

## **Prävention ist ein höchstes Prinzip in TCM**

**Nicht „schon-krank“ behandeln, sondern „nicht-krank“ behandeln!**

Wenjun Zhu

15.09.2011

### **I. Das Ziel: ewig gesund leben**

**Das Ziel und die Aufgabe der Medizin könnte man einfach verstehen: „für ein gesundes und langes Leben der Menschen zu sorgen“.**

Man möchte ewig gesund leben und jung bleiben, aber man kann nicht vermeiden, dass der Tag kommt, wo man alt wird und sterben muss. Also wenn man in einer natürlichen Lebensdauer gesund lebt und gesund stirbt, sollte es schon ein großes Glück sein.

Seit etwa 2500 Jahren erforschten die Taoisten in China die Methoden, um lange zu leben und nicht alt zu werden. Zuerst entwickelten sie das sogenannte äußere Elixier (Wai Dan Shu, Alchemie). Später dann das innere Elixier (Nei Dan Shu, Qigong).<sup>1</sup> Damit wollte man unsterblich werden.

Ungefähr zur gleichen Zeit stellte sich die chinesische Medizin das Ziel, dass man bis zur natürlichen Lebensdauer gesund lebt und ohne Krankheit stirbt. Dieser Ansatz basiert auf den Grundlagen der chinesischen Medizin.

Die unterschiedlichen Ziele prägnant zusammengefasst:

- Daoismus: „lange leben und nicht alt (oder nicht tot) werden“;
- Medizin (TCM): „natürliche Lebensdauer, gesund leben und ohne Krankheit sterben“.

Der Taoismus betont mehr die Übung, die Traditionelle Chinesische Medizin betont mehr die Lebensgewohnheit und die Ernährung. Die Beide

---

<sup>1</sup> Vgl.: meinen Text: „*Transkulturelle Forschung über Taiji, Qigong und TCM*“. [www.tcm-institut.de](http://www.tcm-institut.de), in Rubrik: Grundlage.

kamen aus der gleichen Quelle (Traditionelle Chinesische Kultur). Später verschmelzen sie wieder in einem Topf (Chinesische Kultur). TCM nimmt die Taoistische Übung als Therapie auf. Taoismus nimmt auch die Medizinische Therapie als Stärkungs-Methode auf.

## **II. Gesunde Lebensarten in den drei Altersperioden**

„Nei Jing – Schrift von gelben Kaiser“ entwickelte aus der Art gesunder Lebensarten die Idee, „mit natürlicher Lebensdauer bis 100 Jahre alt sterben“.

*„Huang Di fragte Himmel-Lehrer, ich habe gehört, die Menschen lebten in der oberen alten Periode Frühling und Herbst über 100 Jahre. Aber sie bewegten sich nicht wie alte Menschen. Heutzutage bewegen sich Menschen im Alter von 50 Jahren schon alt.*

*Mit dem Ändern der Perioden haben die Menschen die Fähigkeit verloren.*

*Qi Bai antwortet, die Menschen in der oberen alten Periode wissen das Dao. Man nimmt die Regeln von Yin und Yang, und reguliert mit Methode und Maß. Man isst und trinkt regelmäßig. Aufstehen und Schlafen sind unter einer Regel. Arbeiten nicht übermäßig. Also konnten die Menschen das Körperliche und Geistige ganzheitlich vereinheitlichen. Man erreicht Himmelsalter und stirbt 100 Jahre alt.*

*Heutzutage sind die Menschen anders. Man betrachtet den Schnaps als Suppe, das Unregelmäßige als normal. Nach dem man betrunken ist, geht man ins Schlafzimmer (Sex-Machen), man erschöpft durch die Sex-Lust die Jing-Energie, dadurch erschöpft sich das wahre Qi. Man weiß nicht, die Jing-Energie voll zu halten, den Geist nach der Jahreszeit zu steuern. Unbedingt sucht man Freude, erzeugt Freude gegen die Regel. Aufstehen und Schlafen sind unregelmäßig, also ist man mit 50 Jahre alt, altschwach.*

*Also: Sheng Ren (Weiser) unterrichtet in der oberen alten Periode die untere Generation. Alle sagten, dass man nach der bestimmten Zeit das schwache und schrägläufige Qi und Dieb-*

