

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

Dr. Natalie Lauer • Caroline Baronin de Liser



# CHINESISCHE STEIN HEILKUNDE

Wirkung und Anwendung der  
wichtigsten Heilsteine

**man  
kau**

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	5
Einleitung .....	6
<b>Grundlagen der chinesischen Heilkunst .....</b>	<b>9</b>
Das Wechselspiel von Yin und Yang .....	10
Die fundamentalen Substanzen des Körpers .....	12
Die fünf Elemente – Wu Xing .....	20
Die Organuhr .....	23
Die Meridiane – Jing Luo .....	25
Die sieben Hauptchakras .....	52
Entstehung von Krankheiten .....	67
<b>Die Heilkraft der Steine .....</b>	<b>75</b>
Farbwirkung .....	76
Kristallstruktur .....	77
Entstehung .....	78
Steinformen-Variationen .....	80
Mineralstoffe und Spurenelemente .....	82
<b>Heilsteine von A bis Z .....</b>	<b>91</b>
Achat .....	92
Amazonit .....	94
Amethyst .....	96
Apatit .....	98
Aquamarin .....	99
Aragonit .....	101
Aventurin-Quarz ...	103
Baryt .....	105
Bergkristall .....	106
Bernstein .....	108
Beryll .....	110
Calcit .....	112
Chrysopras .....	114
Diamant .....	115
Falkenauge .....	117
Feueroval .....	118
Fluorit .....	120
Granat .....	122
Jade .....	124
Jaspis .....	126
Karneol .....	127
Koralle .....	129
Labradorit .....	131
Lapislazuli .....	132
Malachit .....	134
Moldavit .....	135
Mondstein .....	137
Onyx .....	138
Opal .....	140
Peridot .....	142
Perle .....	143
Pyrit .....	145
Rauchquarz .....	146
Rosenquarz .....	148
Rubin .....	150
Saphir .....	152
Smaragd .....	153
Sodalith .....	155
Tigerauge .....	157
Tigereisen .....	158
Topas .....	160
Türkis .....	161
Turmalin .....	163
Versteinertes Holz ...	165
Zinkit .....	167
Zirkon .....	168





## Anwendung von Heilsteinen ..... 171

Entladen, Reinigen und Aufladen ..... 172

Auswahl des richtigen Steins ..... 174

Innerliche Anwendung ..... 175

Einnahme von Heilsteinwasser .... 175      Einnahme von Elixieren ..... 177

Äußerliche Anwendung ..... 178

Auftragen von Heilsteinwasser und Elixieren ..... 178

Wickel und Umschläge ..... 178

Heilstein-Cremes ..... 179

Badekuren mit Heilsteinen ..... 179

Tragen von Heilsteinen ..... 181

Auflegen von Heilsteinen nach der Organuhr ..... 182

Aufenthalt in einem Steinkreis .... 182

Aufstellen von Heilsteinen

im Umfeld ..... 183

Meditation mit Heilsteinen ..... 183

Akupressur mit Heilsteinen ..... 186

Chinesische Heilmassage

mit Edelsteinöl ..... 189

## Beschwerden und passende Heilsteine ..... 197

Atemsystem ..... 198      Haare ..... 205      Nervensystem

Bewegungs-      Haut ..... 206      und Seele ..... 210

apparat ..... 200      Herz-Kreislauf-      Sinnesorgane ..... 213

Blut ..... 202      System ..... 208      Urogenitalsystem ... 214

Drüsen ..... 202      Infektions-      Verdauungs-

Gehirn ..... 203      krankheiten ..... 210      system ..... 215

Gynäkologie ..... 204      Zähne ..... 217

Danksagung ..... 218

Impressum ..... 219

Weitere Veröffentlichungen von Li Wu ..... 220

Stichwortregister ..... 221





# Vorwort

Steine können die unterschiedlichsten Formen und Farben haben. Sie faszinieren durch ihre unvergleichliche Schönheit und haben eine unfassbare Anziehungskraft. Man möchte sie in die Hand nehmen, ihre Oberfläche berühren oder die verschiedenen Strukturen mit dem Blick abtasten und erforschen.

Sie schmückten Herrscher wie Pharaonen, Kaiser und Päpste, wurden den Göttern geopfert, um sie milde zu stimmen, und sind mit vielen mystischen Legenden verbunden. In China erfreut man sich seit vielen Tausend Jahren an bizarr geformten Gartensteinen oder den sogenannten Gongshi (= Gelehrtensteine). Sie symbolisieren Dauerhaftigkeit und Ewigkeit.

Die starke Ausstrahlungskraft, die Steine auf Menschen ausüben, ist nicht nur ihrer besonderen Ästhetik zu verdanken. In ihnen sind Energien angesammelt, die sie an ihr Umfeld abgeben und die heilende Wirkungen in unserem Organismus, aber auch in Geist und Seele entfalten. Aus diesem Grund haben sie seit Jahrtausenden einen festen Platz in traditionellen medizinischen Systemen wie beispielsweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Dieses Buch vermittelt Ihnen wertvolles Wissen über die Lehre der chinesischen Heilkunst, die tief in der chinesischen Philosophie verankert ist. Darüber hinaus werden Sie mit den heilsamen Wirkungen von Steinen vertraut gemacht und erhalten einen Leitfaden für deren Anwendung.

