Allgemeine Informationen über Akupunktur

Die philosophischen und theoretischen Grundlagen der Akupunktur wurden vor über 2.000 Jahren im Rahmen der traditionellen chinesischen Medizin formuliert. Im Mittelpunkt dieses Medizinsystems steht die Vorstellung von einer im Körper fließenden Lebenskraft, auch Lebensenergie genannt, chinesisch Qi, auf deren Wirkung alle Lebensäußerungen beruhen. Die Lebensenergie ist in ständigem Fließen, immer in Bewegung, Veränderungen bewirkend. Auch die Funktionen innerer Organe wie Atmung, Verdauung der Nahrung, Körperabwehr, Muskelbewegungen wird von der Lebensenergie hervorgebracht. Ähnlich wie die Flüsse das Land durchziehen, ziehen Energiebahnen, Meridiane genannt, durch den Körper und versorgen ihn mit der lebensnotwendigen Energie. Auf diesen Leitbahnen liegen die Akupunkturpunkte, mit deren Hilfe man die Energieflüsse beeinflussen und regulieren kann.

Wenn man gesund ist, fließt die Lebensenergie in Harmonie, die Funktionen der Organe sind kräftig und ungestört. Krankheiten sind nach chinesischer Vorstellung auf eine Störung im Fließen der Lebensenergie Qi zurückzuführen, entweder liegt eine Schwäche oder eine Fülle der Lebenskräfte vor. Auch Blockaden im Lebensenergiestrom können Schmerzen oder andere Gesundheitsstörungen und Krankheiten hervorrufen.

Die Nadelung der Akupunkturpunkte hat eine harmonisierende Wirkung, Fülle wird gedämpft, Schwäche angeregt und Blockaden gelöst, so daß ein ungestörtes harmonisches Fließen gefördert wird.

Während der Akupunktursitzung treten vielfältige Veränderungen im Körper auf. Diese lösen verschiedene Empfindungen und Gefühle aus: Der Einstich der Akupunkturnadeln führt zu einem kurzzeitigen Einstichschmerz, der meist hell und oberflächlich empfunden wird. Nach dem Nadeln der Akupunkturpunkte empfindet man häufig ein Schwere- und Druckgefühl an den Einstichstellen, das von den Chinesen De Qi Gefühl genannt wird. Selten tritt auch ein Gefühl einer leichten Elektrisierung auf. Dieses "Nadelgefühl" kann unterschiedlich stark empfunden werden.

Nachdem die Nadeln für einige Minuten liegen, entspannt sich der Körper. Arme und Beine fühlen sich oft schwerer an. Es tritt ein Gefühl stärkerer körperlicher Präsenz auf. Häufig beginnt man, die Bewegung der Lebensenergie im Körper in Form eines Gefühls des Fließens wahrzunehmen. Zunächst ist dieses Fließen sehr zart, dann wird es meist langsam, nach einigen Sitzungen immer stärker und stärker. Am Anfang fließt es meist im Kopf von der Schädeldecke nach unten in den Hals und in den Brustkorb hinein. Später wird der Fluß auch in dem unteren Teil des Körpers deutlicher. Man verspürt ein Strömen der Lebensenergie vom Kopf über den Brustkorb, Bauchraum, Becken in die Beine und schließlich in die Füße. Während der Akupunktur richtet man die Aufmerksamkeit nicht auf ein einzelnes Teilgebiet des Körper, sondern beobachtet sanft den Gesamtfluß.

An der Schädeldecke liegt ein wichtiges Energiezentrum, von den Indern Kronenchakra genannt, das für die Energien im Körper von großer Bedeutung ist. Die Aufmerksamkeit sollte immer wieder zu dieser Stelle zurückkommen, wo man häufig den Beginn des Fließens bemerkt. Immer wieder entspannt man sich während des Liegens der Akupunkturnadeln, indem man sich fallen läßt und nichts mehr "festhält". Man sollte immer wieder alles loslassen und sich dadurch immer mehr entspannen.

