

Akupunktur bei psychischen Erkrankungen

Doris Krüger

Akupunktur bei psychischen Erkrankungen

Anwendung von chinesischer Medizin
in der Psychiatrie und Psychotherapie

Mit zahlreichen Abbildungen und Tabellen

Doris Krüger
Berlin, Deutschland

ISBN 978-3-662-53676-6 978-3-662-53677-3 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-662-53677-3

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

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Björn Wylezich/Fotolia.com

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Deutschland

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Die Traditionelle Chinesische Medizin (auch TCM genannt) umfasst eine Vielzahl von Techniken und Richtungen, die im asiatischen Raum zur Heilung eingesetzt wurden und noch immer werden. Hierzu gehören neben diätetischen Maßnahmen phytotherapeutische Behandlungen und Beschäftigungen, die den Körper fordern, wie etwa TaiQi und QiGong. Eingebettet in dieses System der TCM ist die Akupunktur. Sie ist inzwischen eine auch in Europa bekannte Technik, die seit einigen tausend Jahren im asiatischen Raum zur Therapie und Prophylaxe von Erkrankungen eingesetzt wird. Es hat bis Mitte des letzten Jahrhunderts gedauert, bis sich auch die westliche Medizin für die Behandlung mit Nadeln interessierte, und es dauerte nochmals mehrere Jahrzehnte, bis die Akupunktur in unseren Breiten als Behandlungsmöglichkeit anerkannt wurde.

Auch wenn es immer noch einige kritische Stimmen gegen die Akupunktur gibt, so wird sie in der Medizin in zunehmendem Maße als Bereicherung betrachtet. Sie bietet eine schnelle, unkomplizierte und im Übrigen recht kostengünstige Erweiterung der therapeutischen Möglichkeiten in den verschiedensten Bereichen unserer bekannten Medizin. Oftmals sind es Orthopäden, Anästhesisten, Allgemeinmediziner und Schmerztherapeuten, welche die Akupunktur neben der klassischen Schulmedizin einsetzen. Selbst die Krankenkassen gestehen der Akupunktur mittlerweile ihre Berechtigung zu und unterstützen diese Art des Behandlungsansatzes in einigen Teilbereichen, indem sie die anfallenden Kosten dafür übernehmen.

Ich habe mich in meinem Studium immer gefreut, wenn ich die Schmerzen bei meinen Patienten mittels einiger Nadeln lindern konnte oder ihnen zu einem besseren Schlaf verhelfen konnte. Während meiner Ausbildung zum Psychiater habe ich mich dann gefragt, warum diese Methode kaum in unserer Fachrichtung angewandt wird, zumal u.a. Schlafstörungen zu einem der häufigsten Symptome psychischer Erkrankungen zählen.

Inzwischen hat die Rolle der Akupunktur in der Psychiatrie zunehmend an Bedeutung gewonnen. In den vergangenen Jahren werden zahlreiche Studien hinsichtlich der Frage unternommen, wie die verschiedensten psychischen Erkrankungen positiv durch Akupunktur beeinflusst werden können. Eine mögliche Wirksamkeit der Akupunktur bei den verschiedenen psychiatrischen Erkrankungen stimuliert in jedem Fall die Erforschung dieser Behandlungsmethode im Bereich der Psychiatrie. So werden Studien zur PTBS und zu Zwangsstörungen durchgeführt sowie zu dem großen Thema der Persönlichkeitsstörungen. Obwohl akute Erkrankungsbilder, wie psychotische Zustände oder eine akute Manie, wenig Raum für die Akupunkturbehandlung lassen, so kann dennoch in einem späteren und weniger akuten Stadium der Krankheit ein positiver Effekt mit Akupunktur erzielt werden. Die bisherigen positiven Ergebnisse der unterschiedlichen Studien ermuntern zur weiteren Erforschung dieses Gebietes. Ein Trend, der mich persönlich neugierig in die Zukunft blicken lässt.

Psychopharmaka sind bei vielen Erkrankungen unerlässlich und richtig angewandt lindern sie unglaubliches Leid, daher soll dieses Buch kein Werk gegen den Einsatz moderner Medikamente sein. Vielmehr ist das Ziel des vorliegenden Buchs, Akupunktur als begleitende bzw. komplementäre Behandlungsmöglichkeit im Kontext moderner Psychiatrie darzustellen. Es soll neugierig auf andere, ergänzende Methoden im Arbeitsalltag der Psychiatrie machen und dem Patienten eventuell auch einige (überflüssige) Medikamente ersparen.

Ein Wort noch zur Nomenklatur: Jeder klassische Akupunkturpunkt ist gemäß der international standardisierten Vorgehensweise folgendermaßen gekennzeichnet: Abkürzung des Meridians, auf dem der Punkt liegt, gefolgt von der Nummer des Punktes. So ist z.B. Ma 36 der 36. Punkt auf dem Magen-Meridian.

Doris Krüger
Berlin

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen bedanken, die mir bei der Entstehung zu diesem Buch geholfen haben. Solch ein Buchprojekt schreibt sich nicht über Nacht – auch wenn viele Nächte dafür genutzt wurden. Auch ist es nie ein Werk einer einzelnen Person, sondern entsteht meist durch eine Reihe von interessanten Verknüpfungen und Begegnungen. So wurde der Grundstein schon ziemlich früh gelegt, als ich mit dem Training der asiatischen Kampfsportarten begann. Meine damaligen Lehrer verstanden es gut, neben dem sportlichen Aspekt auch den philosophischen Hintergrund zu vermitteln, was darin mündete, dass ich mich schon im Teenageralter mit der chinesischen Medizin auseinandersetzte.

Später folgte dann im Zuge der Famulaturen eine Reise nach Wuhan (China), wo ich das Erlernte direkt im Krankenhaus weiter vertiefen durfte. Hier sah ich das erste Mal, wie Akupunktur als ganz normaler Bestandteil der Therapie eingesetzt wurde. Für die Freundlichkeit und Geduld, die mir meine damaligen Lehrer entgegengebracht hatten, möchte ich mich sehr bedanken.

So möchte ich an dieser Stelle meinen Lehrern danken, die mir den Zugang zur Akupunktur auch zu einem späteren Zeitpunkt in Deutschland nahegebracht haben und denen ich es zu verdanken habe, eine offizielle Genehmigung zur Ausübung dieser Behandlungstechnik zu besitzen. Allen voran Frau Wuttke von der DäGfA (Deutsche Ärzte-Gesellschaft für Akupunktur). Ihr Elan und ihre Kenntnisse zum Thema Akupunktur machen eine Diskussion mit ihr immer wieder zu einem schönen Erlebnis.

Ebenfalls möchte ich den Kollegen der DäGfA (Deutsche Ärzte-Gesellschaft für Akupunktur) für ihren Einsatz und die wunderbare Gestaltung der Symposien danken.

Auch möchte ich mich bei meiner Kollegin Frau Hope bedanken, ohne sie hätte dieses Buch wohl ohne Illustrationen oder mit nicht so tollen Bildern auskommen müssen.

Wer sich zusammen mit mir noch die eine oder andere Nacht um die Ohren geschlagen hat, auf der Suche nach Fehlern und unlogischen Sätzen, ist meine Mutter – mit lieben Ermutigungen und Ideen war sie die erste Leserin – auch ihr gebührt großer Dank – außerdem ist sie es gewesen, die meine Neugier auf Akupunktur geweckt hatte.

Last but not least möchte ich Frau Eichhorn und Frau Oeller vom Springer-Verlag für ihre immer freundliche und geduldige Zusammenarbeit mit mir besonders danken. Sie nahmen dieses Buch herzlich auf und waren eine große Unterstützung.

