

## **Geschichte der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist die natürliche Heilkunst, die in China vor über 2000 Jahren begründet und über die Jahrhunderte hinweg weiterentwickelt wurde. Die chinesische Medizin ist ein zusammenhängendes und unabhängiges System des Denkens und der Praxis. Die Philosophie der TCM hat ihren Ursprung in den Prinzipien von "Yin und Yang", gemäss welchem Körper und Geist gesund sind solange diese gegensätzlichen Kräfte im Gleichgewicht sind, und der "fünf Elementen". Einen massgeblichen Einfluss auf die TCM haben auch der Konfuzianismus und der Taoismus vom fünften bis dritten Jahrhundert v. Chr. Die TCM beruht auf einer ganzheitlichen Denkweise, in welcher der menschliche Organismus ebenso als Einheit betrachtet wird, wie die Beziehung zwischen Mensch und Natur. Der Mensch ist eingebettet in die Natur. Aus ihr bezieht er die Nahrung sowie die Luft zum Atmen.

Gesundheit ist gleichbedeutend mit der Fähigkeit des Menschen, seine innere Harmonie, das Gleichgewicht der Energieflüsse, aufrecht zu erhalten. Dieses Verhältnis ist einem kontinuierlichen Wandel ausgesetzt, welches durch menschliche Betätigungen ebenso beeinflusst wird wie durch alle natürlichen Phänomene. Die Philosophischen Grundlagen der Chinesischen Medizin sind:

- Yin und Yang (die beiden polaren Gegensätze)
- Die fünf Elemente (Metall, Holz, Wasser, Feuer und Erde)
- Die Substanzen des Lebens (Blut, Essenz, Geist und Säfte)
- Qi, diese nicht leicht zu erklärende Lebenskraft (Energiefluss)
- Meridiane (Leitbahnen, durch die das Qi hindurchfliesst)