Auch eine tiefe ruhige Atmung, in den Brustkorb hinein, mit einer längeren Phase der Ausatmung, bei der man alle Spannung losläßt, kann von entscheidender Bedeutung für den Therapieerfolg sein. Die tiefe Atmung bringt vermehrt Sauerstoff und damit vermehrte Energie in den Körper. Die verlängerte Ausatmung löst Spannungen und führt zu einer Verbesserung des Energieflusses durch den Körper.

Wenn Spannungen sich lösen, können körperliche Empfindungen wie Zittern, Kribbeln, Kälte- oder Hitzegefühle, Schwindel auftreten aber auch Gefühle wie Wut, Unruhe, Traurigkeit oder Angst werden empfunden. Diese Empfindungen und Gefühle sind Ausdruck der Klärung der Spannungen und Blockaden, die oft der Krankheit zugrunde liegen.

Gedanken können während der Akupunktur immer wieder aufkommen, man sollte nicht über deren Inhalte nachdenken, sich auch nicht auf bestimmte Gedankeninhalte konzentrieren, sondern die Gedanken wie einen Film vorbeiziehen lassen.

In der Regel werden 2 Akupunkturbehandlungen in der Woche durchgeführt, in Serien von 10-12 Behandlungen. Dann wird meist eine Pause von 2-3 Wochen eingelegt. Wenn der Therapieverlauf oder die Schwere der Behandlung es erforderlich macht, sind weitere Behandlungsserien erforderlich. 3-4 Monate nach Abschluß der Behandlung sind zur Auffrischung 2-4 Akupunktursitzungen zu empfehlen, die zur Stabilisierung des Heilerfolges beitragen. Bei erneutem Auftreten der Erkrankung nach Monaten oder Jahren, z.B. bei Migräne, sollte frühzeitig mit einer erneuten Akupunkturbehandlung begonnen werden, die in der Regel deutlich kürzer ist als der erste Behandlungszyklus.

Vorstellungen der chinesischen Medizin zum Wesen des Lebens und zur Entstehung von Krankheiten

- [Lebenskraft, Lebensenergie, Qi](#)
- [Die Wurzeln: Tao, Yin und Yang](#)
- [Wesen und Ursache von Krankheiten](#)

Lebenskraft, Lebensenergie, Qi

Im Mittelpunkt des chinesischen Denkens über die Natur steht die Vorstellung einer universellen Lebenskraft, auch Lebensenergie genannt, *Qi* auf chinesisch. Diese Lebenskraft, Grundlage allen Lebens, bildet die Basis der chinesischen Naturbeschreibung von der Antike bis zur Neuzeit.

Für die Chinesen ist Qi die allem Lebendigen innewohnende Lebenskraft der Natur. Qi ist Leben, ständig in Bewegung, fließend, Veränderungen hervorbringend. Jede Verlangsamung oder Stagnation des Fließens bedeutet Störung der Lebensvorgänge.

Das chinesische Konzept der Lebensenergie geht über die westlich physikalische Energievorstellung weit hinaus. Die Übersetzung von Qi als "Energie" ist wenig befriedigend, da unser Energiebegriff in erster Linie von der Physik geprägt ist. Der Atomphysiker David Bohm versteht die Lebensenergie als "Quantenpotential", d.h. als eine "höhere" Quantenqualität, die jeder Materie innewohnt und jenseits von Raum und Zeit existent ist. Diese abstrakt-physikalisch quantenmechanische Erklärung bringt uns dem biologisch-medizinischen Verständnis des Phänomens Qi nicht näher.

Für die Chinesen gibt es keine direkte Definition des Qi. Die ständig fließende und sich wandelnde Lebensenergie Qi kann nur umschrieben werden und ist aus ihren Wirkungen und Funktionen zu erfassen. Das kosmische Qi fließt nach chinesischer Auffassung überall in der Natur, z.B. im Wind oder im Wasser der Flüsse. Im menschlichen Körper sammelt sich Qi in den Organen, deren Funktionen sie hervorbringt. Die Lebensenergie Qi fließt auch in Bahnen, die die Oberfläche und die Peripherie des Körpers nähren und chinesisch *Jing* heißen. *Jing* bedeutet "durchfließen" oder "Kanal". Diese "Qi-Kanäle" wurden von den Europäern aufgrund ihrer polaren Anordnung im Körper mit dem Meridiansystem der Erde verglichen und folglich "Meridiane" genannt.