Inhaltsverzeichnis

I Einführung und Grundlagen der Akupunktur

1	Allgemeine Grundlagen	3
1.1	Lehre vom Qi	4
1.1.1	Woher kommt das Qi?	5
1.2	Yin und Yang	10
1.3	Fünf Wandlungsphasen	12
1.3.1	Hervorbringungszyklus (auch Sheng-Zyklus oder Mutter-Sohn-Zyklus)	13
1.3.2	Der kontrollierende Zyklus	14
1.3.3	Krankheiten aus chinesischer Sicht	16
2	Systematik der Leitbahnen	19
2.1	Meridiane	20
2.1.1	Prinzip der Zang-Fu-Organe	21
2.1.2	Aufbau des Meridiansystems	28
2.2	Einteilung der Meridiane	30
2.2.1	Meridianachsen	35
2.2.2	Yin-Achsen und deren psychische Aspekte	36
2.2.3	Yang-Achsen und deren psychische Aspekte	37
2.3	Die einzelnen Meridiane	38
2.3.1	Lungen-Meridian	38
2.3.2	Dickdarm-Meridian	41
2.3.3	Magen-Meridian	44
2.3.4	Milz-Meridian	48
2.3.5	Herz-Meridian	50
2.3.6	Dünndarm-Meridian	53
2.3.7	Blasen-Meridian	55
2.3.8	Nieren-Meridian	61
2.3.9	Perikard-Meridian	63
2.3.10	Der San Jiao (Dreifach-Erwärmer)	65
2.3.11	Gallenblasen-Meridian	67
2.3.12	Leber-Meridian	70
2.3.13	Außerordentliche Meridiane	74
2.4	Die Punkte	80
3	Art der Akupunkturbehandlung	83
3.1	Körperakupunktur	84
3.2	Ohrakupunktur	84
3.2.1	Komplikationen	88
3.2.2	Punktlokalisierung/Methodik	88
3.2.3	Behandlungstechnik	89
3.2.4	Therapiekonzept und Punktkategorien	90
3.3	Schädelakupunktur (nach Yamamoto)	92
3.3.1	Indikation	92

3.3.2	Chinesische Schädelakupunktur und YNSA – ein Vergleich	93
3.3.3	Yamamoto New Scalp Acupuncture (YNSA)	94
3.4	Akupressur	98
	Literatur	98
4	Nadeltechniken	99
4.1	Nadeln	100
4.1.1	Voraussetzungen der Behandlung	101
4.2	Nadeltechniken	101
4.2.1	Nadelhaltung	101
4.2.2	Stichrichtung und Stichwinkel	104
4.2.3	Stichtiefe	104
4.2.4	Verweildauer der Nadeln	106
4.2.5	Stimulationsmethoden	106
4.3	Besondere Methoden	108
4.3.1	Laserakupunktur	108
4.3.2	Schröpfen	109
4.4	Weitere Verfahren	110
4.4.1	TENS-Stimulation und Elektrostimulation	110
4.4.2	QiGong und TaiQi	111
4.4.3	Moxibustion	111
4.5	Komplikationen und Kontraindikationen	117
4.5.1	Komplikationen	117
4.5.2	Kontraindikation	119
4.6	Auffinden der Akupunkturpunkte	119
4.6.1	Maßeinheit Cun	119
4.7	Entwicklung des Behandlungskonzeptes und Setting	124
5	Vom Störungsbild zur Akupunkturbehandlung	127
5.1	Ba Gang – diagnostische Leitkriterien	128
5.1.1	Gegensatzpaare	128
5.1.2	Kriterium: Innen/Außen	129
5.1.3	Kriterium: Kälte/Hitze	130
5.1.4	Kriterium: Fülle/Leere (Schwäche)	131
5.1.5	Kriterium: Yin/Yang	132
5.2	Puls- und Zungendiagnostik	135
5.2.1	Pulsdiagnostik	135
5.2.2	Zungendiagnostik	137
5.3	Zusammenfassung: Vorgehen bei der TCM-Diagnostik	139

II Akupunktur bei psychischen Erkrankungen

6	Psyche in der TCM	143
6.1	Aufgaben von Shen	146
6.1.1	Bewusstsein	147
6.1.2	Einsicht	147
6.1.3	Intelligenz	147

6.1.4	Schlaf	148
6.1.5	Weisheit	148
6.1.6	Ideen	148
6.1.7	Gefühle	148
6.2	Shen und seine fünf Organe	149
6.2.1	Herz: Shen	149
6.2.2	Leber: Hun	149
6.2.3	Milz: Yi	150
6.2.4	Niere: Zhi	151
6.2.5	Lunge: Po	152
6.3	Emotionale Faktoren	153
6.3.1	Theorie zur Entstehung von Emotionen	154
6.4	Fünf Willenskräfte und sieben Leidenschaften	154
	Literatur	157
7	Kriterien zur Punktauswahl	159
7.1	Punkte der Hauptleitbahnen mit Bezug zu den Emotionen und zu Shen	161
7.1.1	Herz-Meridian	161
7.1.2	Perikard-Meridian	162
7.1.3	Lungen-Meridian	162
7.1.4	Nieren-Meridian	163
7.1.5	Milz-Meridian	164
7.1.6	Leber-Meridian	165
7.1.7	Dünndarm-Meridian	166
7.1.8	Dickdarm-Meridian	166
7.1.9	Magen-Meridian	167
7.1.10	Gallenblasen-Meridian	168
7.1.11	Blasen-Meridian	169
7.2	Leitsymptome in den fünf Wandlungsphasen	171
7.2.1	Qi-Stagnation	172
7.2.2	Qi-Leere/Blut-Leere	172
7.2.3	Blut-Stagnation (Blut-Stase)	172
8	Demenzielle Störungen	173
8.1	Das Krankheitsbild	174
8.2	Therapie	176
8.3	Demenz aus Sicht der TCM	177
8.3.1	Krankheitsbilder	178
8.4	Erfolge, Grenzen und Ausblick	179
	Literatur	181
9	Suchtbereich	183
9.1	Sucht aus westlicher Sicht	184
9.1.1	Alkohol	185
9.1.2	Nikotin	186
9.1.3	Andere Drogen	187
9.2	Sucht aus TCM-Sicht	189
9.2.1	Aus Sicht der Funktionskreise	189

9.2.2	Sucht als Yin-Mangel	190
9.3	Erfolge, Grenzen und Ausblick	195
9.4	Fallbeispiele mit Diagnose, Verlauf und Beispielpunktkombination	196
9.4.1	Drogenentzug	196
9.4.2	Nikotinabhängigkeit	196
	Literatur	197
10	Affektive Störungen	199
10.1	Allgemein	200
10.2	Depression	200
10.2.1	Das Krankheitsbild	200
10.2.2	Ätiologie	201
10.2.3	Einteilung	201
10.3	Depression aus Sicht der TCM	205
10.3.1	Ätiologie und Pathologie	206
10.3.2	Übersicht über die gängigsten Syndrome der Depression	209
10.3.3	Zusammenfassung	212
10.3.4	Allgemeine Punkte, die bei Depressionen infrage kommen	212
10.4	Erfolge, Grenzen und Ausblick	214
10.5	Fallbeispiel mit Diagnose, Verlauf und Beispielpunktkombination	215
10.5.1	Diagnose	215
10.5.2	Therapie	216
10.5.3	Verlauf	216
	Literatur	216
11	Angst- und Panikstörungen	217
11.1	Das Krankheitsbild	218
11.2	Angst in der westlichen Medizin	218
11.2.1	Ätiologie	218
11.2.2	Symptome	220
11.2.3	Differenzialdiagnosen	221
11.2.4	Formen der Angststörung	222
11.2.5	Therapie	223
11.3	Angst aus Sicht der TCM	224
11.3.1	Allgemein	224
11.3.2	Angst und Niere	226
11.3.3	Angst und Herz	228
11.3.4	Angst und Lunge	228
11.3.5	Angst und Leber/Gallenblase	229
11.3.6	Angst und Magen/Milz	230
11.3.7	Rebellierendes Qi	230
11.3.8	Ätiologie und Pathologie	231
11.3.9	Krankheitsbilder	232
11.4	Erfolge, Grenzen und Ausblick	235
11.5	Fallbeispiel mit Diagnose, Verlauf und Beispielpunktkombination	236
11.5.1	Verlauf	236
	Literatur	237