Öffnen Sie sich für die einzigartige Kraft von Heilsteinen und bringen Sie Körper, Seele und Geist mit Natur und Kosmos in Einklang.

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu  
Dr. Natalie Lauer  
Caroline Baronin de Liser

# Einleitung

Viele Tausend Jahre, bevor die Schulmedizin – und mit ihr die Pharmazie – Einzug hielt, beriefen sich die alten Kulturen auf die heilende Kraft der Natur, mit der wir seit jeher im stofflichen sowie im feinstofflichen Austausch stehen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und in vielen anderen ehrwürdigen medizinischen Systemen ist dieses Prinzip bis heute lebendig. Man geht davon aus, dass die feinstoffliche Energie Qi den Kosmos sowie die gesamte Natur mit all ihren Objekten und Phänomenen durchdringt. Dabei beeinflusst das uns umgebende Qi Körper, Geist und Seele.

Die chinesische Lehre fußt auf uralten Überlieferungen über die Wirkung von Substanzen aus dem Pflanzen-, Tier- und Mineralreich auf die Lebensenergie, die unseren Körper durchströmt. So wird die älteste chinesische *Materia Medica* über Ackerbau und Heilpflanzen dem Kaiser Shen Nong zugeschrieben, der um 2800 v. Chr. gelebt haben soll. Sie ist unter der Bezeichnung *Shen Nong Ben Cao Jing* bekannt und widmet unter anderem der Verwendung und den medizinischen Eigenschaften von Steinen einige Texte.

Wie Heilkräuter enthalten Steine chemische Komponenten, die über spezifische medizinische Wirkeigenschaften verfügen. Darüber hinaus geben sie aber auch Energien an uns ab, die unter bestimmten Bedingungen unser körpereigenes Qi günstig aber auch schädlich beeinträchtigen können. Verschiedene Faktoren wie Qualität, Größe, Form, Farbe, Bildungsprinzip, Kristallsystem und chemische Zusammensetzung des Steins spielen für dessen energetische Ausstrahlung eine wichtige Rolle.

Unter Berücksichtigung der genannten Eigenschaften macht sich die TCM die Energien der Heilsteine zunutze und setzt sie zur Behandlung verschiedener Krankheits- und Beschwerdebilder ein. Da gemäß der chinesischen Lehre Körper, Geist und Seele untrennbar voneinander sind, folgt die Therapie einem ganzheitlichen Ansatz. Es werden keine Symptome bekämpft, vielmehr gilt es, den freien Fluss der Lebensenergie Qi wiederherzustellen, die allen psychischen und physischen Abläufen, allen Körperfunktionen und Organsystemen übergeordnet ist. Denn wenn diese blockiert ist und den Körper nicht mehr ungehindert durchströmen kann, entwickeln sich Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten.

Blockaden des Energiesystems kann man auf unterschiedliche Weise behandeln. Bei einer Therapie mit Heilsteinen können die ausgewählten Energieträger entweder am Körper getragen werden oder auf die betroffenen Körperregionen aufgelegt werden. Hierbei ist die Orientierung an der Organuhr sinnvoll,



In der Traditionellen Chinesischen Medizin gehört das Heilen mit Steinen zum medizinischen Wissen.

die Zeiten besonderer Aktivität der Funktionskreise angibt, in welchen die betreffenden Organe besonders empfänglich für die Energien der Heilsteine sind. Aber auch Akupressur mit Heilsteinen, Massagen mit Heilsteinöl, Meditation mit Heilsteinen oder das Aufstellen von Heilsteinen im nahen Umfeld harmonisiert die Lebensenergie Qi. Mit Heilsteinen energetisierte Cremes und Heilsteinwasser sowie Elixiere sorgen äußerlich angewendet (z.B. Wickel und Umschläge, Badekuren) für Wohlbefinden. Bei innerlicher Einnahme haben Letztere eine sehr intensive Wirkung, da die Energien dann den gesamten Organismus durchfluten.

Wenngleich Heilsteintherapien ganz erstaunliche Erfolge aufweisen und bei bestimmten Indikationen gute Wegbegleiter sind, sind auch ihnen Grenzen gesetzt und sie können den Besuch beim Arzt nicht ersetzen.





# Grundlagen der chinesischen Heilkunst

Neben dem Konfuzianismus und dem Buddhismus wirkte sich der Daoismus entscheidend auf China aus. Seine Ursprünge werden in das 4. Jahrhundert vor unserer Zeitschreibung datiert. Das fundamentalste Werk hierzu ist das *Daodejing (Tao Te King)*. Die Schrift wird dem sagenumwobenen Laotse zugeschrieben, der im 6. Jahrhundert v. Chr. gelebt haben soll und dessen Biografie bis heute umstritten ist. Seine Spruchsammlung mystischer Aphorismen ist wahrscheinlich erst um 400 v. Chr. entstanden. Gemäß daoistischer Vorstellung ist der Mensch neben Himmel und Erde Teil einer kosmischen Ordnung, und der Quell körperlicher Gesundheit ist die Harmonie zwischen Mensch und Natur.