Die Lebensenergie kommt aus drei "Quellen" in den menschlichen Körper:

1. In die Lunge wird das Qi aus der Atemluft aufgenommen. Dieses Qi des Atems, *Zong Qi*, wird "Qi der Mitte" oder auch *Yang-Qi* genannt, weil es aus der Luft, von oben, vom *Yang*, kommt. Ähnliche Vorstellungen gibt es in der indischen ayurvedischen Medizin, wo dieses Atem-Qi *Prana* genannt wird.
2. Aus der Nahrung wird durch die Verdauung im Magen und Milz-Pankreas-System "Nähr-Qi" chinesisches *Ying-Qi*. Das Nähr-Qi wird im chinesischen Organsystem Milz-Pankreas aufgenommen und nach seiner Transformation im Körper verteilt, um die Organe, das Blut und die Gewebe zu ernähren. Das Nähr-Qi wird zur Yin-Polarität gezählt, da es aus der Erde, dem *Yin*, kommt.
3. Die dritte wichtige Quelle des Qi im Körper ist das "Erb-Qi", chinesisches *Yuan Qi* (Quell-Qi) genannt, die von den Eltern ererbte Lebenskraft. Dieses ancestrale Qi erhält man bei der Zeugung von beiden Eltern, es wird nach chinesischer Vorstellung im Nierensystem gespeichert und an die Nachkommen weitergegeben. Dieses "ererbte Qi" ist auch für das individuelle Wachstum und die Entwicklung des Menschen verantwortlich.

Die Lebensenergie Qi gestaltet die Funktionen der Organe und deren vielfältiges Wechselspiel. Jeder Lebensvorgang, jede Organfunktion ist Ausdruck des Wirkens und der Bewegung von Qi.

Die Funktionen der Organe und deren spezifische Leistungen werden von dem Qi, das den jeweiligen Organen innewohnt, hervorgebracht. Die Atmung als Funktion der Lungen, die Verdauung der Nahrung als Funktion des Magens und Darms sind Ausdruck des Wirkens des Qi dieser Organe.

Neben der Qualität der Funktionen reguliert die Lebensenergie Qi auch die Quantität der Funktionen. Ist die Lebensenergie eines Organs geschwächt, so ist die Funktion dieses Organs nur unvollständig oder mangelhaft. Ist das Qi des Organs jedoch im Übermaß vorhanden, so hat dies eine überschießende Funktion zur Folge.

Nach antiker Vorstellung durchströmt die Lebensenergie Qi den Körper, vergleichbar den Flüssen, die die Kontinente durchziehen. Die Meridiane, die "Energieflüsse" des Körpers, führen das "Meridian-Qi", das durchfließende Qi, welches vornehmlich in den oberflächlichen Schichten des Körpers ähnlich dem Blutkreislauf zirkuliert. Daneben fließt das Qi auch in einem inneren "Organkreislauf" zwischen den inneren Organen. Diese beiden Energiekreisläufe hängen funktionell eng miteinander zusammen, dazu mehr im nächsten Kapitel.

Die Lebensenergie Qi erfüllt im Körper wichtige Funktionen:

- Sie ist die Quelle der Bewegungen, nicht nur der willkürlichen, sondern auch der unwillkürlichen Bewegungsvorgänge der Atmung, des Blutkreislaufes und der Därme.
- Eine der wichtigen Aufgaben von Qi ist auch die Erzeugung von Wärme im Körper, an der man Störungen leicht ablesen kann.
- Die psychische Aktivität und Vitalität, das Bewußtsein, die Aufmerksamkeit und das Denken, sind ebenfalls Ausdruck des Qi und werden *Shen* genannt. Shen wird meist mit "Geist" übersetzt.
- Eine weitere Funktion von Qi ist die Verdauung und die Umwandlung von Nahrung in Blut und andere Körpersäfte.
- Mit Hilfe von Qi sondert der Körper die giftigen Abfallprodukte aus und führt sie zur Ausscheidung. Diese Funktion schließt die Speicherung von wichtigen Nährstoffen ein.
- Daneben hat Qi die Aufgabe, den Körper vor äußeren schädlichen Einwirkungen, z.B. vor krankmachenden Wittereinflüssen, zu schützen. Das "Schutz-Qi" wird von den Chinesen *Wei-Qi* genannt und konzentriert sich hauptsächlich an der Oberfläche des Körpers in der Haut. Es fließt aber auch zwischen der Muskulatur und der Haut, in der Peripherie des Körpers, und in den Außenschichten der Körperhöhlen. Diese Schutzfunktion ist besonders wichtig in der Prophylaxe von Krankheiten.

Ähnlich wie in der chinesischen Medizin gibt es auch in der indischen Heilkunde seit über 2000 Jahren die Vorstellung einer universellen Lebenskraft, *Prana* oder *Kundalini* genannt, die über den Atem aufgenommen wird, Funktionen im lebenden Körper hervorbringt und mit Hilfe von Atemübungen, *Pranayama*, beeinflusst werden kann. Das indische Yoga ist auf diesen Vorstellungen aufgebaut.

Auf ähnlichen Konzepten beruht auch die Medizin der Indios in Mittel- und Südamerika. In 97 Kulturen finden sich Vorstellungen einer dem Leben zugrundeliegenden Lebenskraft, die für die Lebensvorgänge und für die Entstehung von Krankheiten von Bedeutung ist.

Auch im Westen gab es bis vor ca. 100 Jahren, z.B. in der Medizin der Romantik, die Vorstellung einer Lebenskraft, die Christoph Wilhelm Hufeland in seinem Hauptwerk "Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern" beschreibt.

Für uns im Westen stellt sich die Frage, wie diese von den Chinesen bereits in der Antike beschriebene Lebenskraft, die im Mittelpunkt von Theorie und Praxis der chinesischen Medizin steht, heute zu verstehen und direkt zu erfahren ist. Durch die *Qi Gong* genannten Atem- und Meditationsübungen läßt das Qi sich erspüren, und zwar als Fließen im Körper oder als eine Art Ladung, z.B. in den Händen. Das Fühlen der Lebensenergie ist für sensible und bewußte Menschen auch im Westen leicht zu erlernen.

Weiterhin ist Qi mit Hilfe der Nadelung bei der Akupunkturtherapie direkt erfahrbar. So rufen das Legen der Nadeln und ihre manuelle Stimulation eine bestimmte Empfindung der Schwere, des Kribbelns, oder eine Art Elektrisierung hervor. Diese Wahrnehmungen werden von den Chinesen als Ausdruck der Bewegung des Qi gewertet und *De Qi* genannt.

Richtet der Patient seine Aufmerksamkeit auf einen erkrankten Körperbereich, z.B. einen Kopfschmerzbezirk, in dem einige Akupunkturnadeln liegen, so verspürt er oft ein Fließen in dieser Region, durch das die Schmerzen als Ausdruck der Blockade langsam abnehmen. Viele Patienten empfinden ein "Wegfließen" des Schmerzes. Durch das bewußte Fokussieren der Aufmerksamkeit auf diese Empfindungen wird das Fließen des Qi verstärkt und so der Heilungsprozeß beschleunigt.

In den vergangenen Jahren hat sich vor allem in Amerika aus traditionellen Heilsystemen eine neue Therapierichtung entwickelt, *Energiemedizin* genannt, die die verschiedenen Vorstellungen einer universellen Lebenskraft in den Mittelpunkt ihrer Diagnostik und Therapie stellt. Die Energiemedizin beruht im Wesentlichen auf dem *direkten* Umgang mit der Lebensenergie. Mehr dazu im Therapiekapitel.