12	Manie	239
12.1	Das Krankheitsbild	240
12.2	Therapie	240
12.3	Manie aus Sicht der TCM	241
12.3.1	Allgemeines und Ätiologie	241
12.3.2	Behandlung der bipolaren Störung	242
12.3.3	Krankheitsbilder	242
12.4	Erfolge, Grenzen und Ausblick	247
	Literatur	248
13	Schlafstörungen	249
13.1	Das Krankheitsbild	250
13.1.1	Schlafstadien	250
13.1.2	Klassifikation	252
13.1.3	Therapie	252
13.2	Schlafstörungen aus Sicht der TCM	253
13.2.1	Schwächestörungen	255
13.2.2	Einschlafstörungen	255
13.2.3	Durchschlafstörungen	256
13.3	Erfolge, Grenzen und Ausblick	258
13.4	Fallbeispiel mit Diagnose, Verlauf und Beispielpunktkombination	259
13.4.1	Verlauf	259
	Literatur	259
14	Essstörungen und Adipositas	261
14.1	Das Krankheitsbild	262
14.1.1	Definitionen	262
14.2	Therapie	262
14.3	Essstörungen und Adipositas aus Sicht der TCM	263
14.3.1	Essstörungen	263
14.3.2	Adipositas aus Sicht der TCM	264
14.4	Fallbeispiel mit Diagnose, Verlauf und Beispielpunktkombination	268
14.4.1	Diagnose	268
14.4.2	Therapieplan	268
14.4.3	Verlauf	268
15	Somatoforme Störungen	269
15.1	Das Krankheitsbild	270
15.1.1	Definition (nach ICD-10)	271
15.2	Therapie	271
15.2.1	Medikamentöse Therapie	272
15.3	Schmerzen und somatoforme Störungen aus Sicht der TCM	272
15.3.1	Hypochondrische Schmerzen	272
15.3.2	Reizdarmsyndrom	273
15.3.3	Burn-out-Syndrom bzw. Erschöpfungszustand	274
15.3.4	Chronisches Müdigkeitssyndrom und Fibromyalgie	275

15.4	Erfolge, Grenzen und Ausblick	276
15.5	Fallbeispiel mit Diagnose, Verlauf und Beispielpunktkombination	277
15.5.1	Therapie	277
15.5.2	Verlauf	277
	Literatur	278
	 Serviceteil	279
	Wichtige Adressen	280
	Nützliche Abbildungen und Tabelle zur Zungendiagnostik	280
	Stichwortverzeichnis	284

Einführung und Grundlagen der Akupunktur

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1	Allgemeine Grundlagen	– 3
Kapitel 2	Systematik der Leitbahnen	– 19
Kapitel 3	Art der Akupunkturbehandlung	– 83
Kapitel 4	Nadeltechniken	– 99
Kapitel 5	Vom Störungsbild zur Akupunkturbehandlung	– 127

Allgemeine Grundlagen

Doris Krüger

- 1.1 Lehre vom Qi – 4**
- 1.1.1 Woher kommt das Qi? – 5

- 1.2 Yin und Yang – 10**

- 1.3 Fünf Wandlungsphasen – 12**
- 1.3.1 Hervorbringungszyklus (auch Sheng-Zyklus oder Mutter-Sohn-Zyklus) – 13
- 1.3.2 Der kontrollierende Zyklus – 14
- 1.3.3 Krankheiten aus chinesischer Sicht – 16

Das erste Kapitel führt den Leser näher in die traditionelle chinesische Medizin ein. Nach einem kurzen historischen Exkurs und einem vergleichenden Blick auf die Schulmedizin und die TCM werden die Theorien von Qi und Jing erklärt. Auch auf das grundlegende Element von Yin und Yang wird eingegangen. Die einzelnen Phasen der fünf Element-Theorie finden ihren Platz und leiten zu der chinesischen Sicht auf Krankheiten über.

1.1 Lehre vom Qi

Betrachten wir das Qi. Das Konzept vom «Qi» ist im chinesischen Denken ein elementares Prinzip. Nicht nur in der Medizin treffen wir es an, sondern auch in den verschiedensten Lebensbereichen. Wir finden es im gesamten Gesundheitssystem, zudem in der Ernährung und im Sportbereich, etwa im Kampfsport. Vor allem in den «inneren» Kampfkünsten wie TaiQi (oder: TaiChi, TaiJi) und QiGong geht es um die Arbeit mit dem Qi.

Was ist Qi? Qi hat nicht nur *eine* Bedeutung, sondern umfasst die Mehrfachbedeutung von Luft, Einfluss, Gefühl, funktioneller Zustand, leibliche Wahrnehmung usw. Ähnliche, uns vielleicht schon geläufigere Konzepte sind das altgriechische *pneuma* oder das indische *prana*. Qi wird meist mit «Lebensenergie», «Lebenskraft» oder einfach «Energie» übersetzt. Es ist die Lebenskraft, die Vitalität die jedem Lebendigen innewohnt und es durchflutet, aber auch umgibt. Allerdings geht die chinesische Vorstellung dieser Energie weit über unser westliches Verständnis von Energie hinaus. Daher kann das Wort «Lebensenergie» dieses Konzept nur unzureichend beschreiben und wird dem originalen Verständnis nicht gerecht, warum ich bei dem Begriff «Qi» bleibe.

Auch wenn man das Qi nicht sehen kann, so ist es über seine Wirkung erfahrbar. Betrachten wir noch einmal den Sportbereich. Das QiGong ist eine Meditationsmethode, wobei der Schwerpunkt auf Atmung und speziellen Bewegungen liegt. Hier lernt der Übende das Qi wahrzunehmen und zu bewegen. Meist wird es als eine Art Ladung, ein Wärmegefühl oder ein Fließen gespürt. Es ist eine wunderbare Methode zum Wahrnehmen des Qi-Phänomens. Auch zum Anwenden für sich selbst.

Für den Akupunktur-anwender wird das Qi nach dem Setzen der Nadel deutlich. Die Patienten berichten von Empfindungen wie Druck, Wärme, Kribbeln oder Schwere, die dann als Ausdruck der Veränderung des Qi angesehen werden können. Dieses auftretende Gefühl wird De-Qi-Sensation genannt (die Nadel hat das Qi erreicht, d.h., die Nadel kann das Qi bewegen). Durch die Manipulation der Nadel kann das De-Qi-Gefühl verstärkt werden.

Das chinesische Medizinsystem entwickelte es sich aus den verschiedensten einzelnen Heilpraktiken. Die Erfahrungen wurden gesammelt und systematisiert. Auch wenn die einzelnen Phänomene wie Qi, Xue, Yin und Yang zu unterschiedlichen Zeiten und durch unterschiedliche Schulen entstanden, können sie miteinander im Sinne der Yin-Yang-Polarität in Beziehung gesetzt werden. So kann Qi als selbstständiges Phänomen definiert werden. Eingebettet in die Yin-Yang-Polarität bekommt es Yang-Charakter. Da Qi für Aktivität und Bewegung steht, steht es in einem polaren Verhältnis zum materiellen Yin, was in diesem Falle unter anderem Blut (Xue) und Essenz (Jing) ist (s. Abb. 1.1).

Auch die psychische Kraft und Aktivität ist ein Ausdruck des Qi und heißt «Shen». Sie besitzt eine übergeordnete Qualität und hat die Funktion die körperlichen Substanzen und Funktionen zu kontrollieren und zu lenken.

1.1.1 Woher kommt das Qi?

Wie eingangs erwähnt, basiert die TCM auf verschiedenen «Säulen». Aus dem Dao entspringt das Qi. Yin und Yang formen sich und bilden den Himmel und die Erde, zwischen denen sich der Mensch befindet. Der Mensch wiederum beinhaltet Qi, Shen, Xue und Jing. Zu den einzelnen Elementen kommen wir später noch. Es geht zuerst um das grundlegende Prinzip.

Wollten wir dies als Schaubild darstellen, dann könnte dies in etwa so wie in **Abb. 1.1** aussehen.