# Das Wechselspiel von Yin und Yang

Das Prinzip von Yin und Yang ist tief in der chinesischen Philosophie verankert, seine Ursprünge sind mindestens bis ins 11. Jahrhundert v. Chr. zurückzuverfolgen. Im *I-Ging (Yi Jing)*, das auch unter der Bezeichnung *Das Buch der Wandlungen* bekannt ist, wird anhand einer Sammlung von Strichzeichen das Konzept des sich immer wieder neu formenden Gleichgewichts des Gegensatzpaares beschrieben. Dabei steht alles in einem Zusammenspiel und ist einem kontinuierlichen Wandel unterzogen. Das gilt für den universell existierenden Makrokosmos ebenso wie für den Mikrokosmos eines jeden Geschöpfes. Das Wirken der beiden Kräfte ist allgegenwärtig und bestimmt unser Leben.

Die dualen Gegensätze Yin und Yang sind eng miteinander verwoben, bedingen sich gegenseitig und gehen auseinander hervor. Sie verkörpern zwei Phasen einer zyklischen Bewegung, bei welcher das eine dem anderen immer entgegenstrebt. Steigt Yin, sinkt Yang und andersherum. Ein absolutes Yin oder Yang existiert nicht. Wenn der Tag vorübergeht, kommt die Nacht und diese mündet schließlich wieder in den Tag, dabei sind die Übergänge fließend.

Ursprünglich stellen die beiden Schriftzeichen für Yin und Yang die Schatten- bzw. die Sonnenseite des Hügels dar. Yin steht unter anderem für Mond, Nacht, Dunkelheit, Winter, Herbst, Ruhe, Kälte, Regen, Alter, Tod, Passivität und für das Weibliche. Im Gegensatz dazu verkörpert Yang Sonne, Tag, Helligkeit, Sommer, Frühling, Feuer, Wind, Jugend, Wachstum, Aktivität und das Männliche.

## Das Wissen des Gelben Kaisers

*Das Buch des Gelben Kaisers (Huang Di Nei Jing)* zählt zu den wichtigsten und ältesten überlieferten Standardwerken der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es enthält insgesamt 81 Abhandlungen unbekannter Autoren, die in einem Zeitraum von etwa 400 Jahren zu einem Gesamtwerk kombiniert wurden, und liefert kostbare Informationen zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren. Dieses wertvolle Wissen wird dem Leser in Form von Frage- und Antwortdialogen zwischen dem Gelben Kaiser Huang Di und seinem Arzt Chi Po vermittelt.



## Yin und Yang im menschlichen Körper

Auch der menschliche Körper folgt dem Muster der beiden Pole. So werden alle Körperteile, Organe und deren Funktionen jeweils nach Yin oder Yang klassifiziert.

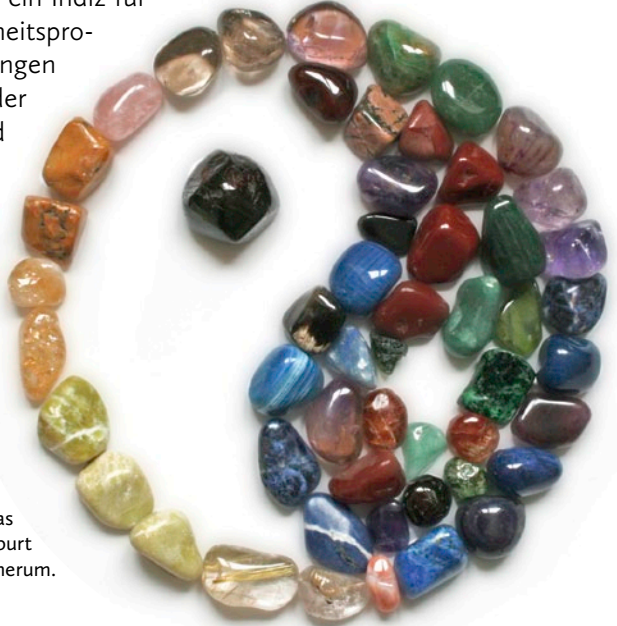
Die Vorderseite sowie die rechte Seite des Körpers, das Körperinnere, der Unterkörper und die Zang-Organen (Lunge, Niere, Milz, Leber, Herz) präsentieren Yin. Hingegen werden die Rückseite sowie die linke Seite des Körpers, das Körperäußere, der Oberkörper und die Fu-Organen (Harnblase, Magen, Gallenblase, Dickdarm und Dünndarm) Yang zugeordnet.

Befindet sich das System in einer dynamischen Balance und sind Yin und Yang ausgewogen, bedeutet das Gesundheit. Eine Disharmonie führt schließlich zu Krankheit. Um diesen Einklang zu bewahren oder wiederherzustellen, leitet der TCM-Arzt verschiedene Prozesse ein, die je nach Bedarf Yin oder Yang fördern.

Chronische sowie degenerative Erkrankungen weisen auf ein Übermaß von Yin hin. Typische Symptome sind eine blasse Zunge, klarer Urin, weicher Stuhlgang, blasses Gesicht, Schläfrigkeit, Antriebslosigkeit und ein schleicher Krankheitsbeginn. Patienten leiden in der Regel unter einem unangenehmen Kältegefühl und haben das Bedürfnis nach Wärme.