Durch Verfeinerung der Sensibilität und Entwicklung der Intuition gelingt es dem Therapeuten, Störungen der Energie, z.B. Energieblockaden, direkt wahrzunehmen. Parallel zum diagnostischen Auffinden von Energiestörungen ermöglichen neben der Akupunktur verschiedene bewußte "Energietherapiemethoden" das Transformieren bzw. das Auflösen der Störungen und damit das Wiederherstellen des harmonischen Fließens der Lebensenergie.

Die Wurzeln: Tao, Yin und Yang

Die traditionelle chinesische Medizin hat ihre wesentlichen Wurzeln in den naturphilosophischen Vorstellungen des Taoismus, einer Philosophie, die Laotse 500 v.u.Z. begründete.

Der Wandel der Natur wurde von den Chinesen nicht als das Werk eines göttlichen Schöpfers betrachtet, sondern als Ausdruck der inneren Gesetzmäßigkeit der Natur, die *Tao* ("Dao" gelesen) genannt wurde. Das Tao, das oberste Naturprinzip, das Weltgesetz, wird von Laotse im *Tao Te King* beschrieben. In den zahlreichen Übersetzungen des Tao Te King wird Tao als "Sinn", "Weg", "Bahn", "Das Eine" wiedergegeben.

Das Tao, die schöpferische Urkraft der Natur, erzeugt das polare Spannungsfeld der Kräfte zwischen *Yin* und *Yang* (Yin wird "In" gelesen, Yang wie "Jang"). Aus diesem Spannungsfeld der komplementären Yin- und Yang-Kräfte entstehen alle Dinge, auch die Lebenskraft Qi, die Grundlage allen Lebens. Tao als das unmanifestierte schöpferische Urprinzip der Natur ist die Basis aller dynamischen Wandlung und aller Lebensvorgänge.

Neben der Vorstellung vom Tao spielt das polare und komplementäre Yin-Yang-System eine grundlegende Rolle in der chinesischen Naturbeschreibung der Antike und damit auch für die zu jener Zeit entstandene chinesische Medizin. Das Tao bringt im Wechselspiel der komplementären Kräfte *Yin* und *Yang* die Lebensenergie Qi hervor.

Die ursprüngliche Bedeutung von Yang, die sich im entsprechenden altchinesischen Schriftzeichen spiegelt, ist die sonnige Seite des Hügels, während Yin die Schattenseite symbolisiert. Der Himmel ist Yang, die Erde Yin, männlich ist Yang, weiblich Yin, warm ist Yang, kalt ist Yin, aktiv Yang, passiv Yin. Alle Gegensatzpaare der Natur werden so dieser Yin-Yang-Polarität zugeordnet.

Im dynamischen Wechselspiel ergänzen sich Yin und Yang in unaufhörlichen Prozessen der Umwandlung und führen zur Harmonie der Ganzheit. Es gibt kein Yin ohne Yang, beide Kräfte gehören unabdingbar zur Ganzheit, die im Chinesischen *Taiqi* heißt.

Gerade in der Medizin ist dieses polare System bei der Beschreibung von Lebensvorgängen im menschlichen Körper und deren Störungen von großer Bedeutung.

Tabelle 1: Polares Yin-Yang-Entsprechungssystem	
Yin	Yang
Empfangendes	Schöpferisches
Erde	Himmel
Negativ	Positiv
Körper	
Ventral (zum Bauch gehörig)	Dorsal (den Rücken betreffend)
Innen	Außen
Unten	Oben
Körperinneres	Oberfläche
Innere Organe	Haut
Funktionen	
Unterfunktion	Überfunktion
Schwäche Lebensenergie Qi	Fülle
Mangeldurchblutung	Hyperämie (Blutüberfüllung)
Kälte	Hitze
Degeneration	Infektion