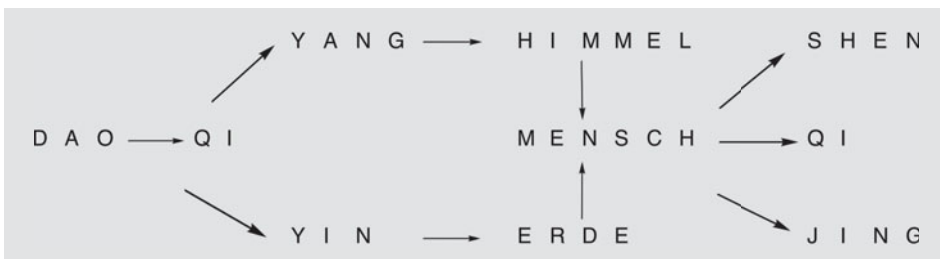
■ Das Qi des Menschen

Das Qi wird aus seiner Wirkung erfasst und fließt ständig. Jegliche Stagnation bedeutet eine Störung der Lebensvorgänge und vollständiger Stillstand schließlich den Tod. Das kosmische Qi befindet sich überall um uns herum, in der Natur, im Wasser, in der Luft usw. Im menschlichen Körper fließt das Qi in Bahnen (Luo = Verbindung und Jing = durchfließen) und sammelt sich in den Organen. In alter Zeit hat man das System mit dem lebenspendenden Flussystem verglichen, später wurden die Qi-Kanäle dann mit dem Meridiansystem der Erde verglichen und auch danach benannt. Daher nennt man die Leitbahnen auch Meridiane. Während einer Akupunkturbehandlung können manche Patienten das Fließen des Qi's spüren. Viele berichten von einem Kribbeln oder einem warmen Gefühl entlang des Meridians. Je nachdem, wie der Therapeut bzw. die Therapeutin die Behandlung gestaltet, fühlen sich die Patienten nach einer Behandlung vollkommen entspannt oder aber lebendiger und aktiver als zuvor.

Das Xue – das Blut – und das Qi fließen im Körper zusammen und bilden eine sich ergänzende Polarität. Wenn das Blut nicht richtig fließt, dann stockt auch das Qi und umgekehrt, sodass sich in diesem Zusammenhang auch das polare Prinzip von Yin und Yang wiederfindet. Das Xue wird der Yin-Polarität und das Qi der Yang-Polarität zugeordnet.

Durch das Wirken von Qi werden die unterschiedlichen Funktionen der Organe hergebracht. So ist die Atmung als Funktion der Lunge beispielsweise der Ausdruck des Wirkens von Qi dieses Organs. Ist das Qi eines Organs schwach, so ist als direkte Wirkung auch die Funktion dieses Organs nur noch unvollständig oder schwach und äußert sich, z.B. im Falle der Lunge in Kurzatmigkeit. Ist das Qi jedoch zu viel vorhanden (also «in Fülle»), so ist die Funktion des Organs überschießend.

In der Vorstellung der chinesischen Medizin gibt es im Menschen unterschiedliche Arten von Qi:



■ Abb. 1.1 Dao und Mensch

Yuan-Qi Mit der Zeugung eines neuen Menschen entsteht das Ursprungs-Qi oder pränatale Qi: das Yuan-Qi. Dieser Anteil des Qis ist vom Lebensbeginn an vorhanden und wird einerseits durch das Nahrungs-Qi (Ying-Qi) und andererseits durch das Atmungs-Qi (Zong-Qi) ständig regeneriert. Näher betrachtet, ist es die ursprüngliche lebensfördernde und lebensspendende Antriebskraft des Organismus. Durch das Organ San-jiao wird es im Organismus überall hin verteilt.

Ying-Qi Das ernärende Qi oder auch gedeihliche Qi (Synonym: Rong-Qi). Aus der Nahrung wird durch die Verdauung Ying-Qi. Dieses Qi bewegt sich innerhalb der Gefäße durch den gesamten Körper. Es ernährt – wie der Name schon impliziert – den gesamten Organismus, bildet die Blutflüssigkeiten und wird dem Yin-Aspekt zugeordnet. Bei geschwächten Patienten kann eine ausgeglichene Nahrung die Lebenskraft wieder stärken. Nahrungsmittel werden in warme oder kühlende Speisen eingeteilt, die man in Abhängigkeit des Krankheitsbildes dem Patienten empfehlen kann.

Zong-Qi Das Qi der Atmung. Aus der Atemluft wird in der Lunge das Qi aufgenommen. Es bewegt das Qi und Blut durch alle vom Herz ausgehenden Adern im gesamten Körper und sorgt für einen gleichmäßigen Atemrhythmus.

Zang-Fu-Zhi-Qi Das Qi der Organe (Zang und Fu). Dieses Qi ist die Triebkraft der physiologischen Aktivität und stellt die Grundlage der Transformationsprodukte der inneren Organe dar.

Jing-luo-zhi-Qi Das Qi der Leitbahnen und Gefäße. Dieses Qi stellt die Triebkraft der Bewegungen und Aktivitäten der Leitbahnen und Gefäße, sowie deren spezifische Versorgungsleistung dar.

Wei-Qi Das Abwehr-Qi. Dieses Qi bewegt sich außerhalb der Gefäße durch den gesamten Körper und schützt diesen vor äußeren pathogenen Einflüssen, indem es das Eindringen schädigender Einflüsse abwehrt. Auch nährt es die Körperstrukturen und reguliert die Schweißabgabe. Es wird dem Yang-Aspekt zugeordnet.

Funktion des Qi

Auch wenn man das Qi selbst nicht direkt sehen kann, sondern nur mittels seiner Wirkung wahrnimmt, so wird es in der TCM als reales Phänomen betrachtet. Seine Funktion ist u.a.,

- für eine harmonische Verteilung aller Substanzen zu sorgen,
- Quelle für alle Arten von Bewegung und Wandlung zu sein,
- den Körper vor Angriffen äußerer schädigender Einflüsse zu schützen,
- Quelle für alle im Körper ablaufenden Transformationen zu sein,
- die lebensnotwendige Assimilation von Substanzen aufrechtzuerhalten,
- den Körper zu erwärmen.

- **Zusammenfassend kann man sagen, dass Qi das Funktionelle ist. Es ist die Quelle aller Veränderungen und Bewegung, aber nicht die Ursache davon. Es umfasst die gesunde Funktion eines Organs bzw. letztlich des gesamten Organismus. Eine Störung des Qi beschreibt demzufolge die allgemeinste Form der Störung: die funktionelle Störung.**

Wenn gemäß der acht Leitprinzipien der chinesischen Diagnostik (Ba Gang) nur Leere oder Fülle eines Organs/Funktionskreises, aber keine Störung von Yin oder Yang, Hitze oder Kälte festgestellt werden kann, dann spricht man von einer Herz-Qi-Störung, einer Leber-Qi-Störung, einer Milz-Qi-Störung etc.

Betrachten wir nun etwas näher die Störungen des Qi und der anderen Grundsubstanzen:

■ Qi-Leere

Dies ist die grundlegende Form der Qi-Störung und bezeichnet eine Funktionsschwäche. Die häufigste Form der Qi-Leere ist die Milz-Qi-Leere.

Die allgemeinen Symptome einer Qi-Leere sind

- vorherrschende Adynamie,
- leerer Puls,
- Kurzatmigkeit,
- Spontanschweiß,
- Palpitation und eine schwache Stimme.

Im Speziellen finden sich bei einer Milz-Qi-Leere

- Appetitlosigkeit,
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit,
- Verdauungsprobleme und Durchfallneigung oder breiige Stühle.

Bei einer Nieren-Qi-Leere sind neben allgemeinen Symptomen u.a. auch diese zu finden:

- Schwäche und Schmerz der Lumbalregion
- Kraftlosigkeit
- Tinnitus
- Schwerhörigkeit
- Impotenz
- Inkontinenz

■ Stagnierendes Qi

Der freie Qi-Fluss ist gestört, es kommt zu einer Stagnation oder Blockade. Jede Blockade einer Leitbahn ist eine Qi-Stagnation.

Leitsymptome der Qi-Stagnation:

- Spannungs-, Schwellungs- und Völlegefühl
- Schmerzen
- Unterdrückte Emotionen, Niedergeschlagenheit, Frustration (Leber)
- Die Qi-Stagnation kann aufgrund von emotionalen oder äußere Faktoren (z.B. Feuchtigkeit, Schleim) auftreten
- Sie kann im Bereich von Leitbahnen und Organ-Funktionskreisen auftreten

Qi-Stagnation der Leitbahn:

- Lokaler, dumpfer Schmerz; meist sind Traumen oder Überanstrengungen sowie das Eindringen äußerer pathogener Faktoren die Auslöser.

