

PROF. TCM UNIV. YUNNAN LI WU  
DR. NATALIE LAUER

# TCM

## für Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit

- 6 40 Wochen Babybauch: Tipps für jede Schwangerschaftsphase
- 6 In Balance kommen: Heilkräuter, Akupressur, Qi Gong und mehr
- 6 Ganzheitliche Selbsthilfe mit Traditioneller Chinesischer Medizin

# Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu und Dr. Natalie Lauer  
**TCM für Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit**  
40 Wochen Babybauch: Tipps für jede Schwangerschaftsphase  
In Balance kommen: Heilkräuter, Akupressur, Qi Gong und mehr  
Ganzheitliche Selbsthilfe mit Traditioneller Chinesischer Medizin  
**E-Book (epub): ISBN 978-3-86374-597-4**  
(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-595-0, 1. Auflage 2021)

Mankau Verlag GmbH  
D-82418 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg  
Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering  
Cover/Umschlaggestaltung: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG,  
München  
Innenteil/Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich  
Illustrationen: Grafikstudio Heike Brückner, Lappersdorf/Regensburg  
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring  
E-Book-Herstellung und Auslieferung: Brockhaus Commission, Kornwestheim,  
[www.brocom.de](http://www.brocom.de)

**Hinweis für die Leser/innen:** Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autoren können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

# Inhalt

## **Vorwort**

## Grundlagen der chinesischen Heilkunst

Das Wechselspiel von Yin und Yang

Die fünf Grundsubstanzen

- Die Lebensenergie Qi
- Das Blut-Xue
- Die Vitalessenz Jing
- Die Säfte Jin-Ye
- Der Geist-Shen

Die fünf Elemente Wu Xing

- Die Zyklen der fünf Elemente
- Die Wirkung der fünf Elemente auf den Menschen

Die Organuhr

Die Meridiane und die außerordentlichen Gefäße

- Der Lungenmeridian
- Der Dickdarmmeridian
- Der Magenmeridian
- Der Milz-Pankreas-Meridian
- Der Herzmeridian
- Der Dünndarmmeridian
- Der Blasenmeridian
- Der Nierenmeridian
- Der Perikardmeridian
- Der Dreifache-Erwärmer-Meridian
- Der Gallenblasenmeridian
- Der Lebermeridian
- Das Lenkergesäß Du Mai
- Das Konzeptionsgefäß Ren Mai
- Das Durchdringungsgefäß Chong Mai
- Das Gürtelgefäß Dai Mai
- Das Yin-Fersengefäß Yin Quiao Mai

Das Yang-Fersengefäß Yang Quiao Mai  
Das Yin-Bindegefäß Yin Wei Mai  
Das Yang-Bindegefäß Yang Wei Mai

## Entstehung von Krankheiten

Qi-Störungen  
Yin- und Yang-Störungen

# Wunder des Lebens

## Der Kinderwunsch

Wunschkind in Planung  
Gezielte Zeugung: Mädchen oder Junge?

## Die Empfängnis

Die Eizelle  
Die Samenzelle  
Die Befruchtung

## Die Schwangerschaft

Schwangerschaftszeichen  
Das erste Schwangerschaftsdrittel – Woche 1 bis 12  
Das zweite Schwangerschaftsdrittel – Woche 13 bis 27  
Das dritte Schwangerschaftsdrittel – Woche 28 bis 40

## Der Geburtstermin

Übertragung  
Frühgeburt  
Risikoschwangerschaft

## Die Geburtsvorbereitung

Doula  
Hebamme  
Der Geburtsort

# 40 Wochen Babybauch

## Im Zeichen des Wandels

## Die Frucht der Liebe gedeiht

★ 1. Monat ★  
★ 2. Monat ★  
★ 3. Monat ★  
★ 4. Monat ★  
★ 5. Monat ★

- ★ 6. Monat ★
- ★ 7. Monat ★
- ★ 8. Monat ★
- ★ 9. Monat ★
- ★ 10. Monat ★

## Ein Kind wird geboren

### Die Startzeichen

- Geburtswehen
- Blasensprung
- Zeichnungsblutung

### Am Geburtsort

### Der Weg in die Welt

- Eröffnungsphase
- Latenzphase
- Aktivphase
- Übergangsphase
- Austreibungsphase

### Kaiserschnitt

### Nach der Geburt

- Erstuntersuchung

## Wochenbett

Eine Woche mit Baby

Ein Monat mit Baby

Drei Monate mit Baby

Sechs Monate mit Baby

## Sanfte Wege zu mehr Balance

### Akupunktur

- Die Kunst des Nadelns
- Heilende Moxakegel
- Lagekorrektur mit Akupunktur und Moxibustion

## Heilende Massageanwendungen

- Gezielte Aktivierung von Druckpunkten
- Selbstmassage
- Massageöle
- Trockenbürstenmassage