Neben dem Yin-Yang-System, das dem Verständnis polarer Vorgänge diente, wurde im 3. vorchristlichen Jahrhundert das System der "5 Wandlungsphasen" zur Kategorisierung von phasisch ablaufenden Vorgängen eingeführt. Bei dieser Lehre handelt es sich um ein Entsprechungssystem, in dem physische Abläufe oder Phänomene in 5 "Wandlungsphasen" eingeordnet werden. Die Methode trug zur Vereinheitlichung des antiken naturphilosophischen Weltbildes bei. Von der traditionellen chinesischen Medizin wurden verschiedenste Naturvorgänge und prozeßhafte Abläufe in dieses System von 5 abstrakten Grundfaktoren eingeordnet. Die fünf

Wandlungsphasen sind *Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser*. Diese fünf Grundfaktoren stehen in einer innigen Wechselbeziehung der gegenseitigen Hervorbringung oder Förderung, wie auch der Hemmung bzw. Kontrolle zueinander.

Viele medizinische Gegebenheiten und Vorgänge, z.B. die Funktion von inneren Organen, Geweben und Sinnesorganen, der Einfluß von Wetterfaktoren usw., lassen sich den fünf Wandlungsphasen zuordnen.

Tabelle 2: Klassifizierung nach den fünf Wandlungsphasen						
Elemente	Innere Organe	Hohlorgan	Sinnesorgan	Körper-schicht	Gefühl	Klimatische Faktoren
Holz	Leber	Galle	Auge	Muskel	Zorn	Wind
Feuer	Herz	Dünndarm	Zunge	Blutgefäße	Freude	Hitze
Erde	Milz	Magen	Mund	Binde-gewebe	Besorgnis	Feuchtig-keit
Metall	Lunge	Dickdarm	Nase	Haut	Traurigkeit	Trockenheit
Wasser	Niere	Harnblase	Ohr	Knochen, Gelenke	Angst	Kälte

Die Grundlagen der chinesischen Medizin wurden 200 Jahre v.u.Z. in der klassischen Schrift des *Huang Di Nei Jing* ausführlich dargestellt. Dieses "Lehrbuch der physischen Medizin des Gelben Kaisers" ist in Form eines Dialogs zwischen Huang Di, dem Gelben Kaiser, und seinem Arzt Chi Po abgefaßt. Hier finden sich bereits die wichtigen Vorstell

Wesen und Ursache von Krankheiten

Nach chinesischer Vorstellung beruhen die meisten Erkrankungen auf Störungen des harmonischen Fließens der Lebensenergie Qi. Entweder liegt eine *Fülle* (d.h. Überfülle) oder eine *Schwäche* der Lebensenergie in den Organsystemen und Meridianen vor. Auch eine *Stagnation* bzw. *Blockade* des Qi in den Meridianen ist möglich.

Eine *Schwäche* des Qi nennt man Schwächestörung oder auch Leerestörung, chinesisch *Xu*, sie führt zu einer unzureichenden Funktion der entsprechenden Organe. Dann ist z.B. die Verdauungstätigkeit des Darms unvollständig. Unverdaute Nahrung wird ausgeschieden. Da die Lebensenergie als dynamische Kraft den Funktionen der Yang-Polarität entspricht, wird eine Schwäche des Qi als *Yin-Zustand* bezeichnet. Liegt eine allgemeine Schwäche der Lebensenergie im Körper vor, treten vielfältige Schwächesymptome auf wie Müdigkeit, verminderte Aktivität, Blässe, kalte Hände und Füße, übermäßiges Frieren, niedriger Blutdruck. Auch depressive

Stimmungslage mit Energielosigkeit und Antriebsmangel sind Ausdruck der Schwäche der Lebensenergie Qi: Besonders im Alter sind Schwächestörungen besonders wie auch degenerative Erkrankungen häufig. Die Therapie der Wahl in der chinesischen Medizin für Schwächestörungen ist die *Moxibustion*, das Anwärmen von Akupunkturpunkten, aber auch tonisierende Nadelung, Heilkäuteranwendung, Ernährungstherapie und Qi Gong.

Eine *Fülle* (d.h. Überfülle) der Lebensenergie, chinesisch *Shi*, ist die zweite wichtige Störung von Qi. Man spricht hier von einem *Yang-Zustand*, der zu einer überschießenden Funktion der entsprechenden Organsysteme führt.