Qi-Stagnation des Organs:

- Komplexe Funktionsstörungen, Übelkeit, Kloßgefühl, Reizbarkeit.

■ Gegenläufiges (rebellisches) Qi

Das Qi wandert in die falsche Richtung, z.B. beim Husten (rebellisches Lungen-Qi) oder beim Erbrechen (rebellisches Magen-Qi).

Leitsymptome des rebellischen Qi:

- Hustenanfälle
- Übelkeit, Erbrechen, Aufstoßen, Singultus
- Blutaustritt aus den oberen Körperöffnungen
- Reizbarkeit
- Betrifft meist die Funktionskreise von Lunge, Leber und Magen
- Kann auf emotionale Faktoren (innere pathogene Faktoren) zurückgehen

■ Kollabiertes Qi

Das kollabierte Qi ist die extreme Ausprägung der Qi-Leere. Es äußert sich u.a. im Descensus von Uterus, Rektum oder Magen.

Hier einige wichtige Punkte, die auf das Qi einwirken können: Ma 36, Ni 3, KG/Ren 6, Bl 23, Pe 6, Le 3, KG/Ren 17, KG/Ren 12, LG/Du 4, Bl 18.

Mit diesen Punkten haben Sie einige der wichtigen Qi-Punkte schon kennengelernt, allen voran Ma 36, der ein ungemein nützlicher Punkt ist. Die Erklärungen zu den einzelnen Punkten und wo diese auf den Meridianen zu finden sind, erfolgt an späterer Stelle.

■ Xue (Blut)

Definition: Während es sich bei Qi um ein übergreifendes Konzept bzw. um eine Metapher für alles Lebendige handelt und die chinesischen Organe eigentlich Funktionskreise umschreiben, versteht die TCM unter Blut tatsächlich den uns bekannten Stoff Blut. Zusätzlich beschreibt es allerdings auch dessen Funktion und ist als Yin-Äquivalent von Qi anzusehen (der materielle Gegenpol des Qi). Es schwingt also doch ein wenig mehr mit als nur die rote Flüssigkeit in unseren Gefäßen. Wenn wir sagen «Hr. M. ist ein Vollblutmediziner», dann meinen wir damit die Substanz und das Gewicht, die Bedeutung einer Person bzw. Sache. So ist das Xue ebenso aufzufassen. Eine Blut-Schwäche beinhaltet z.B. nicht nur die Anämie und die Austrocknung von Gewebe, sondern umfasst auch eine psychische «Blässe» – eine gewisse Saftlosigkeit oder auch Unscheinbarkeit.

➤ Die gesunde Funktion von Magen und Milz ist die Voraussetzung für die Bildung von Xue.

Dem Blut selbst werden verschiedene Funktionen zugeordnet. Es «nährt und befeuchtet». Darüber hinaus wird Blut den Funktionskreisen zugeordnet:

Funktionskreis:

- Herz: lässt das Blut zirkulieren
- Milz: leitet das Blut und hält es in den Gefäßen
- Leber: speichert das Blut

Störungen des Blutes:

Blut-Leere Diese Störung kann den gesamten Leib oder auch nur ein Organ/Organgebiet betreffen. Eine lange bestehende Blutleere führt häufig zu begleitender Qi-Leere und umgekehrt.

Leitsymptome:

- Blässe
- Anämie

Blut-Stagnation Leitsymptome:

- Scharfer, stechender Schmerz
- Dagegen: Qi-Stagnation = dumpfer, ausstrahlender Schmerz

Blut-Hitze Leitsymptome:

- schneller Blutfluss, kräftige, rote Blutungen sowie Entzündungen; auch mit emotionaler Übererregbarkeit gekoppelt

Extravasales Blut Blut, das seine Bahn und seinen Zeitpunkt verliert

Beispiel: Blutungen außerhalb der Mens; es kann hinweisend auf eine Störung der Milz sein.

Häufig ergibt die Diagnostik eine Leere von Qi und Blut.

Dies ist z.B. der Fall bei einem antriebschwachen Menschen mit blasser Gesichtsfarbe, blasser Bindehaut, blasser Zunge (also: Mangel an rotem Blut). Es liegt also ein kombinierter stofflicher (Blut = Yin) und funktioneller (Qi-)Mangel vor.

An dieser Stelle ebenso schon eine kurze Vorstellung von wichtigen Punkten, die Xue beeinflussen: Le 2, Le 8, Mi 4, Mi 6, Ma 36, Bl 17, Mi 10, Bl 20, Bl 18.

■ Shen (Geist/mentale Stärke)

Das chinesische Zeichen für Shen bedeutet sowohl Übernatürliches, Göttliches und Himmlisches, als auch Geist, Bewusstsein, Verstand, Ratio, Gedächtnis, Kenntnis und Erkenntnis. Im TCM-Denken wird der Sitz des Shen im Herrscherorgan «Herz» angegeben. Shen gewährleistet die Kontrolle über alle Abläufe. Shen ist Bewusstsein. Mit gutem Shen ist man «klar bei Sinnen». Shen hat einen Qi(Yang)-Aspekt und einen struktiven Qi(Yin)-Aspekt. Das Konzept von Shen verdeutlicht, dass das chinesische Denken den strikten Gegensatz von Körper und Geist nicht kennt, sondern Geist und Intellekt in ein Konzept bewusster Leiblichkeit einordnet.

Störungen des Shen Da Shen «im Herzen wohnt», gehen Störungen des Herzens meist auch mit Störungen von Shen einher: Vergesslichkeit, Wortfindungsstörung, (zentrale) Sprachstörung, Gedankenflucht, Schlafstörung, Bewusstlosigkeit, emotionale Beziehungsstörungen, Angst, Depression, Manie. (Auf den Begriff Shen und die einzelnen Krankheitsbilder gehe ich im zweiten Teil dieses Buches genauer ein.)

■ Jing

Das Jing kann man mit Essenz oder ererbtem Potenzial bezeichnen. Aus ihm entsteht das sogenannte Mark, wozu sowohl das Gehirn als auch das Rückenmark gezählt werden. Aus Sicht der TCM entsteht die vorgeburtliche Essenz aus der Nierenessenz der Eltern bei der Zeugung und wird dann ebenfalls in den Nieren gespeichert. Jing steht für das angeborene,

konstitutionelle Potenzial des Menschen und ist ebenso wie das Qi nur in seiner Wirkung erkennbar. Im Laufe des Lebens nimmt die ererbte Essenz ab. Den vorzeitigen Verbrauch von Jing kann die von Milz und Magen gebildete nachgeburtliche Essenz verhindern.

Jing stellt den materiellen Gegenpol zu dem immateriellen Shen dar. Die Essenz Jing kann nur genügend oder ungenügend vorhanden sein. Ein Störungsbild der Jing-Fülle gibt es nicht. Störungen des Jing können auch als Nieren-Leere bezeichnet werden, da Jing in der Niere gespeichert wird.

Die Störungen des Jings zeigen sich in Störungen der Grundkonstitution, einer angeborenen Schwäche, Entwicklungs- und Reifungsstörungen, einer tiefen Erschöpfung und vorzeitigem Altern. Auch zeigen sich schon früh Zahnerkrankungen im Sinne von Zahnausfall und frühen kariösen Zähnen.

1.2 Yin und Yang

Das Prinzip von Yin und Yang basiert auf den daoistischen Lehren und ist tief im chinesischen Denken verankert. Es gehört neben der Lehre vom Qi zu den wichtigsten Theorien der chinesischen Medizin. Die wahrscheinlich früheste Erwähnung dieser Theorie findet sich im «I Ging» (oder auch Yi Jing), dem «Buch der Wandlungen», welches ungefähr 700 v. Chr. verfasst wurde. Es folgten philosophische Schulen, die die Theorie von Yin und Yang verfeinerten und vervollkommneten. Die ersten Gedanken an eine Yin- und Yang-Wechselbeziehung mag wohl aus der Beobachtung des periodischen Wechsels von Tag und Nacht entstanden sein. Diese Beobachtungen führten zu dem «Entdecken» weiterer zyklischer Pole, wobei Yang dem Mittag, der Sonne etc. (s. Tab. 1.1) und Yin der Nacht usw. zugeordnet werden.