## Meditation und Entspannung

- Meditationstipps für Anfänger
- Daoistische Meditation
- Autogenes Training

## Heilgymnastik

- Duftendes Qi Gong
- Tai Ji Quan

## Badekuren

- Kräuterheilbäder
- Basenheilbäder
- Güsse nach den Regeln der Kunst

## Heilkräuter

## Chinesische Ernährungslehre

- Klassifizierung der Speisen nach den fünf Elementen
- Das Temperaturverhalten von Nahrungsmitteln
- Die Rohkostfälle
- Ernährungsempfehlungen für Mutter und Kind

# Prä- und postnatale Beschwerden behandeln

Atemnot und Kurzatmigkeit

Blähungen

Sodbrennen

Brustspannen/-schmerzen

Erschöpfung und Abgeschlagenheit

Haarausfall

Hämorrhoiden

Hautunreinheiten

Kreislaufprobleme

Migräne und Kopfschmerzen

Nasenbluten

Rückenschmerzen

Schlafstörungen

Stillprobleme

Übelkeit und Erbrechen

Verstopfung

Wassereinlagerungen

Wochenbettdepression/depressive Verstimmungen

Zahnfleischbluten

**Sachregister**

**Übungsregister**

# Vorwort

Liebe Leserin,

»der Juwel des Himmels ist die Sonne, der Juwel des Hauses ist das Kind«, so heißt es bei den Chinesen. Glückwunsch von Herzen, wenn Sie schwanger sind! Sie werden bald Ihr Juwel in den Armen halten! Bis dahin liegen zehn Monate Baby-Glück vor Ihnen. Es ist eine außerordentliche und einzigartige Erfahrung zu spüren, wie das eigene Kind im Bauch heranwächst. Und die Geburt Ihres Babys wird für immer ein unvergessliches Erlebnis bleiben. Wenn Sie Ihr erstes Kind erwarten, tauchen viele Fragen auf. Das vorliegende Buch wird nicht alle Ihre Fragen beantworten können. Aber es wird Sie in die Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) einführen und Ihnen zeigen, wie Sie damit Ihre Gesundheit während der Schwangerschaft und der Stillzeit pflegen können, um fit und zufrieden zu bleiben. Die TCM verfügt über eine breite Palette an sanften Behandlungsmethoden wie eine passende Ernährung, Akupunktur, Heilbäder, Kräuterrezepturen oder Bewegung und Meditation, die Ihr Wohl und das Ihres Kindes fördern.

Erfahren Sie hier außerdem, wie sich die aktuelle Forschung das Leben des ungeborenen Kindes vorstellt, wie Ihr Kinderwunsch durch die Empfängnis in Erfüllung geht, wie sich Ihr Körper während der Schwangerschaft verändert und wie sich Ihr Baby entwickelt – Woche für Woche. Darüber hinaus behandelt das Buch weitere Themen wie Geburtsvorbereitung, den Ablauf der Geburt

und das Wochenbett - inklusive medizinischer Tipps und Infos. Im Selbsthilfeteil werden Ihnen zahlreiche Anwendungen zur sanften Behandlung von gängigen Schwangerschafts- und Stillbeschwerden aus der TCM vorgestellt, sodass Sie diese besondere Zeit in vollen Zügen genießen können und sich nicht mit lästigen Beschwerden herumschlagen müssen.

Mit der Schwangerschaft sind Sie auf dem Weg in ein neues Leben. Sie werden Mutter, und Ihr Partner wird Vater sein. Liebe und Zuwendung von beiden Elternteilen, Ermutigung und Unterstützung sind das Beste, was Sie Ihrem Nachwuchs mitgeben können. Jedes Kind ist eine Quelle von Glück und Lebensfreude, ein himmlisches Geschenk mit der magischen Aura des Neubeginns.

Prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu und Dr. Natalie Lauer

### Tolle Rezeptideen

Eine gesunde und vielfältige Ernährung ist in der Schwangerschaft und Stillzeit besonders wichtig. Kreative Rezepte aus der chinesischen Ernährungslehre - vom Frühstück über Snacks fürs Büro bis hin zum Familien-Abendessen - finden Sie auf unserer Internetseite [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de) und dort auf der Produktseite dieses Buches.

---

# Grundlagen der chinesischen Heilkunst

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) blickt im fernen Osten auf eine jahrtausendealte Geschichte zurück und vertritt seit jeher einen ganzheitlichen Ansatz. Hier stehen die Einheit von Körper, Geist und Seele sowie der damit verbundene freie Fluss von Qi, der von Yin und Yang bestimmt wird, im Mittelpunkt. Bei einem gesunden Menschen besteht eine dynamische Balance zwischen Yin und Yang. Die beiden gegensätzlichen Pole gehen in einem fließenden Prozess ständig ineinander über. Die Lebensenergie Qi fließt in einem komplexen Netz aus Leitbahnen (Meridianen), das den gesamten Körper durchzieht. Das ausgeklügelte Energiesystem korrespondiert direkt mit den Organen. Jedem Organ sind bestimmte Körperabschnitte, Emotionen, sowie ein Element zugeordnet. Die Chinesen gehen von insgesamt fünf Elementen (auch Wandlungsphasen genannt) aus: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Sie unterstützen, kontrollieren, ergänzen und gleichen einander aus.