Tabelle 3: Schwäche- und Füllestörungen	
Schwäche von Qi: Xu	Fülle von Qi: Shi
Yin-Zustand	Yang-Zustand
Kälteempfindlichkeit	Hitzeempfindungen
Blässe	Rötung
Mangeldurchblutung	Blutfülle
Frieren	Hitzegefühl
Schlaffe Muskulatur	Gespannte Muskulatur
Unterfunktion von Organen	Überfunktion von Organen
Depressive Störungen	Erregungszustände
Dumpfe Schmerzen	Akute Schmerzen
Degenerative Erkrankungen	Entzündliche Erkrankungen

Wichtige Symptome bei Füllestörungen sind Fülle- und Spannungsgefühl, Blutfülle, Rötung, akuter, stechender oder krampfartiger Schmerz. Innere Unruhe, Nervosität, Übererregung sind die psychischen Auswirkungen der Überfülle von Qi. Hitze als Hauptsymptom der Füllestörung kann z.B. auf ein Gelenk beschränkt sein oder sich in Form von Fieber im ganzen Körper äußern.

Bei *Stagnation* oder *Blockade* der Lebensenergie kommt es zu Stauungen im harmonischen Fließen des Qi, überwiegend in der Peripherie des Körpers. Als Folge dieser Stagnation treten meist Füllezustände auf, z.B. Muskelverspannungen, Muskelschmerzen, Myogelosen und Bewegungseinschränkung. Auch bei Kopfschmerzen liegt nach chinesischer Vorstellung eine derartige Blockade vor und folglich meist eine Überfülle von Qi, die zu Spannungsgefühlen und akuten Schmerzen führt.

Störungen vom Fülle- oder Schwächetyp findet man entweder in den Meridianen oder in den Organen. Gerade Schwächestörungen können in den verschiedenen Teilen der inneren Organe auftreten; man spricht von Schwäche des Qi, des Yang oder des Yin der Organe, z.B. Schwäche des Lungen-Yin. Unter Yang eines Organs versteht man in diesem Sinne die *Funktion*, unter Yin hingegen die *Struktur* bzw. *Substanz* des Organs. So kennt die chinesische Medizin ca. 50 definierte *Störungsmuster*, die auch "*Syndrome der chinesischen Medizin*" genannt werden.

Nach traditioneller chinesischer Vorstellung spielen bei der Entstehung von Krankheiten vielfältige Faktoren eine Rolle:

1. klimatische Faktoren,
2. emotionale Faktoren,

3. falsche Ernährung,
4. körperliche Erschöpfung,
5. Ansammlung von Schleim,
6. Verletzungen.

Die wichtigsten Ursachen bei der Krankheitsentstehung sind nach chinesischer Vorstellung durch "*äußere*" klimatische und "*innere*" emotionale Faktoren bedingt. Krankheiten von außen treten auf, wenn die Einflüsse der umgebenden Natur, etwa in Form klimatischer Faktoren wie Kälte oder Wind, auf den geschwächten Körper wirken und so zu Qi-Störungen in den Meridianen und Organen führen. Äußere klimatische Faktoren sind Hitze bzw. Sommerhitze, Kälte, Trockenheit, Feuchtigkeit, Wind, oder eine Kombination dieser Faktoren, z.B. kalter trockener Wind.

Die 5 bis 6 "Wetterfaktoren" ("Hitze" und "Sommerhitze" werden getrennt gesehen) haben für die chinesische Medizin eine doppelte Bedeutung: Einmal bezeichnen sie krankmachende klimatische Einflüsse (z.B. Kälte - Erkältung, Hitze - Hitzschlag), dann beschreiben und benennen sie auch körperliche Beschwerden - Fieber ist ein Hitzesymptom, wandernde Schmerzen werden als "innerer Wind" beschrieben, kalte Gliedmaßen und steife Gelenke als Ausdruck des inneren "Kälte"-Faktors. So dient das System der fünf Wandlungsphasen der Beschreibung äußerer klimatischer Einflüsse und der Kennzeichnung körperlicher Symptome.