So werden die Entwicklung aller Phänomene als Folge eines Wechselspiels zweier entgegengesetzter Pole erklärt. Der Wandel in der Natur wird also nicht als Wirken eines einzelnen göttlichen Schöpfers angesehen, sondern als Ausdruck der Gesetzmäßigkeit der Natur, welche «Tao» genannt wird. Dieses oberste Naturprinzip wurde auch von Laotse im «Tao Te King» beschrieben und dargestellt. Hierbei erzeugt das Tao als schöpferische Urkraft das polare Spannungsfeld der Kräfte in der Natur zwischen Yin und Yang.

Yin und Yang beschreiben das innewohnende Prinzip der Polarität, welches allen Dingen zu eigen ist, und stellen damit die Eigenschaft und Funktionsweise aller Formen der Existenz dar (s. Abb. 1.2)

Die ursprüngliche Bedeutung von Yang spiegelt sich im alten chinesischen Schriftzeichen wider und symbolisiert die sonnige Seite eines Hügels, während Yin die Schatten-seite darstellt. Die Erde ist Yin, der Himmel Yang, weiblich und passiv ist Yin, während männlich und dynamisch Yang ist. Alle Gegensatzpaare in der Natur werden dieser Polarität zugeordnet. In der folgenden Tabelle (■ Tab. 1.1) sind einige dieser Gegensatzpaare zusammengefasst.

Dabei stehen Yin und Yang in Wechselwirkung zueinander. Wenn das Yin zunimmt, nimmt das Yang ab. Wird in dieser Dynamik der Umschlagpunkt erreicht, so nimmt das Yang zu und das Yin ab (s. Abb. 1.2). Diese Wechselbeziehung schafft die dynamische Stabilität der Dinge. Wichtig ist hierbei, dass Yin und Yang nicht mit moralischen Werten assoziiert werden und nicht Yin oder Yang gut ist, sondern das dynamische Gleichgewicht zwischen diesen beiden. Schlecht oder schädlich hingegen ist das Ungleichgewicht oder die Stagnation. Auch ist es wichtig, zu verstehen, dass Yin und Yang nicht absolut sind, sondern zur Beschreibung des gerade betrachteten Gegenstandes dienen.

■ **Tab. 1.1** Yin-Yang-Polarität

Yin	Yang
Nacht	Tag
Erde	Himmel
Mond	Sonne
Wasser	Feuer
Winter	Sommer
Passiv	Dynamisch
Weiblich	Männlich
Bewahrend	Ausdehend
Kälte	Hitze
Materie	Energie
Ruhe	Aktivität
Parasympathikus	Sympathikus
Befeuchtend	Trocknend
Zang	Fu
Dunkel	Licht

Auch zyklische Abläufe lassen sich als eine Funktion von Yin und Yang darstellen. Auf den Winter (Yin im Yin) folgt der Frühling (Yang im Yin), dann der Sommer (Yang im Yang), darauf der Herbst (Yin im Yang) und anschließend wieder der Winter. ■ Abb. 1.2 zeigt das wohl weltbekannte Symbol von Yin und Yang und stellt das Gleichgewicht der Urkräfte dar.

Jedem Krankheitsbild liegt also ein Ungleichgewicht von Yin und Yang zugrunde. Dem Arzt fällt die Aufgabe zu, diese zugrunde liegende Störung zu erkennen und durch seine Therapie dem Organismus bei der Wiederherstellung der Harmonie zu helfen.

■ **Abb. 1.2** Yin und Yang



1.3 Fünf Wandlungsphasen

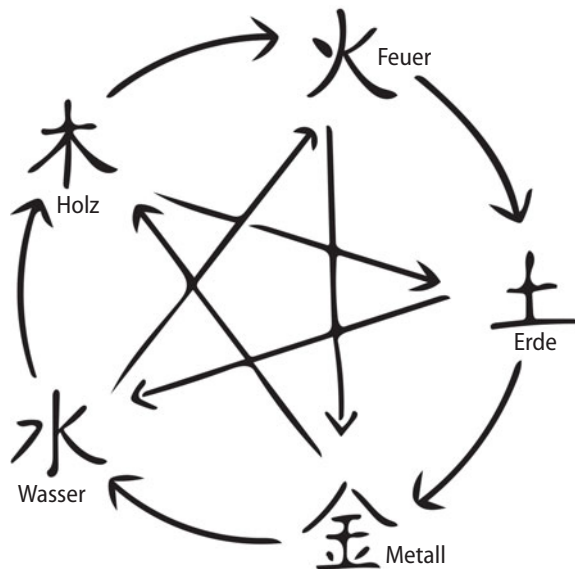
Ein anderer Begriff für die fünf Wandlungsphasen sind die fünf Elemente. Die Theorie der fünf Wandlungsphasen ist ein sehr alter Grundpfeiler der chinesischen Naturphilosophie. Früher lebte der Mensch dicht in der Natur. Hier existieren unterschiedliche Arten von Phänomenen (z.B. Wetter) oder geografischen Gegebenheiten, welche seine Aktivitäten beeinflussen. Es wird gezeigt, dass der Mensch von seiner Umgebung abhängig ist. Es wird aber auch seine Fähigkeit deutlich, sich an diese unterschiedlichsten Umwelteinflüssen anpassen zu können. Von dieser Tatsache ausgehend, verbindet die traditionelle chinesische Medizin die Physiologie und Pathologie der Zang-Fu-Organe mit ihren Umgebungsfaktoren (vgl. Tab. 1.2).

Diese Faktoren sind in fünf Kategorien eingeteilt, basierend auf den fünf Elementen (■ Abb. 1.3). Somit kann man sagen, dass die fünf Wandlungsphasen eine abstrakte Theorie sind, welche versucht, physische Vorgänge und deren Wechselwirkungen in einem einzigen System darzustellen. Es handelt sich also um ein Entsprechungssystem, in das von der TCM physische Abläufe und alle Naturphänomene den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zugeordnet und deren Beziehungen zueinander definiert werden.

Jede der fünf Wandlungsphasen besitzt charakteristische Qualitäten, die ihr zugeordnet werden und ein Entsprechungssystem bilden. Dies wird in ■ Tab. 1.2 dargestellt.

Im gesunden Zustand befinden sich die fünf Wandlungsphasen in einem ausgeglichenen Zustand. Der Mensch durchläuft alle Wandlungsphasen. Nach der Geburt ist alles im Wachstum begriffen, der Mensch befindet sich in der Phase Holz – im Frühling des Lebens. In der Jugend schießt die Freude euphorisch über – auch hier herrschen Wachstum und Expansion vor. Die folgenden Jahre sind anders geprägt: Im Spätsommer wird der Mensch sesshafter, und er beginnt, sein Leben zu ordnen und aufzubauen – die Familie wird gegründet. Bei einigen stehen aber nun auch Sorgen und Grübeln im Vordergrund. Die anschließende Phase Metall steht schon im Herbst des Lebens. Der Mensch kann die Früchte seiner vorangegangenen Arbeit ernten. Im Winter des Lebens besinnt er

■ Abb. 1.3 Fünf Wandlungsphasen



■ Tab. 1.2 Entsprechungssystem der fünf Wandlungsphasen

Wandlungsphase	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Makrokosmos					
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Witterung	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Himmelsrichtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Entwicklung	Geburt/ Kindheit	Wachstum	Wandlung	Ernte	Ruhe/ Sammlung
Geschmack	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
Mikrokosmos					
Emotion	Ärger/Zorn	Freude	Sorge	Trauer	Angst
Sinnesorgan	Auge	Zunge	Mund	Nase	Ohr
Zang	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Fu	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Gewebe(art)	Sehnen	Gefäße	Fleisch	Haut (Poren)	Knochen

sich und kommt zur Ruhe. Bei Disharmonien treten hier vermehrt Ängste auf. Danach beginnt der Zyklus mit neuem Leben von vorne.

Bei Störungen kommt es zu einem Ungleichgewicht, es entstehen pathologische Syndrome. Die fünf Wandlungsphasen stehen in wechselseitiger Beziehung der gegenseitigen Förderung, aber auch der Hemmung bzw. der Kontrolle. Sie können sich sowohl in physiologischer als auch in pathologischer Hinsicht beeinflussen.