**Das Wechselspiel von Yin und Yang**

Die in der ehrwürdigen chinesischen Philosophie eingebettete Lehre von Yin und Yang lässt sich bis ins 11. Jahrhundert vor Christus zurückverfolgen. Im I-Ging (Yì Jīng), 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. Das Wirken der wechselseitigen Resonanz der beiden Kräfte ist allgegenwärtig und bestimmt unser Leben. Sowohl der Mikrokosmos eines jeden Lebewesens als auch der universell existierende Makrokosmos unterliegen dem Zusammenspiel und stetem Wandel von Yin und Yang.

Die dualen Gegensätze sind eng miteinander verwoben, bedingen sich gegenseitig und gehen auseinander hervor. Sie verkörpern zwei Phasen einer zyklischen Bewegung, bei der das eine dem anderen immer entgegenstrebt. Steigt Yin, sinkt Yang und andersherum. Ein absolutes Yin oder Yang existiert nicht. Wenn die Nacht endet, beginnt der Tag, und dieser mündet schließlich wieder in die Nacht, 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, Sommer, Frühling, Feuer, Wind, Jugend, Wachstum, Aktivität – und das Männliche.

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-Organe (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, ein 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.

## Die fünf Grundsubstanzen

Die Traditionelle Chinesische Medizin geht insgesamt von fünf Grundsubstanzen aus, die den Organismus durchdringen: die Lebensenergie Qi, die Vitalessenz Jing, die Säfte Jin-Ye, Blut-Xue sowie der Geist-Shen. Sie

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.

## Die Lebensenergie Qi

Die Lebensenergie Qi ist eine unsichtbare Materie. Sie ist eine Urkraft, in der sämtliches materielles und spirituelles Leben wurzelt. Der Kosmos, die Natur und damit alle Tiere, Pflanzen und Menschen werden von der Grundsubstanz Qi umhüllt und erfüllt und sind so energetisch miteinander verbunden.

Im menschlichen Körper wird zwischen dem Ursprungs-Qi und dem Sammel-Zong-Qi unterschieden. Ersteres wird während der Zeugung von den Eltern an das Kind abgegeben, sammelt sich im Nierenmeridian an und wird im Laufe des Lebens verbraucht. Es ist für die Entwicklung und das Wachstum verantwortlich. Im Gegensatz zum Sammel-Zong-Qi kann es nicht wiederhergestellt werden. Aus diesem Grund sollte man es nicht unnötig verschwenden und stets pflegen. Sobald dieses Qi völlig versiegt ist, tritt der Tod ein.

Das Sammel-Zong-Qi setzt sich aus dem Atem- und dem Nahrungs-Qi zusammen. Letzteres wird in der Milz aus fester und flüssiger Nahrung extrahiert und steigt im Anschluss daran zur Lunge auf. Dort vereint es sich mit dem Atem-Qi, das aus dem Atem gewonnen wird. Mithilfe des Ursprungs-Qi wird das Sammel-Zong-Qi im späteren Verlauf zum Wahren-Zhen-Qi »veredelt«, das der ersten Stufe des körpereigenen Qi entspricht.

Im Organismus stellt Qi die grundlegende Substanz für alle Funktionsabläufe dar. Über die Meridiane gelangt es in jede Körperzelle und bildet so eine Verbindung zwischen

den Körperstrukturen und ihren jeweiligen Funktionen. Qi spendet dem Körper Energie, schützt ihn und ist zuständig für die Abwehr. Es regelt das Wachstum und die Entwicklung, steuert die körperliche sowie geistige Aktivität. Die Lebensenergie wärmt den Körper und verantwortet sämtliche physiologische Aktivitäten, die Blutzirkulation sowie die morphologische Ordnung der Organe. Ein harmonisch fließendes Qi schenkt Vitalität, und sorgt für Wohlbefinden und Gesundheit. Qi-Störungen (Blockaden oder Mangel) verursachen hingegen gesundheitliche Probleme und sind häufig der Auslöser für physische oder psychische Erkrankungen. Bei Qi-Mangel wird der Körper nicht mehr ausreichend mit Energie versorgt. Außerdem kann das Qi seine Schutzfunktion nicht mehr erfüllen. In der Regel muss die Lebensenergie in einem solchen Fall tonisiert (gestärkt) werden. Die jeweilige Symptomatik gibt einen Hinweis darauf, in welchem Organ der Mangel präsent ist. Herzrhythmusstörung und Schlaflosigkeit sind ein Indiz für Qi-Mangel im Herzen, während Kurzatmigkeit und Husten auf einen Mangel in der Lunge hinweisen. Bei Mattigkeit und Appetitmangel wird von einem Milz-Qi-Mangel ausgegangen, während Schreckhaftigkeit und Ängstlichkeit mit einem Gallenblasen-Qi-Mangel und Morgenmüdigkeit mit Magen-Qi-Mangel in Verbindung gebracht werden. Vermehrtes nächtliches Wasserlassen und vorzeitiger Samenerguss deuten auf einen Nieren-Qi-Mangel hin.