Hingegen sind akute Zustände ein Indiz für überschüssiges Yang. Die Krankheitsprozesse gehen meist mit Entzündungen einher. Die Zunge ist häufig rot oder gelb belegt, der Urin ist dunkel und stark konzentriert. Verstopfung, Schlaflosigkeit und Unruhe sind nicht selten, das Gesicht ist gerötet, Hitzesymptome treten auf, und die Krankheit äußert sich sehr plötzlich.

Das Yin-Yang-Symbol *Taijitu* verkörpert das sensible Zusammenspiel der Kräfte. Ein absolutes Yin oder Yang existiert nicht. Das Symbol verdeutlicht die Anlegung der Geburt des Yin im Yang und andersherum.





# Die fundamentalen Substanzen des Körpers

Zwischen dem Gegensatzpaar Yin und Yang fließt die Lebensenergie Qi. Sie gehört neben der Vitalessenz (Jing), den Säften (Jin-Ye), dem Blut (Xue) sowie der Vitalität (Shen) zu den fünf Grundsubstanzen, die den Organismus durchdringen. Diese Substanzen bestimmen die Lebensfunktionen und wirken auf Körper, Geist und Seele. Bei einem gesunden Menschen befinden sie sich im Sinne der Yin-Yang-Theorie im Einklang.

## Urkraft und Lebensenergie – Qi

Qi ist die Vereinheitlichung von Materie und Energie. Es ist eine Urkraft, die den Ursprung und die Quelle allen materiellen und spirituellen Lebens darstellt. Qi umhüllt und erfüllt nicht nur das Universum, sondern auch die Natur und all ihre Lebewesen.

Im menschlichen Körper ist die Lebensenergie Qi die grundlegende Substanz für alle Funktionsabläufe. Sie schützt den Körper, regelt das Wachstum und steuert die körperliche sowie geistige Aktivität. Qi strömt über die Meridiane (Leitbahnen mit zahlreichen Verbindungspunkten) nach unten, oben, außen sowie innen und schafft so eine Verbindung zwischen den körperlichen Strukturen und ihren jeweiligen Funktionen.

## Quellen des Qi

Das Qi setzt sich aus zwei Arten zusammen: das ererbte Qi (Ursprungs-Qi) wird während der Zeugung von den Eltern an das Kind abgegeben, baut sich im Laufe des Lebens ab und kann nicht wiederhergestellt werden. Es sammelt sich im Nierenmeridian und ist für das individuelle Wachstum und die Entwicklung zuständig. Bei dem anderen Qi handelt es sich um das sogenannte Sammel-Zong-Qi, das sich aus Atem- und Nahrungs-Qi zusammensetzt. Die Milz produziert aus der über den Magen aufgenommenen Nahrung (und Flüssigkeit) das Nahrungs-Qi, das anschließend zur Lunge aufsteigt und sich mit dem in der Lunge aus der Atemluft extrahierten Atem-Qi vereint. Das Sammel-Zong-Qi wird im späteren Verlauf mithilfe des Ursprungs-Qi zum Wahren-Zhen-Qi „veredelt“, das der ersten Stufe des körpereigenen Qis entspricht.



*„Qi formt den menschlichen Körper genauso, wie Wasser zu Eis wird. So wie Wasser friert, um zu Eis zu werden, so ballt sich auch das Qi zusammen, um den menschlichen Körper zu formen“, schrieb einst der chinesische Arzt Wang Chong (27–97 n. Chr.).*

## Harmonische Funktionen

Die Lebensenergie erfüllt Funktionen auf physischer sowie mentaler Ebene:

- Qi schützt vor externen, pathogenen Einflüssen.
- Qi spendet dem Körper Energie. Es ist für das Wachstum, die Entwicklung, alle physiologischen Aktivitäten, die Blutzirkulation sowie für die morphologische Ordnung der Organe verantwortlich.
- Qi wärmt den Körper.

Ein frei und harmonisch fließendes Qi spendet Vitalität, Lebensfreude und sorgt für Wohlbefinden und Gesundheit. Gerät es ins Stocken, kommt es zu gesundheitlichen Störungen und häufig zu physischen oder psychischen Erkrankungen.

## Disharmonische Funktionen

Wenn sich das Qi staut und nicht mehr unbeschwert fließen kann, ist es nicht mehr in der Lage, seine Funktionen zu erfüllen. Schmerzen sind die Folge. Um dem entgegenzuwirken, muss das Qi harmonisiert werden. Verschiedene Leitsymptome für eine *Qi-Stauung* sind:

- Ausstrahlende Schmerzen in der rechten Oberbauchgegend im oberen Rippenbogenbereich, Stimmungsschwankungen (Leber-Qi-Stauung)
- Blähungen, ziehende und starke Schmerzen im Unterbauch (Dünndarm-Qi-Stauung)



Wenn ausreichend Qi vorhanden ist und es frei fließt, ist der Mensch gesund.

Eine Sonderform der Stagnation ist das sogenannte *Rebellierende Qi*. Das bedeutet, das Qi fließt gegenläufig der üblichen Flussrichtung.