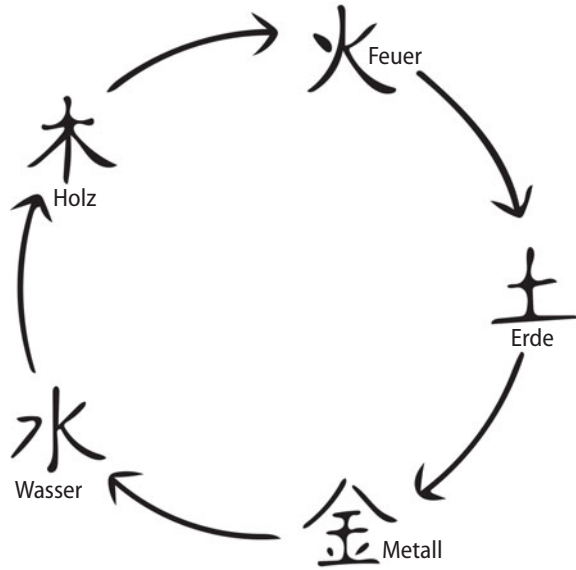
1.3.1 Hervorbringungszyklus (auch Sheng-Zyklus oder Mutter-Sohn-Zyklus)

Jede einzelne Wandlungsphase erzeugt (ernährt) die nächste Phase und wird zugleich selbst von der vorhergehenden Phase erzeugt. Jede Phase ist somit zugleich Erzeugerin (Mutter) und Erzeugter (Sohn) (■ Abb. 1.4). Die Phase Wasser erzeugt (ernährt) das Holz, welches wiederum das Feuer ernährt. Feuer ernährt (metaphorisch: «düngt») die Erde, welche Metall (man stelle sich hier Erze und die Bodenschätze vor) ernährt und wachsen lässt. Das Metall wiederum ernährt das Wasser (macht es reich an Mineralien), womit sich der Kreis schließt.

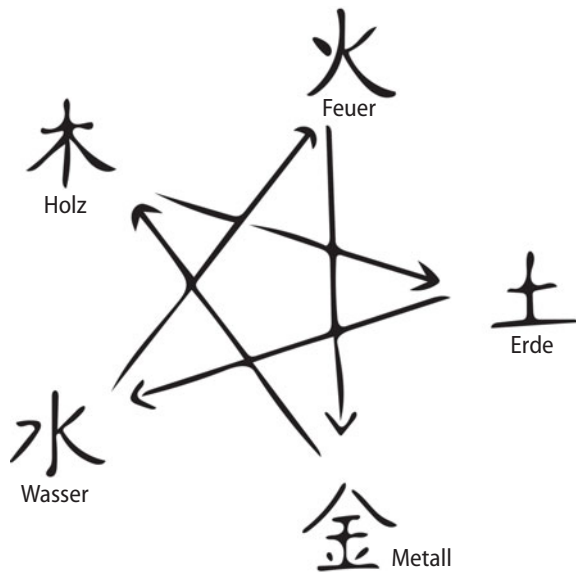
Bei Störungen bzw. in pathologischen Zuständen ist entweder die Mutter zu schwach und kann dann den Sohn nicht ausreichend ernähren, oder aber der Sohn ist zu schwach und nimmt der Mutter alles weg und schwächt diese damit.

Neben dem fördernden, hervorbringenden Zyklus gibt es auch einen kontrollierenden Zyklus, der regulierend auf die einzelnen Wandlungsphasen einwirkt (■ Abb. 1.5).

■ Abb. 1.4 Hervorbringungszyklus



■ Abb. 1.5 Kontrollzyklus



1.3.2 Der kontrollierende Zyklus

Holz kontrolliert die Erde. Diese kontrolliert das Wasser, was wiederum das Feuer kontrolliert. Feuer hemmt das Metall, welches die Erde kontrolliert.

In ihrer Beziehung untereinander sind weder die Hervorbringung noch die Kontrolle entbehrlich. Ohne den Hervorbringungszyklus gäbe es keine Entwicklung und ohne Kontrolle würde das einsetzende unbegrenzte Wachstum Schaden anrichten. Besteht ein Gleichgewicht zwischen den Zyklen, so herrscht Harmonie. Wenn dieses Gleichgewicht in

Disharmonie gerät, so sind aufgrund ihrer wechselseitigen Beziehungen untereinander meist immer mehrere Funktionskreise betroffen. Wenn beispielsweise die Wandlungsphase Holz (Leber/Gallenblase) im Überfluss vorhanden ist, so wird die Erde vermehrt kontrolliert und unterdrückt. Gleichzeitig widersetzt sich das Holz der Kontrolle durch Metall. Klinisch hätte ein solcher Patient die Symptome einer Leberfülle mit Spannungsgefühlen am Rippenbogen, Kopfschmerzen und ggf. Tinnitus. Dazu würden die Zeichen eine Milz(-Qi)-Schwäche kommen und sich in Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Durchfall und eventuell Blähungen zeigen.

■ Die einzelnen Phasen

Holz Wir fangen im Frühling an. Die Natur beginnt das Grün auszutreiben. Alles ist in Bewegung. Es wächst und entfaltet sich. Pflanzentriebe schießen mit neuer Kraft hervor und zeigen, welches Potenzial in der vorhergehenden Phase des Wassers gespeichert worden ist. Die Phase Holz entspricht der Freiheit und Harmonie auf körperlicher und seelischer Ebene.

Feuer Im Sommer reifen die jungen Triebe und offenbaren ihre wundervollen Blüten. Die Zeit der Befruchtung und der Freude bricht an. Das Feuer wärmt. Es macht den Intellekt und das Charisma eines Menschen aus («Der hat Feuer ...»).

Erde Die Erntephase beginnt. Erde ist eine Wandlungsphase. Sie empfängt und wandelt um. Das Blühen der Pflanzen geht zu Ende, und es bilden sich nun die Früchte. In dieser Phase herrscht Überfluss. Es ist die Zeit der Ernte. Diese Phase bildet die Mitte des Menschen und stabilisiert ihn.

Metall Nach dem Sommer folgt der Herbst. Früchte und Blätter fallen ab, und nach dem vorhergehenden Überfluss herrscht nun Kahlheit. Die Aktivität des Sommers kommt zur Ruhe, und der Winter wird vorbereitet. Metall klärt, zieht sich zurück, steigt ab, schützt aber auch. Diese Phase entspricht der Körperoberfläche eines Menschen und symbolisiert somit den direkten Kontakt des Menschen zu seiner Umwelt.

Wasser Der Winter. Nach außen hin regt sich nichts, aber unter der gefrorenen Oberfläche liegen die Samen der Pflanzen. Überall findet sich gespeicherte Energie, die sich (noch) nicht entlädt. Sie wartet bis zum Frühling, bis sie mit neuer Kraft ausbrechen kann und das neue Jahr beginnt. Diese Phase stellt die Wurzel des Lebens dar. Sie sorgt erst für das folgende Wachstum («Alles Leben beginnt im Wasser»), was sich dann wieder in der Phase Holz zeigt, womit der Kreislauf geschlossen wird.

Die Theorie der fünf Wandlungsphasen wurde für diagnostische Zwecke verwendet und zeigt die pathogenetischen Verknüpfungen untereinander an. Sie macht die Akupunktur sehr viel anschaulicher (s. Abb. 1.3). So können Ablehnung oder Bevorzugung von Geschmäckern, Jahreszeiten, Farben etc. noch immer Hinweise auf einen Mangel oder eine Fülle in einer Phase sein, auch wenn die fünf Wandlungsphasen für die moderne Diagnostik kaum mehr herangezogen werden.

1.3.3 Krankheiten aus chinesischer Sicht

Woher Krankheiten kommen und wie sie sich entwickeln, beschäftigt die Medizin seit ihrem Ursprung. Wenn man die Ursache kennt, kann man die Krankheit besser verstehen und auch gleichzeitig versuchen, ein Mittel gegen sie zu entwickeln.