Ein gestautes oder blockiertes Qi hat in der Regel Schmerzen zur Folge, da die Lebensenergie ihre Funktionen durch den gestörten Fluss nicht mehr erfüllen kann. Um dem entgegenzuwirken, muss das Qi harmonisiert werden. Typische Anzeichen für eine Qi-Blockade im Lebermeridian sind ausstrahlende Schmerzen in der rechten Oberbauchgegend, im oberen

Rippenbogenbereich, und Stimmungsschwankungen. Hingegen weisen ziehende und starke Unterbauchschmerzen sowie Blähungen auf eine Qi-Stauung in der Leitbahn des Dünndarms hin.

Darüber hinaus existieren auch Sonderformen der Stagnation (rebellierendes Qi). Hier fließt das Qi entgegen seiner üblichen Flussrichtung. Schlafstörungen und mentale Störungen sind ein Indiz für ein rebellierendes Herz-Qi, während Übelkeit und Erbrechen auf ein rebellierendes Magen-Qi hinweisen. Asthma wird mit einem rebellierenden Nieren-Qi und Husten in Kombination mit Asthma mit einem rebellierenden Lungen-Qi assoziiert. Durchfall hingegen ist häufig ein Anzeichen für ein gegenläufiges Qi der Milz.

## Das Blut-Xue

In der westlichen Medizin wird das Blut als »flüssiges« Gewebe betrachtet, das aus Blutplasma und Blutzellen besteht und dessen Funktionen Abwehr, Pufferung, Wärmeregulation, Sauerstofftransport und Signalübermittlung darstellen. Hier beherbergt es gleichzeitig einen materiellen sowie einen immateriellen Aspekt. Blut-Xue erfüllt energetische Funktionen und ist untrennbar mit dem Qi verbunden. Blut-Xue strömt ebenso in den Blutgefäßen wie in den Meridianen, die gleichzeitig Qi in sich führen. Da in der chinesischen Lehre die Funktion wichtiger als die anatomische Präzision ist, werden die Leitbahnen nicht streng differenziert. Blut-Xue wird mit Yin assoziiert, nährt und befeuchtet den gesamten Körper und beherbergt den Geist (Shen).

Die Grundsubstanz wird unter Beteiligung von Magen, Milz und Herz aus Nahrung extrahiert. 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 Lunge vom Nahrungs-Qi in Blut umgewandelt. Dieser Prozess kann allerdings nur optimal ablaufen, wenn ausreichend Jing vorhanden ist. Entsprechend ist auch die Niere am Aufbau von Blut beteiligt.

Herz, Milz und Leber stehen in einer besonderen Beziehung zu Blut-Xue. Das Herz gewährleistet eine gleichmäßige Zirkulation des Blut-Xue im Organismus, und die Milz leitet es. Überschüssiges Blut-Xue wird in der Leber gespeichert, die es kontrolliert, wenn sich der Körper im Ruhezustand befindet.

Eine Blut-Xue-Stauung kann im Körperinneren sowie an der Körperfläche und an den an der Oberfläche sitzenden Leitbahnverläufen auftreten. Blut-Xue-Stasen (auch Blut-Xue-Stauungen) äußern sich wie Qi-Stauungen durch Schmerz. Äußerliche Blutstasen werden durch disharmonisierende Faktoren verursacht. Daneben können auch ein Qi- oder Blut-Xue-Mangel verantwortlich für Blutstauungen sein. Erbrechen von Blut und ein stechender Schmerz in der Bauchregion zwischen Rippenbogen und Bauchnabel weisen auf eine Magen-Blut-Stauung hin. Liegt eine Stauung in der Leber vor, äußert sich dies durch dunkles und zähes Menstruationsblut und stechende Schmerzen in der Oberbauchgegend im Rippenbogenbereich. Hingegen sind Palpitationen (Herzklopfen), eine purpurfarbene Verfärbung der Zunge, Schmerzen in der Herzgegend und Schlafstörungen Anzeichen für eine Herz-Blut-Stauung.

Neben Blockaden kann auch ein Blut-Xue-Mangel die nährenden und befeuchtenden Funktionen des Blut-Xue ins Wanken bringen. In solchen Fällen kommt es zum Ausbleiben der Menstruation, übermäßig starker

Menstruationsblutung, Blässe und einer blassen Zunge (Leber-Blut-Mangel). Indizien für einen Blut-Xue-Mangel im Herzen sind Vergesslichkeit, Apathie, Schlaflosigkeit sowie eine dünne Zunge.