- Husten und Asthma (Rebellierendes Lungen-Qi)
- Schlafstörungen und mentale Störungen (Rebellierendes Herz-Qi)
- Übelkeit und Erbrechen (Rebellierendes Magen-Qi).
- Durchfall (Rebellierendes Milz-Qi)
- Asthma (Rebellierendes Nieren-Qi)
- Menstruationsstörungen, Kopfschmerz und Schwindel, Gastritis und Verdauungsstörungen (Rebellierendes Leber-Qi)

Liegt ein *Qi-Mangel* vor, kann das Qi den Körper nicht mehr ausreichend wärmen, schützen und mit Energie versorgen. Das Qi muss in einem solchen Fall tonisiert werden. Hinweise auf einen Mangel sind unter anderem:

- Schreckhaftigkeit und Ängstlichkeit (Gallenblasen-Qi-Mangel)
- Kurzatmigkeit und Husten (Lungen-Qi-Mangel)
- Mattigkeit und Appetitmangel (Milz-Qi-Mangel)
- Herzrhythmusstörung und Schlaflosigkeit (Herz-Qi-Mangel)
- Vermehrtes nächtliches Wasserlassen und vorzeitiger Samenerguss (Nieren-Qi-Mangel)
- Morgenmüdigkeit (Magen-Qi-Mangel).

Ist das Qi nicht mehr vorhanden, tritt gemäß der chinesischen Vorstellung der Tod ein.



## Mehr als fassbare Flüssigkeit – Xue

In der Traditionellen Chinesischen Medizin hat Blut eine andere Bedeutung als in der westlichen Medizin. Es birgt zugleich einen materiellen sowie einen immateriellen Aspekt. Xue erfüllt energetische Funktionen und ist untrennbar mit dem Qi verbunden, das ihm Leben einflößt. Ein altes chinesisches Sprichwort erörtert den Zusammenhang von Blut-Xue und Qi folgendermaßen:

*„Qi ist der Befehlshaber des Blutes – das Blut ist die Mutter des Qi.“*

Während Qi den gesamten Körper durchströmt, fließt Xue in den Blutgefäßen und den Meridianen. Da in der chinesischen Lehre die Funktion wichtiger als die anatomische Präzision ist, werden die Leitbahnen nicht streng differenziert.

Milz, Herz und Leber sind hier von besonderer Bedeutung. Die Milz leitet das Blut, während das Herz für die gleichmäßige Zirkulation verantwortlich ist. Die Leber speichert überschüssiges Blut und kontrolliert es, wenn der Körper ruht.

### Quellen des Xue

Nur wenn ausreichend Qi vorhanden ist, kann genügend Blut-Xue gebildet, gespeichert und abtransportiert werden. Xue wird unter Beteiligung von Magen, Milz und Herz aus Nahrung gewonnen. Dabei bildet die Milz aus der im Magen verdauten Nahrung eine klare Essenz, die vom Milz-Qi aufwärts zur Lunge befördert wird. Diese Essenz wird während des Transports in die Lungen vom Nahrungs-Qi in Blut umgewandelt. Dieser Prozess kann allerdings nur optimal ablaufen, wenn ausreichend Jing (siehe Seite 17) vorhanden ist. Entsprechend ist auch die Niere in den Aufbau von Blut involviert. Bei einem Blut-Xue-Mangel müssen deshalb auch immer Milz und Niere gestärkt werden, um die Blutproduktion anzukurbeln und wieder in Balance zu bringen. Auch Leberstörungen können die Blutqualität beeinflussen, weshalb auch diesem Organ im Zuge der Blutgesundheit Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte.

### Harmonische Funktionen

Xue wird als Yin-Aspekt der Körperregionen betrachtet. Neben Qi ist es die materielle Basis sämtlicher Lebensvorgänge. Ist Xue gestört, wirkt sich das ungünstig auf alle Funktionskreise und Leitbahnen aus.

- Xue regelt die Menstruation.
- Xue nährt, bewahrt und befeuchtet die Organe und den Organismus.
- Xue befeuchtet den Körper.
- Xue beherbergt den Geist Shen.



Xue erfüllt auch energetische Funktionen im Sinne der Yin-Yang-Theorie.

## Disharmonische Funktionen

Eine Blut-Stauung kann an der Körperfläche und in den äußerlich liegenden Meridianen (Biao) ebenso auftreten wie im Körperinneren (Li). Äußerliche Blut-Stauungen werden durch disharmonisierende Faktoren verursacht. Auch ein Qi- oder Blutmangel kann die Ursache hierfür sein. Blut-Stagnationen machen sich wie Qi-Stauungen durch Schmerz bemerkbar. Um das Problem zu beseitigen, muss der ungestörte Blutfluss wiederhergestellt werden. Folgende Symptome treten unter anderem bei einer *inneren Blut-Stauung* auf:

- Erbrechen von Blut, stechender Schmerz in der Bauchregion zwischen Rippenbogen und Bauchnabel (Magen-Blut-Stauung)
- Palpitationen (als unangenehm wahrgenommener Herzschlag), purpurfarbene Verfärbung der Zunge, Schmerzen in der Herzgegend, Schlafstörungen (Herz-Blut-Stauung)
- Dunkles und zähes Menstruationsblut, stechende Schmerzen in der Oberbauchgegend im Rippenbogenbereich (Leber-Blut-Stauung)