*Wind vermeidet. Ruhig bleiben und nichts denken. Wahres Qi folgt und Geist innen sammeln. Woher könnten die Krankheiten kommen.*

*Denn, wenn der Wille im Leerlauf ist, hat man weniger Wünsche. Wenn das Herz ruhig ist, hat man keine Angst. Wenn man arbeitet, hat man ermüdet nicht. Das Qi folgt und fließt. Jeder erreicht nach eigener Lust seinen Wunsch. Also fühlte man, dass Essen lecker, Kleidung schön ist, die Sitte Freude ist. Man beneidet nicht die hohe und niedrige Stellung. Die Menschen sind einfach und natürlich.*

*Also: die Süchte und Wünsche können nicht die Augen ermüden. Das Geile und Böse können nicht das Herz verwirren. Dumme und Kluge sind nicht habgierig. Also: das passt mit dem Dao."<sup>2</sup>*

In der oberen alten Periode gab es Zhen-Ren (Unsterbliche), Zhi-Ren (Unsterbliche) gab es in der mittleren alten Periode, Sheng Ren (Weise) und Xian Ren (Tugend). Sie konnten bis zur natürlichen Lebensdauer leben.

*„Huang Di sagte, ich habe gehört, es gab Zhen-Ren (Unsterbliche) in der oberen alten Periode. Man greift Himmel und Erde, und beherrscht Yin und Yang. Man atmet mit Jing-Qi, sammelt allein den Geist. Der Körper ist eine Einheit. Also ist die Lebensdauer wie Himmel und Erde kein Ende. Das heißt das Leben des Dao.*

*In der mittleren alten Periode gab es Zhi-Ren (Unsterbliche). Man hatte ehrliche Moral und ganz Dao. Yin und Yang harmonisieren, vier Jahreszeiten passen. Man hält sich fern von den weltlichen Sitten. Jing-Energie sammeln und Geist ganz halten. Man reist zwischen Himmel und Erde. Man sieht und hört außerhalb der acht Richtungen. Das fördert auch seine*

---

<sup>2</sup> Wang Binci (Tang-Dynastie, 762): „Huang Di Nei Jing - Su Wen (Innere Schriften des gelben Kaiser - allgemeine Frage)“. „Shang Gu Tian Zhen Pian Di Yi (erste Kapitel obere alte Periode wahres Qi des Himmels)“.

*Lebensdauer und verstärkt seine Lebenskraft. es gehört auch Zhen-Ren (Unsterbliche).*

*Noch gibt es Sheng Ren (Weise). Sie lebten in der Harmonie zwischen Himmel und Erde. Sie folgten nach dem Prinzip des Windes der acht Richtungen. Sie entsprechen den weltlichen Sitten. Sie haben keinen Ärger und sind nicht wütend. Das Verhalten entspricht den weltlichen Sitten. Kleidung und Verhaltung sind nicht auffallend. Das Äußere ist nicht übermüdet. Das Innere wird keine Sorge. Man hat Freude und bleibt ruhig und zufrieden. Der Körper wird nicht alt, der Geist wird nicht wirr. Damit kann man 100 Jahre erreichen.*

*Noch gibt es Xian Ren (Tugend). Sie folgen dem Prinzip von Himmel und Erde, Sonne und Mond. Sie unterscheiden Sterne und Sonne und Mond, und entsprechen Yin und Yang. Sie unterscheiden vier Jahreszeiten. Sie folgen dem Dao der oberen alten Periode. Sie können auch längstes Leben erreichen."<sup>3</sup>*

### **III. Die Krankheiten und ihre Behandlung in den drei Perioden**

In den geschichtlichen Zeiten gab es in China drei Perioden, obere Periode, mittlere Periode und untere Periode.

*„Also: Fuxi ist obere Altperiode, Wenwang ist mittlere Altperiode und Kongzi ist untere Altperiode.“<sup>4</sup>*

Die Krankheiten sind in den drei Perioden auch unterschiedlich. Es sind nämlich Lebensbedingungen, Lebensstandard und Lebensarten unterschiedlich. Also wurden die Krankheiten auch in den drei Perioden anders.

*„Die Behandlung erfolgte in der alten Zeit nur durch die Regulierung von Jing (Körper), Qi und Shen (Geist), um die Krankheiten zu heilen.*

---

<sup>3</sup> a.a.O.

<sup>4</sup> „Yi Jing“.