Wie in der westlichen Medizin werden in der TCM verschiedene Gruppen als Krankheitsursachen unterschieden. Eine Gruppe umfasst die schädigenden Einflüsse, welche einer ungesunden Lebensweise – falsche und ungesunde Ernährung, Vergiftungen des Körpers (Alkohol, Rauchen) –, einem falschen Lebensrhythmus (Schichtarbeit) oder auch einem ausschweifenden Sexualleben entspringen. Diese Ursachen waren Medizinern schon vor Jahrhunderten bekannt, und sie dürften (ebenso wie wir heute) vor der Herausforderung gestanden haben, ihre Patienten dahingehend aufzuklären und an deren Willen zur Gesundwerdung und zur Erhaltung ihrer Gesundheit zu appellieren.

Der Begriff der Gesundheit und die Vorstellung darüber, was schädlich ist und was nicht, haben sich allerdings zwischen den Epochen und den Kulturen deutlich unterschieden. Trotz dieser Unterschiede und den teilweise direkt gegenläufigen Auffassungen hat die TCM eine Systematik der Krankheitsursachen hervorgebracht, welche die Epochen bis in die heutige Zeit überdauert hat. Wir haben sie bereits kennengelernt: die fünf Wandlungsphasen. Dieses System dient hervorragend dazu, pathogenetische Zusammenhänge zu verdeutlichen und die Akupunktur «greifbarer» und verständlicher zu machen (s. Tab. 1.2). In diesem System sind neben den regulierenden und einander bedingenden Beziehungen der einzelnen Phasen auch die einzelnen krankheitsverursachenden Faktoren eingebettet. Die Krankheitsfaktoren sind, einzeln betrachtet, nicht schädlich. Sie gehören sogar zum alltäglichen Umfeld des Menschen. Nur wenn beim Menschen die Abgrenzungsfähigkeit und/oder die Abwehrkraft reduziert ist, können diese Krankheitsfaktoren seine Gesundheit gefährden.

Die Krankheitsfaktoren werden in zwei Gruppen eingeteilt:

- Äußere Faktoren: Witterungseinflüsse
- Innere Faktoren: Emotionen

Die äußeren pathogenen Faktoren – auch klimatische Faktoren genannt – können nach der chinesischen Medizintheorie durch die Haut, Nase und Mund in den Körper eindringen und dort entsprechende Symptome auslösen. Zu ihnen gehören:

Kälte Die Kälte kann die Oberfläche des Körpers, aber auch das Körperinnere befallen. Symptome wären hierbei: Schnupfen, kalte Hände und Füße, eine Abneigung gegen Kälte oder in der Tiefe empfundene Schmerzen. Neben einer kalten Umgebung wären als Äquivalent die (übermäßige) Einnahme von kalten Getränken oder Rohkost (kalte Speisen) anzusehen.

Hitze Hitze steigt auf. Häufig tritt sie zusammen mit dem pathogenen Faktor Wind auf. Symptome wären: Fieber, Gesichtsrötung, gerötete (entzündete) Augen, Halsschmerzen oder Unruhezustände. Als besondere und stärkere Ausprägung der Hitze findet sich der Faktor Sommer-Hitze. Dieser Faktor tritt auch mit Feuchtigkeit zusammen auf. Hier wären die Symptome: hohes Fieber, Abneigung gegen Hitze, starker Durst, Unruhe und Reizbarkeit.

Wind Dieser Faktor befällt v.a. die Atemwege und die Lunge. Zusammen tritt der Wind meist mit der Kälte auf. Die Symptomatik zeigt sich in einem plötzlichen Beginn, in Glie-

derschmerzen und/oder Nackensteifigkeit. Wind kann im modernen Zeitalter zusätzlich noch u.a. durch Klimaanlage, Zugluft oder Reisen mit Klimawechsel auftreten.

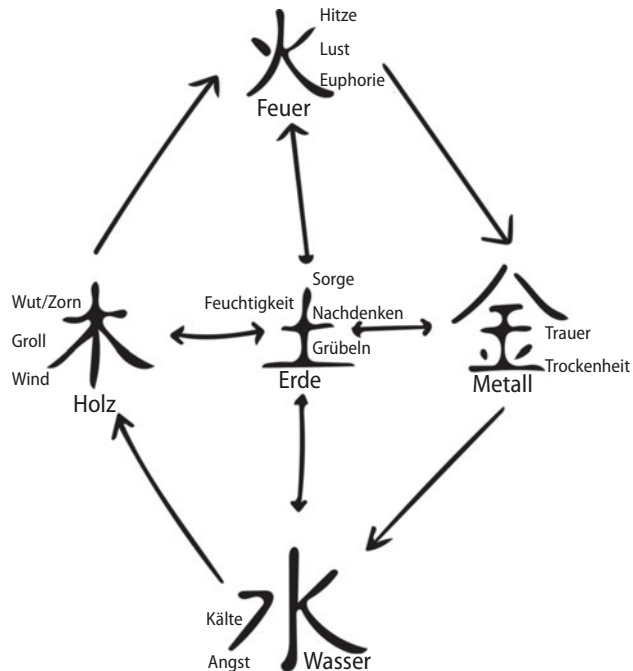
Feuchtigkeit Dieser pathogene Faktor hat die Tendenz, abzusteigen, mit dem Schwerpunkt in den unteren Körperteilen. Begünstigend wirken nervliche (Über-)Belastung, Ernährungsfehler, z.B. mit zu viel «Süßem» (Zucker). Die Symptome sind Erschöpfung, Völlegefühl, Schweregefühle in den Beinen und deren Schwellung.

Trockenheit Die Trockenheit wird durch Xue-, also Blut-Mangel oder durch Säfte-Mangel begünstigt. Ihre Symptome sind eine trockene Haut und Schleimhaut, trockener Husten oder Nasenbluten. Rauchen kann übrigens auch diesem Faktor günstig zur Seite stehen.

Zwischen den inneren und äußeren Faktoren gibt es zahlreiche Verbindungen. Sie beeinflussen, fördern und regulieren sich gegenseitig (s. Abb. 1.6). Ihrer Charakteristik entsprechend sind sie paarweise den Wandlungsphasen zugeordnet (vgl. Tab. 1.2). ■ Abb. 1.6 stellt den Versuch dar, die Verbindung zwischen diesen inneren und äußeren Faktoren darzustellen – basierend auf den fünf Wandlungsphasen.

Dass Emotionen die Gesundheit beeinflussen können, braucht man dem Psychiater nicht mehr zu erklären. Dass dies auch für Witterungen gilt, muten im ersten Moment schon eher etwas befremdlich an. Doch wenn wir beispielsweise an die saisonal bedingten Depressionen denken, wird deutlicher, dass selbst das sonst seichte Gesprächsthema «Wetter» mit einem Mal in einem anderen Licht erscheint. Betrachten wir dies mit vermehrter Aufmerksamkeit, entdecken wir plötzlich, wie sehr uns das Wetter beeinflussen kann bzw. wie sehr unsere Stimmung von der Witterung abhängig ist. Ein verregener, grauer Herbsttag hat definitiv einen anderen Einfluss auf uns als ein sonniger, warmer Sommertag.

■ Abb. 1.6 Krankheitsfaktoren



Das Modell der fünf Wandlungsphasen zeigt auch auf, dass das emotionale Klima und das natürliche Klima sich ständig im Wandel befinden. Bewegungen gehören zum Leben dazu. Eine vollkommen gleichförmige Witterungslage ohne Schwankungen lähmt. Das gilt auch für die emotionale Lage. Wenn es hier keine Höhen oder Tiefen gibt, fehlt das Leben. Beides muss zum «lebendig sein», vorhanden sein. Erst wenn es in die eine oder andere Richtung ausschlägt und in das Extreme gleitet, wird aus einem normalen Faktor ein pathologischer Faktor. So ist beispielsweise die Emotion Freude wichtig in unseren Leben. Steigert sich diese Freude jedoch ins Unermessliche, sehen wir die Manie am Horizont erscheinen – eine Erkrankung, die dem Patienten viel Leid bescheren kann. (Der zweite Teil des Buchs widmet sich ausführlicher den emotionalen Faktoren als pathogene Faktoren im Zusammenhang mit den psychiatrischen Erkrankungen.)