Darüber hinaus kann auch ein *Blut-Mangel* vorherrschen. Ist dies der Fall, kann Blut-Xue seine nährnde und befeuchtende Funktion nicht mehr erfüllen. Um diesen Mangel zu beheben, muss Blut-Xue tonisiert werden. Ausdruck eines Mangels ist:

- Ausbleiben der Menstruation, zu starke Menstruationsblutung, blasses Gesicht, blasse Zunge (Leber-Blut-Mangel)
- Vergesslichkeit, Apathie, Schlaflosigkeit, dünne Zunge (Herz-Blut-Mangel)





## Wurzel des Lebens – Jing

Jing ist die angeborene, konstitutionelle Lebensenergie des Menschen, die in dem Nieren-Shen gespeichert wird. Die feinstoffliche Substanz bildet die Quelle von Yin und Yang im Organismus und trägt daher beide Pole in sich. Sie ist die Wurzel des Lebens und stellt die Basis für Fortpflanzung, Entwicklung und Tod dar. Je nach Entwicklungsstadium des Körpers dient Jing unterschiedlichen Prozessen: Bis zur Jugend wird es für die Reifung der Organe benötigt, danach erhält es die Organfunktion und wird für die Fortpflanzung gebraucht. Im Laufe des Lebens wird die ursprüngliche Jing-Essenz immer weniger. Aus diesem Grund wird mit dem Alter die Organfunktion schwächer und die Fortpflanzungsfähigkeit nimmt ab. Ist kein Jing mehr vorhanden, tritt schließlich der Tod ein.

### Quellen des Jing

Die Vitalessenz aus zwei unterschiedlichen Quellen bezogen: Das vorgeburtliche Jing ist auch unter dem Begriff Vorhimmel-Essenz (Xian Tian) bekannt. Es entsteht bei der Zeugung aus Eizelle und Spermium. Dieses individuelle Jing begründet die Konstitution sowie das spezifische Entwicklungspotenzial des Individuums und kann nicht erneuert werden. Die Nachhimmel-Essenz (Hou Tian) ist das nachgeburtliche Jing. Es entsteht aus Nahrung und Atmung.

### Harmonische Funktionen

Die Jing-Essenz bildet die Grundlage für mentale Funktionen. Sie verfügt sowohl über Yang- als auch über Yin-Funktionen. Ihr Yang-Aspekt bildet die stoffliche Grundlage für das Nieren-Yang; er wärmt und nährt alle anderen Organe. Aus diesem Grund spielt Jing eine große Rolle für die Bereitstellung, Verteilung und Umwandlung aller Arten von Qi. Der Yin-Aspekt des Jing stellt die Voraussetzung für den Aufbau von Blut, Gehirn, Mark, Knochen und Sperma dar. Er steuert die Wachstums-, Entwicklungs- und Fortpflanzungsprozesse.

### Disharmonische Funktionen

Sofern ein Jing-Mangel vorliegt, muss die Essenz adstringiert (zusammengezogen) werden, da sie ihre Funktionen sonst nicht mehr erfüllen kann. In der Regel macht sich ein solcher Mangel durch die folgenden Symptome bemerkbar:

- Impotenz und Sterilität
- Vorzeitige Alterung
- Knochenerkrankungen
- Nierenschwäche
- Wachstumsstörungen
- Schwache Konstitution
- Mentale Störungen



## Die Körpersäfte – Jin-Ye

Die Säfte zählen zur Gruppe der Yin-Substanzen und sind Qi, Xue und Jing untergeordnet. Jin-Ye bezeichnet alle Körperflüssigkeiten, darunter Inkrete, Sekrete und Exkrete sowie interstitielle Flüssigkeiten. Einzig Blut-Xue wird nicht als Körperflüssigkeit klassifiziert, da es im Gegensatz zu den Säften Jin-Ye nicht nur den Körper nährt und befeuchtet, sondern auch den Geist Shen beherbergt und mit dem Yin-Qi zirkuliert. Die Körpersäfte werden in leichte, klare Flüssigkeiten (Jin) und in schwere, trübe Säfte (Ye) unterteilt.

### Harmonische Funktionen

Die leichten, klaren Flüssigkeiten repräsentieren den Yang-Aspekt. Sie wärmen, nähren und befeuchten Haut und Muskeln. Die schweren, dickflüssigen und trüben Säfte haben einen Yin-Aspekt und ernähren Organe, Gehirn, Mark, Gelenke sowie Körperöffnungen.

### Disharmonische Funktionen

Bei einem *Fülle-Zustand der Jin-Ye* entwickeln sich Ödeme, die je nach Organ-Funktionsstörung unterschiedlich lokalisiert sein können:

- Ödeme im Bereich des Oberkörpers (Schleim-Nässe in der Lunge/Beeinträchtigung der Lungenfunktion; die Lunge sendet die Körperflüssigkeiten nicht zur Niere und verteilt sie nicht.)
- Ödeme an den Beinen (Nieren-Yang-Mangel/Beeinträchtigung der Nierenfunktion; die Niere regelt den Wasserhaushalt nicht mehr.)
- Ödeme in der Bauchregion (Milz-Yang-Mangel/Beeinträchtigung der Milzfunktion; die Milz wandelt die Nahrungssäfte nicht mehr angemessen um.)