*Heutzutage werden durch die Kräutermedizin die inneren Organe behandelt, durch die Akupunktur und Stein der äußere Körper behandelt. Manchmal wird man geheilt und manchmal nicht, warum?*

*In der uralten Periode lebten die Menschen mit Tieren zusammen. Durch die Bewegung vermied man Kälte. Durch Schatten vermied man Sonnenhitze. Man hatte keine innere sorgliche Müdigkeit und keine äußere Habgier der Berufskarriere. Diese ausglichene lässt krankes Qi nicht tief angreifen. Also Kräutermedizin brauchte nicht die inneren Organe behandeln. Nadel und Stein brauchten nicht den äußeren Körper behandeln. Also konnte man durch die Regulierung von Jing (Körper), Qi und Shen (Geist) heilen.*

*Die Behandlung in der mittleren alten Periode war so. Wenn man schon krank ist, behandelte man mit Kräutertee, nach 10 Tagen ist die Krankheit geheilt. Wenn die Krankheiten der 8 Winde und der 5 Lähmungen in 10 Tage nicht geheilt sind, behandelt man mit Kräutertee der Mischung von Zweige und Blätter, Wurzel und Stiel.*

*Die Behandlung ist in der späten Periode anders. Nicht nach den vier Jahreszeiten, nicht beachtet man Tag und Monat, nicht prüft man mit oder gegen Strom. Wenn sich die Krankheit schon gebildet hat, versucht man erst mit Nadel äußerlich, mit Kräutertee innen zu behandeln. Man dachte mit der groben Behandlung heilen zu können. Die alte Krankheit ist noch nicht geheilt, schon kommt die neue Krankheit wieder.“<sup>5</sup>*

#### **IV. Nicht „schon-krank“ behandeln, sondern „nicht-krank“ behandeln**

„Nicht-krank zu behandeln“ wurde in „Nei Jing – Schrift des gelben Kaiser“ an erste Stelle gestellt.

---

<sup>5</sup> Cheng Xingxuan (Qing-Dynastie): „Yi Shu (Darlegung der Medizin)“. „Yi Xue Shu Yuan – Zhi Fa (Quelle der Medizin - Behandlungs-Methoden)“

*„Also heißt das, Sheng Ren (Weiser) behandelt nicht ‚schon-krank‘, sondern behandelt ‚nicht-krank‘. Behandelt nicht ‚schon-Rebellion, sondern behandelt ‚nicht-Rebellion‘. Also: wenn schon-krank, nimmt dann Medizin auf. Wenn schon-Rebellion, behandelt man dann. Es ist wie, wenn man Durst hat, dann bohrt man erst Brunnen. Wenn man kämpft, dann schmiedet man erst den Hammer. Es ist zu spät.“<sup>6</sup>*

Diese Idee in „Nei Jing (Schrift des gelben Kaiser)“ wurde auch mit Yin-Yang, vier Jahreszeiten, fünf Elemente (innere Organe) verbunden. Sowie Zhu Danxi (1181-1258), Li Dongheng (1180-1251).

Seit alters betonen die Ärzte in TCM „nicht-krank zu behandeln“. Die vier großen Mediziner in Jin- und Yuan-Dynastie entwickeln die Idee weiter.

„Lan Shi Mi Cang (Geheimer Schatz im Orchidee-Raum)“ von Li Dongheng (1180-1251):

*„Also, die Sheng Ren (Weisen) essen und trinken in der oberen alten Periode regelmäßig. Aufstehen und Schlafen sind auch regelmäßig. Arbeiten nicht übermäßig. Körper und Geist vereinheitlicht. Mit 100 Jahre alt sterben. Das heißt „nicht-krank behandeln.“*

*Heutzutage sind die Menschen sehr viel anders als Sheng Ren (Tugenden). Sie essen und trinken unregelmäßig. Aufstehen und Schlafen sind unregelmäßig. Arbeit ist übermäßig. Körper und Qi sind beide verletzt. Erst nach der Krankheit nimmt man Kräutermedizin auf. Das heißt „schon-krank behandeln“.*

*Prüft man die Quelle der 100 Krankheiten. Die Ursachen sind alle Essen, Trinken, Müdigkeit, so dass Magen-Qi und Ur-Qi los und schwach werden. Sie können den 100 Meridianen nicht ernähren, die Organe nicht bewässern, den ganzen Körper nicht schützen. Also ist es wertvoll, dass das Qi des Himmels klar und ruhig ist. Yang-Qi empört Belästigung. Es muss*

---

<sup>6</sup> Wang Binci (Tang-Dynastie, 762): „Huang Di Nei Jing - Su Wen (Innere Schriften des gelben Kaiser - allgemeine Frage)“. „Si Qi Tiao Shen Da Lun (große Abhandlung der Regulierung von vier Qi und Geist)“.