## Die Vitalessenz Jing

Der Begriff Jing umschreibt die angeborene konstitutionelle feinstoffliche Substanz des Menschen. Sie wird im Nieren-Shen gespeichert und stellt die Quelle von Yin und Yang dar. Aus diesem Grund beherbergt sie beide Gegenpole und wird nicht nur einem zugeordnet. Die Vitalessenz verkörpert die Wurzel des Lebens, und sie ist ausschlaggebend für Fortpflanzung, Entwicklung und Tod.

Wie Qi wird auch die Vitalessenz Jing aus zwei unterschiedlichen Quellen geschöpft. Entsprechend wird zwischen dem vorgeburtlichen Jing (auch Vorhimmel-Essenz oder Xian Tian) und dem nachgeburtlichen Jing (auch Nachhimmel-Essenz oder Hou Tian) differenziert. Ersteres wird während der Zeugung aus Eizelle und Spermium gebildet. Dieses individuelle Jing begründet die einzigartige Konstitution sowie das spezifische Entwicklungspotenzial des Individuums und kann nicht erneuert werden. Das nachgeburtliche Jing setzt sich aus Nahrung und Atmung zusammen. Gemeinsam ergeben beide Anteile die gesamte Vitalessenz Jing.

Die Funktionen von Jing variieren je nach Entwicklungsphase des Menschen. Bis zur Jugend wird die Vitalessenz für die Reifung der Organe benötigt, danach erhält es die Organfunktion und wird für die Fortpflanzung gebraucht. Im Laufe des Lebens baut sich die ursprüngliche Jing-Essenz nach und nach ab. In der Folge lassen Organfunktion und Fortpflanzungsfähigkeit mit

zunehmendem Alter nach. Sobald Jing nicht mehr vorhanden ist, tritt der Tod ein.

Generell stellt die Jing-Essenz die Basis für mentale Funktionen dar und vereint gleichermaßen Yin- sowie Yang-Funktionen. Der Yin-Aspekt des Jing bildet die Grundlage für den Aufbau von Blut, Gehirn, Mark, Knochen und Sperma. Er steuert die Wachstums-, Entwicklungs- und Fortpflanzungsprozesse. Der Yang-Aspekt fungiert als stoffliche Voraussetzung für das Nieren-Yang. Er wärmt und nährt alle anderen Organe, die dadurch ihre spezifischen Aufgaben erfüllen können. Deshalb ist Jing von großer Bedeutung für die Bereitstellung, Verteilung und Umwandlung aller Arten von Qi.

Bei Jing-Mangel muss die Vitalessenz zusammengehalten (adstringiert) werden, da sie ihre Funktionen sonst nicht mehr erfüllen kann. In der Regel tritt ein solcher Mangel in Form von vorzeitigem Altern und einer schwachen Konstitution, Impotenz und Sterilität, Wachstumsstörungen, Knochenerkrankungen, Nieren-Schwäche und mentalen Störungen in Erscheinung.

## Die Säfte Jin-Ye

Die Säfte Jin-Ye sind der Lebensenergie Qi, Blut-Xue und der Vitalessenz Jing untergeordnet. Sie besitzen Yin-Qualität und vereinen alle Körperflüssigkeiten mit Ausnahme von Blut-Xue. Zu den Säften zählen demnach lediglich Inkrete, Sekrete und Exkrete sowie interstitielle Flüssigkeiten (auch Interzellularflüssigkeiten sind Körperflüssigkeiten zwischen den Zellen in den Gewebsspalten). Sie werden in leichte, klare Flüssigkeiten und in schwere, trübe Säfte klassifiziert.

Die leichten, klaren Flüssigkeiten (Jin) repräsentieren den Yang-Aspekt. Sie wärmen, nähren und befeuchten Haut und Muskeln. Die schweren, dickflüssigen und trüben Säfte (Ye) besitzen Ying-Qualität und ernähren Organe, Gehirn, Mark, Gelenke sowie Körperöffnungen.

Je nach Organfunktionsstörung entstehen bei einem Fülle-Zustand der Jin-Ye Ödeme in unterschiedlichen Körperarealen. Ödeme an den Beinen sind das Resultat eines Nieren-Yang-Mangels mit Beeinträchtigung der Nierenfunktion. Die Niere ist hier nicht mehr in der Lage, den Wasserhaushalt zu regulieren. Ödeme im Bereich des Oberkörpers sind hingegen Ausdruck einer Schleimnässe in der Lunge bzw. einer beeinträchtigten Lungenfunktion. Das bedeutet, die Lunge sendet die Körperflüssigkeiten nicht zur Niere und verteilt diese auch nicht. Auf einen Milz-Yang-Mangel und eine damit einhergehende Beeinträchtigung der Milzfunktion weisen Ödeme in der Bauchregion hin. In diesem Fall wandelt die Milz die Nahrungssäfte nicht mehr angemessen um.