Bei einer *Degenerierung der Jin-Ye* spricht man in der Traditionellen Chinesischen Medizin von Schleim. Dementsprechend treten häufig mit Schleim assoziierte Krankheiten auf. Sie können sich unter anderem in den folgenden Ausprägungen manifestieren:

- Lunge: Schleimauswurf, z.B. in Verbindung mit Asthma oder Bronchitis
- Fettgewebe: Adipositas
- Haut: Geschwollene Lymphknoten, Kropf, Geschwulste, Knoten im subkutanen Gewebe
- Galle und Niere: Steinbildung (verfestigter Schleim)
- Meridiane: Epilepsie, Lähmung, Schlaganfall
- Geist: Geisteskrankheiten und mentale Störungen



Shen ist untrennbar mit der allumfassenden Kraft des Kosmos verbunden.

Ein *Jin-Ye-Mangel* geht mit Symptomen von Austrocknung einher. Ursachen sind Durchfall, Erbrechen, übermäßiges Schwitzen sowie die inadäquate Umwandlung von Säften aus der Nahrung.

## Der nährende Geist – Shen

Am schwierigsten ist wohl Shen erfassbar. Er ist die Energie des Kosmos, die nur dem Menschen angehört, und hat seinen Sitz im Herzen. Dieses Denkmodell entspricht im Grunde auch den westlichen Vorstellungen des Geistes. So finden sich in unserem täglichen Sprachgebrauch auch heute noch Redewendungen wie „mir ist das Herz in die Hose gerutscht“ oder „ich habe Herzblut vergossen“ und „sie sind ein Herz und eine Seele“.

Shen steuert Gefühle, Denken, Bewusstsein und Unterbewusstsein. Er ist untrennbar mit Qi und Jing verbunden. Befinden sich die anderen beiden Substanzen im Gleichgewicht, ist auch Shen in Balance und der Mensch ist beispielsweise psychisch belastbar, kann klar denken, hat eine starke Urteilskraft und Glanz in den Augen. Ist das Gegenteil der Fall, wird Shen schwach. Dies äußert sich in psychotischen oder neurotischen Symptomen. Bei einer absoluten Leere von Shen kommt es zu Apathie oder zum Verlust der Lebensfreude.

Da in der chinesischen Medizin-Theorie nicht zwischen den Ebenen von Körper, Geist und Seele unterschieden wird, können Störungen des Shen durch Ernährung, Bewegung oder beispielsweise mit Akupressur mittels Heilsteinen behandelt werden.



Das Element Wasser entspricht in der Organlehre den Nieren.

## Die fünf Elemente – Wu Xing

Die fünf Elemente (auch fünf Wandlungsphasen genannt) wurden erstmals von Zou Yan (4. Jh. v. Chr.) als philosophische Lehre formuliert und stützen sich auf die Naturmetapher. Ihre Wurzeln sind in der chinesischen Sicht des Kosmos zu finden. Sie verkörpern dynamische Prozesse in der Natur sowie im Menschen und ihnen schwingt das Wechselspiel von Yin und Yang mit.

So sind die fünf Elemente einem stetigen Kreislauf unterzogen, der sich zum Beispiel in den Jahreszeiten, der Tageszeit, dem Pflanzenwachstum, dem Klima, dem Geschmack, einem Gefühl, der Farbe oder auch in einem Yin-Organ (Zang) sowie in einem Yang-Organ (Fu) offenbart. Im Körper fließt die Lebensenergie von einer Wandlungsphase in die nächste. Dabei werden alle Dinge den fünf abstrakten Grundfaktoren Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer zugeordnet. Es existieren unzählige symbolische Entsprechungen für die fünf Elemente.

So beinhaltet das Holz das Wachstum und steht beispielsweise für Osten, Frühling und Gallenblase. Das Feuer verkörpert Begeisterung und Lebensfreude und wird unter anderem mit Süden, Sommer und Harnblase assoziiert. Die Erde ist das Sinnbild für Beständigkeit und Klarheit. Ihr werden Mitte, Spätsommer und Magen zugeordnet. Metall repräsentiert Begierde und Eitelkeit. Ihm entsprechen Westen, Herbst und Dickdarm. Das Wasser steht für Konzentration, Wandlung, Unabhängigkeit und Flexibilität. Es beinhaltet unter anderem Norden, Winter sowie Harnblase.



Einteilung nach den fünf Elementen					
Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Geschmack	Sauer	Herb/bitter	Süß	Scharf	Salzig
Geruch	Ätzend	Verbrannt	Zusagend	Faulig	Verwittert
Gefühl	Wut	Freude	Befangenheit	Kummer	Angst
Farbe	Blau/Grün	Rot	Gelb	Weiß	Schwarz
Laut	Schreien	Lachen	Singen	Weinen	Seufzen
Himmelsrichtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Lebensphase	Kind	Jugendlicher	Erwachsener	Gereifter Erwachsener	Alter Mensch
Sinnesorgan	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Gewebe	Augen	Blutbahnen	Muskeln	Haut	Knochen
Yin-Organ	Leber	Herz	Milz	Lunge	Nieren
Yang-Organ	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Harnblase

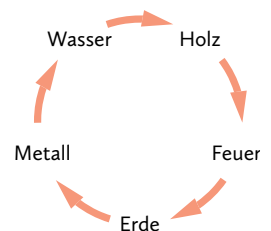
Das Elemente-System besteht aus Durchgangs- und Bewegungsphasen. Sie beschreiben zeitliche Abläufe und zyklische Strukturen. Nichts ist konstant, sondern alles befindet sich im stetigen Wandel innerhalb der phasisch ablaufenden Vorgänge. Dabei beeinflusst jeder Durchlauf eines Prozesses die Ausgangslage für den anschließenden Turnus. Das bedeutet, es findet keine monotone Wiederholung statt, sondern vielmehr eine Evolution.