*sorgfältig sein, Essen und Trinken, Freude und Ärger, Winter und Sommer, Aufstehen und Schlafen.“<sup>7</sup>*

## **V. Die Ärzte wurden drei Stufen zugeordnet**

Die chinesische Kultur hat das Weltbild, dass aus einer Quelle tausend Nebenzweige kommen, diese tausend Nebenzweige gehen wieder zu einer Einheit. TCM ist in der chinesischen Kultur geboren. Sie steht in der chinesischen Kultur nicht allein, sondern ist auch in der chinesischen Kultur vereinheitlicht.

Die Grundlage und Kenntnisse der Medizin (TCM) entsprechen ganzheitlich der chinesischen Kultur und Philosophie, sie sind nicht nur auf die Traditionelle Chinesische Medizin eingengt. „Yi Shu – Darlegung der Medizin“ von Cheng Xingxuan (Qing-Dynastie) hatte die Kenntnisse der TCM so strukturiert:

*„Das Dao der Medizin, deren Prinzipien kann man nicht verstehen, wenn man nicht genau und tief forscht. Wenn man nicht breit genug lernt, kann man das Kriterium nicht erreichen.*

*Die Vorgänger begründeten die Lehre, nach der man zuerst konfuzianische Bücher lesen muss, um ‚Yi Jing‘ zu verstehen. ‚Su Wen‘, ‚Nan Jing‘, ‚Ben Cao‘ und ‚Mai Jing‘ dürfen nicht fehlen. Warum?*

*Wenn man die vier konfuzianischen Bücher nicht liest, kann man die feine und tiefe Bedeutung nicht verstehen.*

*Wenn man ‚Yi Jing‘ nicht liest, kann man die Wandlung des Yin-Yang nicht verstehen.*

*Wenn man ‚Su Wen‘ nicht studiert, kann man die Krankheiten nicht kennen.*

*Wenn man nicht ‚Ben Cao‘ liest, kann man nicht die Kräutermedizin kennen.*

---

<sup>7</sup> Li Dongheng (1180-1251): „Lan Shi Mi Cang (Geheimer Schatz im Orchidee-Raum)“. „Lao Juan Suo Shang Lun (Abhandlung der Verletzung von Arbeit und Müdigkeit)“.

*Wenn man ‚Mai Jing‘ nicht liest, kann man nicht die Krankheiten diagnostizieren, und kann nicht Kälte und Hitze, Leer und Voll von den Krankheiten kennen.“<sup>8</sup>*

Das Niveau der Ärzte wurde durch Ganzheit und Kleinheit in TCM in drei Stufen zugeordnet:

*„Ärzte in der alten Zeit:*

*Oberer Arzt behandelt das Land. Mittlerer Arzt behandelt die Menschen. Unterer Arzt behandelt die Krankheiten.*

*Oberer Arzt hört die Laute. Mittlerer Arzt sieht die Farbe. Unterer Arzt diagnostiziert Puls.*

*Oberer Arzt behandelt ‚nicht-krank‘. Mittlerer Arzt behandelt ‚werdend-krank‘. Unterer Arzt behandelt ‚schon-krank‘.“<sup>9</sup>*

## **V. Die Präventionsmodell in TCM**

Damit sollte das praktische Präventionsmodell in TCM folgendermaßen strukturiert sein:

- Menschen und Kosmos harmonisieren;
- Den Jahreszeiten entsprechen;
- Regelmäßig essen und trinken;
- Regelmäßig aufstehen und schlafen;
- Üben und pflegen (Ernährung) miteinander ergänzen.

---

<sup>8</sup> Cheng Xingxuan (Qing-Dynastie): „Yi Shu (Darlegung der Medizin)“. „Yi Xue Shu Yuan – Yi Ze (Quelle der Medizin – Prinzipien der Medizin)“.

<sup>9</sup> a.a.O.