Bei einer Degenerierung der Körpersäfte spricht man in der Traditionellen Chinesischen Medizin von Schleim. Mit Schleim assoziierte Krankheiten treten häufig auf. Beispiele hierfür sind Schleimauswurf z. B. in Verbindung mit Asthma oder Bronchitis. Hier hat sich der Schleim in der Lunge manifestiert. Epilepsie, Lähmung oder Schlaganfall sind häufig die Folge von Störungen in den Meridianen. Hingegen ist Adipositas ein Indiz für eine Degenerierung der Säfte im Fettgewebe. In der Haut schlägt sich das wiederum in Form von geschwollenen Lymphknoten, Kropf, Geschwülsten und Knoten im subkutanen Gewebe nieder. In Galle und Niere kommt es zu Steinbildung und verfestigtem Schleim. Geisteskrankheiten und mentale Störungen sind Manifestationen von Degenerationen der Körpersäfte im Geist.

Jin-Ye-Mangel wird durch übermäßiges Schwitzen, Durchfall, Erbrechen und die inadäquate Umwandlung von Säften aus der Nahrung herbeigeführt. Anzeichen hierfür sind verschiedenste Symptome der Austrocknung.

## Der Geist-Shen

Der Geist-Shen residiert im Herzen und entspricht den westlichen Vorstellungen des Geistes. Shen regiert Bewusstsein, Unterbewusstsein, Gefühlswelt, Gedanken und Lebensfreude.

Es besteht eine untrennbare Verknüpfung zwischen Shen mit Qi und Jing. Befinden sich die anderen beiden Substanzen in Harmonie, ist auch Shen in Balance, und der Mensch ist beispielsweise psychisch belastbar, kann klar denken, hat eine starke Urteilskraft und Glanz in den Augen.

Ein gestörtes Gleichgewicht der Grundsubstanzen Qi und Jing schwächt den Geist-Shen. In der Folge treten psychotische oder neurotische Störungen auf. Daneben kann auch eine absolute Leere von Shen vorkommen, die sich in Apathie und Verlust der Lebensfreude äußert.

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist ein ganzheitliches System, das Körper, Geist und Seele nicht getrennt voneinander betrachtet. Entsprechend können Störungen des Shen mithilfe der fünf Säulen der TCM behandelt werden.

**Die fünf Elemente Wu Xing**

Die fünf Elemente (auch fünf Wandlungsphasen) sind Teil der chinesischen Philosophie. Erstmalige Erwähnung findet die Naturmetapher bei Zou Yan im 4. Jahrhundert vor Christus. Sie sind eingebettet in der chinesischen Sicht des Kosmos und spiegeln die dort geltenden dynamischen Prozesse von Yin und Yang in der Natur und damit auch im Menschen wider.

Die unterschiedlichen Himmelsrichtungen, Tages- und Jahreszeiten, das Klima, das Pflanzenwachstum, Geschmäcker, Gerüche, Laute, Emotionen, Lebensphasen und Farben sind ebenso wie Yin- bzw. Yang-Organ, Gewebe oder Sinnesorgane Ausdruck des steten Wandels der fünf Elemente. Im Körper fließt die Lebensenergie von einer Wandlungsphase in die nächste.

Den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser werden alle genannten Phänomene zugeordnet, und sie beinhalten zudem zahlreiche Entsprechungen. Holz symbolisiert das Kind, den Osten und den Frühling, bedeutet Wachstum und steht für das Yin-Organ Leber und das Yang-Organ Gallenblase. Das Feuer repräsentiert den Jugendlichen, den Süden und den Sommer, wird mit Lebensfreude assoziiert und steht auf organischer Ebene mit dem Yin-Organ Herz und dem Yang-Organ Dünndarm in Verbindung. Der Erde werden der Erwachsene, die Mitte und der Spätsommer zugeordnet. Sie symbolisiert Beständigkeit und repräsentiert den Magen. Metall steht für den gereiften Erwachsenen und den Westen ebenso wie für Herbst und Eitelkeit. Das ihm entsprechende Yang-Organ ist der Dickdarm, das Yin-Organ ist die Lunge. Das Wasser ist Sinnbild für Norden und Winter. Es verkörpert Konzentration, Wandlung und Flexibilität. Die Harnblase wird als Yin-Organ und die Nieren als Yang-Organ mit Metall in Verbindung gebracht.

## EINTEILUNG NACH DEN FÜNF ELEMENTEN

Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
<b>Geschmack</b>	sauer	herb/bitter	süß	scharf	salzig
<b>Geruch</b>	beißend	verbrannt	wohlriechend	ranzig	faulig
<b>Gefühl</b>	Ärger	Freude	Schwermut	Kummer	Angst
<b>Farbe</b>	Blau/Grün	Rot	Gelb	Weiß	Schwarz
<b>Laut</b>	rufen	lachen	singen	weinen	seufzen
<b>Himmelsrichtung</b>	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
<b>Jahreszeit</b>	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
<b>Lebensphase</b>	Kind	Jugendlicher	Erwachsener	Gereifter Erwachsener	Alter Mensch
<b>Sinnesorgan</b>	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
<b>Gewebe</b>	Sehnen	Blutbahnen	Muskeln	Haut	Knochen
<b>Yin-Organ</b>	Leber	Herz	Milz	Lunge	Nieren
<b>Yang-Organ</b>	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Harnblase