Die Elemente bringen sich gegenseitig hervor, kontrollieren und überwältigen sich. Sie stehen deshalb in einer innigen Wechselbeziehung zueinander. Dabei sorgen vier Zyklen für die Balance der fünf Elemente: der Erschaffungszyklus, der Kontrollzyklus, der Erschöpfungszyklus und der Schädigungszyklus.

### Der Erschaffungszyklus (Sheng-Zyklus)

Im Erschaffungszyklus erzeugt, nährt und unterstützt ein Element das nächste:

- Feuer benötigt Holz, um brennen zu können.
- Durch das Feuer entsteht Asche, die die Erde mit Nährstoffen anreichert.
- Die Erde bringt Metalle und Mineralien hervor.
- Metalle und Mineralien bereichern das Wasser.
- Wasser lässt die Pflanzenwelt (Holz) gedeihen.



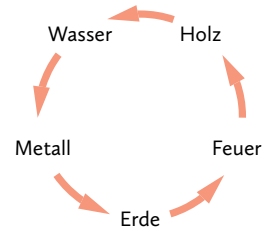


Ist ein Element zu schwach, kann es das nächste nicht mehr adäquat ernähren und eine Disharmonie entsteht. Verschiedene Kontrollmechanismen verhindern, dass die Energie der Wandlungsphasen außer Balance gerät.

### Der Erschöpfungszyklus (Cheng-Zyklus)

Im Erschöpfungszyklus entzieht jedes Element dem vorhergehenden Energie und gewinnt somit an Stärke:

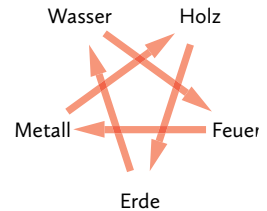
- Feuer vernichtet Holz.
- Holz nimmt Wasser auf.
- Wasser zerstört Metall.
- Metall entzieht der Erde Mineralien.
- Erde erstickt Feuer.



### Der Kontrollzyklus (Ke-Zyklus)

Da Mangel und Überfluss den Kreislauf schädigen würden, kontrollieren sich die Elemente gegenseitig und sorgen so für Gleichgewicht:

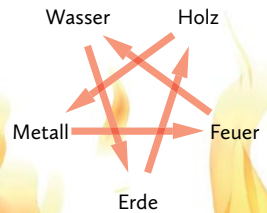
- Wasser löscht das Feuer.
- Feuer deformiert Metall.
- Metall spaltet (Axt) oder zerkleinert (Säge) Holz.
- Holz entzieht der Erde Nährstoffe.
- Wälder (Holz) wirken beispielsweise Bodenerosionen entgegen.
- Die Erde nimmt Wasser auf.



### Der Schädigungszyklus (Wu-Zyklus)

Wie die Bezeichnung bereits verrät, gilt der Schädigungszyklus als zerstörerisch. Hier wird das kontrollierende Element von seinem „Schützling“ dominiert:

- Wasser überschwemmt die Erde.
- Die Erde zerstört das Holz.
- Holz macht Metall stumpf.
- Metall nimmt das Feuer auf.
- Feuer lässt Wasser verdampfen.



Die Energie des Feuers wärmt und erhellt. Gewinnt sie allerdings zu viel Durchsetzungsfähigkeit, verschlingt sie alles um sich herum.





# Die Organuhr

Der menschliche Körper verfügt über zwölf Hauptmeridiane (siehe „Die Meridiane – Jing Luo“, Seite 25). Ein Tag besteht aus zweimal zwölf Stunden. Wiederum wird jedes Organ einer bestimmten Doppelstunde zugeordnet. Die Aufteilung in einen Zweistundentakt basiert auf den zwölf Erdzweigen, einem alten chinesischen Nummerierungssystem. Jede Nummer ist dabei einem Tierkreiszeichen zugeordnet und findet zugleich seine Yin- oder Yang-Entsprechung. Darüber hinaus stehen die Erdzweige für die Bezeichnung

Die Organuhr: Jeder Zeitabschnitt trägt einen spezifischen Namen, und es sind ihm u.a. jeweils ein Tierkreiszeichen sowie zwei Organe zugeordnet, von denen sich eines in der Hochphase (äußerer Ring) und das andere in der Ruhephase (2. Ring von außen) befindet. Beispielsweise ist die Leber zwischen 1 und 3 Uhr besonders aktiv und der Dünndarm am Tiefpunkt seiner Leistung. Dieser Zeitabschnitt wird mit dem Tierkreiszeichen Büffel in Verbindung gebracht und heißt Chou. Im Sommerhalbjahr (Zeitumstellung) müssen die genannten Zeiten um jeweils eine Stunde angepasst werden.

