pflegen gilt. Durch shen wird der Mensch zu dem, was er ist, er macht den Menschen zu einem Wesen, das in der Lage ist, absichtvoll und mit Vernunft zu handeln. Von daher bedürfen gerade seine beiden Grundlagen, Qi und Essenz, besonderer Pflege.

Die „angeborene Essenz“ bezeichnet aber, wie gesehen, auch die materielle Erbanlage des Menschen, in unserem Sinne die DNA und die in ihr enthaltene Erbinformation. Auch diese gilt es zu pflegen und zu bewahren. Als Speicher der Essenz und Basis der Erwärmung für alle anderen Organe gilt auch dem Schutz der Niere ein besonderes Augenmerk; denn die Niere ist im Sinne der chinesischen Medizin Basis des Lebens, sie regiert alle wichtigen Lebensvorgänge und nährt alle übrigen Organe. (s.u.)

Für die Wahrung und den Schutz der angeborenen Anlagen oder der angeborenen Essenz dient im Rahmen der Behandlung wie der Präventionsmaßnahmen die besondere Berücksichtigung der konstitutionellen Schwächen. Gerade hier muss der Mensch insbesondere gestärkt werden. Es verwundert daher nicht, dass wir in den Medizinklassikern klare Aufzeichnungen zu Konstitutionstypen mit teilweise präzisen therapeutischen Empfehlungen finden. Die Konstitutionstypen, die wir im Lingshu⁴ finden, haben ihren Ursprung im I Ging, wie sich noch zeigen wird.

Die Innenorgane als Vertreter von Yin und Yang

Unsere Innenorgane haben natürlich alle unterschiedliche Aufgaben und Funktionen; aber grundsätzlich können sie in zwei Kategorien unterteilt werden: in solche, die aktiv am Schlackenabtransport nach draußen beteiligt sind, die Yang-Organe, und in solche, die eher am Metabolismus im Körper beteiligt sind und die auch Speicher der Emotionen sind. Die Yang-Organe werden auch als Hohl- oder Palastorgane (fu) bezeichnet, da sie im Allgemeinen nicht mit Materie gefüllt sind, sondern diese nur vorübergehend aufnehmen und wieder nach außen abgeben. Die Yin-Organe sind aufgrund ihrer Speicheraufgabe unsere Speicherorgane (zang). Das Lingshu (52) bestätigt dies so: „Die fünf Speicher [heißen so], weil sie Essenz, Geist, die Po[seele] und die Hun[seele] speichern, die sechs Paläste [heißen so], weil sie die Nahrung aufnehmen und sie im Durchlaufen verdauen.“⁵ Sie erfüllen damit entgegengesetzte Aufgaben, sind von ihrem Charakter her einander entgegengesetzt, müssen für die Gesunderhaltung des Organismus aber harmonisch zusammenarbeiten. Neben den fünf Speicherorganen Herz, Lunge, Leber, Milz und Niere stehen die Paläste Magen, Dickdarm, Dünndarm, Blase und Gallenblase. Die Aufgabenverteilung zwischen den beiden Arten von Innenorganen lässt sich auf Yin und Yang reduzieren, wobei die Gallenblase hinsichtlich der oben beschriebenen Charakteristika der Paläste eine gewisse Sonderstellung genießt, da sie durchaus gefüllt ist und Flüssigkeit speichert. Das dürfte der

4  Lingshu bezeichnet den zweiten Teil des ältesten Medizinklassikers Chinas, des Huangdi neijijiu.

5 Lingshu (52); Lingshu yishi (1997): 328

Grund sein, warum sie ursprünglich auch noch zu den Speichern gerechnet wurde.⁶ Yin bezieht sich wie gesehen auf die haltende Aufgabe, Yang auf die aktive ausscheidende. Die Yin-Organen sind auf 5 festgelegt, die Yang-Organen auf die Zahl 6, damit werden die Yin-Organen durch eine Yang-Zahl regiert, die Yang-Organen durch eine Yin-Zahl.

Entsprechend unserer Monade kann ja kein Organ für sich allein stehen, sondern braucht einen Partner. So haben wir in der chinesischen Medizin nur Organpaare:

Herz – Dünndarm

Milz – Magen

Niere – Blase

Leber – Galle

Lunge – Dickdarm

Auf die Aufgaben dieser Organpaare bzw- insbesondere der Speicherorgane werden wir weiter unten noch eingehen.

6 Suwen (9) spricht überhaupt von 11 Speichern. Vgl. Yang Weijie (1990): 91



Buch jetzt bestellen!
Versandkostenfrei!

Interesse geweckt?

Taoisten liefern wichtige Beiträge zum Thema Prävention, Gesundheit und Langlebigkeit.

Andrea-Mercedes Riegel

Chinesisch-taoistische Präventologie **Gesundheitsvorsorge nach den Prinzipien der klassischen chinesischen Medizin**

Synergia Verlag, 2013, ca. 252 S., mit zahlr. Abb.
ISBN: 978-3-939272-76-2 **15,90 €**