## Die Zyklen der fünf Elemente

Das Elementesystem setzt sich aus Durchgangs- und Bewegungsphasen zusammen. Es befindet sich im stetigen Wandel innerhalb der phasisch ablaufenden Vorgänge. Jeder Turnus bildet die Grundlage für den daran anschließenden Prozessablauf. In ihrer Summe ergeben sie ein ewiges Kontinuum. 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. Das Gleichgewicht der fünf Elemente wird dabei durch den Erschaffungszyklus, den Kontrollzyklus, den

Erschöpfungszyklus und den Schädigungszyklus gewährleistet.

## Der Erschaffungszyklus/Sheng-Zyklus

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

- Holz ist notwendig, damit das Feuer brennen kann.
- Feuer lässt Asche entstehen, die liefert der Erde Nährstoffe.
- Die Erde bringt Metalle und Mineralien hervor.
- Metalle und Mineralien reichern das Wasser an.
- Wasser ist die Voraussetzung für das Wachstum der Pflanzenwelt (Holz).

Die Balance des Elementesystems kann ins Wanken geraten, sobald ein Element geschwächt ist und das darauffolgende nicht mehr ausreichend ernähren kann. Die Kontrollmechanismen verhindern eine Disharmonie der Elemente und sorgen dafür, dass die Energie im Gleichgewicht bleibt.

## Der Kontrollzyklus/Ke-Zyklus

Die fünf Elemente kontrollieren sich gegenseitig und halten so die Balance der Energien aufrecht, da Mangel und Überfluss den Kreislauf negativ beeinträchtigen könnten.

- Holz entzieht der Erde Nährstoffe und wirkt beispielsweise Bodenerosionen entgegen.
- Die Erde nimmt Wasser auf.
- Wasser löscht Feuer.
- Feuer verformt Metall.
- Metall spaltet (Axt) oder zerkleinert (Säge) Holz.

## Der Erschöpfungszyklus/Cheng-Zyklus

Im Erschöpfungszyklus vermehrt jedes Element seine Energie, indem es diese dem vorhergehenden wegnimmt.

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

## Der Schädigungszyklus/Wu-Zyklus

Der Schädigungszyklus steht im Zeichen der Zerstörung. Hier dominiert der »Schützling« sein kontrollierendes Element.

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

## Die Wirkung der fünf Elemente auf den Menschen

Jeder Mensch trägt alle Wandlungsphasen in sich. Dabei zeigt er je nach Lebensphase oder Konstitution eine besondere Affinität zu einem bestimmten Element, das seine Disposition zu bestimmten Beschwerden, Stärken oder aber auch Schwächen prägt.

Die Holzenergie symbolisiert starken Tatendrang

Das Holz wird mit dem Kind verbunden und steht für den Frühling. Das ist die Zeit, in der zarte Knospen aus den Ästen sprießen und erste Blüten ihre Pracht präsentieren. Das Wachstum ist in vollem Gange, und die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf. Hier wird Platz für Neues geschaffen. Genau das macht auch den Holztypen aus. Er zeichnet sich nicht nur durch seine Kreativität und Begeisterung für neue Ideen und Neugierde aus, sondern verliert auch seine Ziele nicht aus dem Blick. Aus diesem Grund ist er auch häufig getrieben und ungeduldig. Holz spendet uns kraftvolle Energie. Entsprechend hoch sind die Energiereserven eines Holztypen. Meist ist er arbeitswütig, voller Tatendrang und offen für neue Abenteuer. Diese Menschen schätzen Unabhängigkeit, die ihnen ihre geliebte Freiheit ermöglicht. Diese reichlich vorhandene Energie kann aber auch ins Negative umschlagen und zu ausgeprägter Wut und Aggression führen. Sie können sich auf geistiger und körperlicher Ebene nur schwer entspannen.

Menschen mit einem dominierenden Holz-Element sind Führungspersönlichkeiten par excellence. Selbstsicherheit ist ihnen zu eigen. Manchmal kann das negativ in Form von Dominanzverhalten, Selbstgefälligkeit und Arroganz in Erscheinung treten.

Sie sind anfällig für das Burn-out-Syndrom, für Ischias-Beschwerden, Verspannungen und träge Augen.

### »Holztypen«

Holztypen haben in der Regel ein markantes Kinn und einen kräftigen Nacken. Ihre Knochen und Muskeln sind stark, und der Körperbau ist athletisch. Sie sind groß

gewachsen, ihre Hände und Füße sind schlank. Ihr Teint geht ins Grünliche.

## Die Feuerenergie verkörpert Lachen und Freude

Der Dünndarm wird mit der Adoleszenz verbunden und entspricht dem Element Feuer. Die Energie des Feuers schenkt uns die Fähigkeit zur Begeisterung und Freude. Feuerbetonte Menschen stehen für ihre Ideen derart leidenschaftlich ein, dass sie ihr Umfeld spielend davon überzeugen können. Durch ihre Offenheit und Toleranz sind sie in der Lage, andere Meinungen in Einklang zu bringen. Sie vermitteln Leichtigkeit und bestechen durch ihre warme und humorvolle Art. Sie strahlen Autorität aus und zeigen häufig starke Führungsqualitäten.

Sie sind fröhlich, fantasievoll, optimistisch, offen, temperamentvoll, empathisch, euphorisch, äußerst begeisterungsfähig und stehen gern im Mittelpunkt. Sie zeichnen sich durch ihre charismatische, sentimentale und humorvolle Art aus und sind für ihre Eloquenz bekannt.

Befindet sich das Feuer in Balance, ist die Gesichtsfarbe gesund und rötlich, die Augen leuchten, und der Mensch ist aktiv. Feuertypen bewegen sich von einem Extrem ins andere. Das zehrt oftmals an ihren Kräften. In der Folge können Kältegefühl und Blässe auftreten. Auf psychischer Ebene kann es zu Selbstzweifeln, Depressionen, Schreckhaftigkeit, Verletzlichkeit und Angstzuständen kommen. Bei einer Überbetonung überhitzt es Körper, Geist und Seele. Betroffene neigen dann zu Entzündungen und Austrocknung. Sie sind besonders erregbar und haben ihre Emotionen nicht mehr im Griff.

## »Feuertypen«

Bei feuerbetonten Menschen ziehen die Augen die ganze Aufmerksamkeit auf sich. Ihre Gesichtszüge sind delikater, manchmal haben sie ein spitzes Gesicht. Sie zeichnen sich durch einen feingliedrigen Körperbau und filigrane, lange Finger aus. Ihr Teint ist rötlich.

### Die Erdenergie steht für Harmonie

Der Magen wird mit dem mittleren Lebensalter und dem Element Erde assoziiert, die mit dem Spätsommer verbunden ist. In dieser Zeit strotzt die Natur vor Fruchtbarkeit, Reichtum und Wärme. Die Ernte wird eingefahren, und der Sommer hat bereits seinen Höhepunkt erreicht. Im Spätsommer geht die Natur von der Yang-Phase in die Yin-Phase über - vom Licht ins Dunkle. Die Natur zehrt noch von den Kräften der Sonne und beginnt langsam mit ihrem Rückzug.

Das Erdelement, das für das Mütterliche, das Nährende, Geben und Nehmen sowie für Harmonie steht, wird zudem mit Feuchtigkeit in Verbindung gebracht.

Ein analytischer Charakter, Ausgeglichenheit und die Vorliebe für gutes Essen und Tradition zeichnen die Erdmenschen neben ihrem Familiensinn aus. Man kann sich immer auf sie verlassen. Sie sind hervorragende Mediatoren und erfreuen sich aufgrund ihres freundlichen und vertrauensvollen Wesens an Beliebtheit bei ihren Mitmenschen. So sehr sie anderen in schwierigen Situationen eine Stütze bieten, halten sie ihre eigenen Probleme häufig zurück und suchen kaum Rat oder Unterstützung in ihrem Umfeld. Ständiger Wohnortwechsel

und ein Übermaß oder Mangel an Nahrung können das Erdelement schwächen. Gleichermassen schaden erdbetonten Menschen zu viele süße oder kalte Speisen sowie der übermäßige Verzehr von Rohkost.

Erdbetonte Menschen denken zu viel nach und machen sich oft unbegründet Sorgen. Auf körperlicher Ebene neigen sie häufig zu Prostatabeschwerden, Krampfadern, Stoffwechsel- und Verdauungsstörungen, Blähungen sowie Blutergüssen. Sie reagieren bei Belastungen häufig mit Beschwerden im Magenmeridian sowie in anderen Leitbahnen, die diesem Element zugeordnet sind.

### »Erdtypen«

Ein markanter Mund mit vollen Lippen ist typisch für einen Erdtyp. Seine Körperformen sind insgesamt rund - so auch die Form seines Kopfes. Der Teint ist gelblich. Erdbetonte Menschen neigen zu Übergewicht.

### Die Metallenergie ist Synonym für Unnahbarkeit

Das Metall symbolisiert den gereiften Erwachsenen und den Herbst, in dem sich die Natur auf ihren Schlaf vorbereitet und zurückzieht. Ähnlich verhält es sich mit Menschen dieses Elements. Sie sind häufig in sich gekehrt, sensibel und verletzlich.

Es sind aber sehr tiefgründige Individuen, die aufgrund ihrer Scheu ihr Umfeld genau analysieren und über eine auffallende Lebensweisheit verfügen. Wie eine Beute, die im Herbst keinen Schutz mehr in der Pflanzenwelt vor Räubern findet, sondieren sie die Lage, bevor sie sich aus ihrem Bau bewegen. Darüber hinaus üben sie sich auch viel