Nach traditioneller Vorstellung dringen die klimatischen Einflüsse von außen in den Körper ein, z.B. über den Mund, das Gesicht oder die Haut, besonders bei Wechsel der Temperatur oder der Jahreszeiten. Die Stärke der Abwehrreaktion des Körpers ist von Bedeutung für die Entstehung der vielfältigen Symptome. Die Beschwerden können sehr wechselhaft sein und von einem Zustand in einen anderen übergehen, z.B. Kältesymptome in fieberhafte Hitzesymptome. Auch kommt es oft zur Kombination verschiedener Faktoren wie Kälte, Feuchtigkeit und Wind bei der Entstehung rheumatischer Erkrankungen.

Wind als kennzeichnender Grundfaktor ist von aktivem Charakter, also ein *Yang-Faktor*, und wird dem Frühling zugeordnet. Er bewegt den Körper wie der Wind die Äste eines Baumes.

Man unterscheidet den Wind der Natur als krankmachenden äußeren Klimafaktor vom Wind als Beschreibungshilfe für körperliche Symptome. Wind als Klimafaktor schädigt den oberen Teil des Körpers, das Gesicht, den Nacken, die oberen Atemwege und die Haut. Er führt meist in Verbindung mit anderen Faktoren wie Kälte oder Feuchtigkeit zu Disharmonie im Körper.

Nach chinesischer Vorstellung erzeugt intensive und langandauernde Windexposition bei geschwächter körperlicher Verfassung eine "Disharmonie" des Gallenblasenmeridians mit Blockaden und damit Schmerzen im Kopf, Nacken und an der Körperseite. Dadurch kann auch die Leber gestört werden.

Als Beschreibungshilfe für körperliche Symptome spielt der Wind eine wichtige Rolle z.B. bei wandernden Schmerzen.

Hitze ist ein *Yang-Faktor* und tritt in unterschiedlicher Stärke und Form auf: als "Sommerhitze", "Feuer" und "mäßige Hitze". "Sommerhitze" wird als krankmachender äußerer Einfluß aufgefaßt, der z.B. zum Hitzschlag führt. Feuer und mäßige Hitze dienen der Beschreibung körperlicher Beschwerden.

"Hitze" und "Feuer" haben eine aufsteigende Tendenz im Körper. Sie führen bei langanhaltendem Einfluß zur Störung des "Herzens". Herz bezieht sich nach chinesischer Vorstellung jedoch hauptsächlich auf die psychischen Funktionen und so kommt es bei Hitzeeinfluß zu Störungen des Bewußtseins bis zur Bewußtlosigkeit (Hitzschlag). Mildere Symptome sind übermäßige Müdigkeit, Schwindel, körperliche Trägheit und schweres Atmen. Fieber ist eines der wichtigsten

Hitzesymptome.

Feuchtigkeit symbolisiert Trägheit, Schwere, Starre, Stillstand und entspricht somit der *Yin-Polarität*. Im Jahreszeitenzyklus wird die Feuchtigkeit dem Spätsommer zugeordnet. "Feuchte Luft" als krankmachender Faktor kann jedoch in jeder Jahreszeit wirksam sein. Dieser äußere klimatische Einfluß bewirkt im Körper eine Trägheit der Lebensenergie Qi mit Symptomen wie Schweregefühl, Dumpfheit und Steifheit. Rheuma ist eine typische Krankheit, bei der "Feuchtigkeit" eine große Rolle spielt. Auch zu feuchte Nahrung führt zu Störungen des Milz-Pankreas-Systems somit der Verdauungsfunktion.

Kälte steht im direkten Gegensatz zur Hitze und ist somit der *Yin-Polarität* zugeordnet und entspricht dem Winter. In jeder Jahreszeit können jedoch Kälteeinflüsse zu Erkrankungen führen, wenn der Körper geschwächt ist. Plötzliches Auftreten der Symptome ist kennzeichnend für den äußeren Kälteeinfluß. Neben dem Wind ist Kälte ein äußerer klimatischer Faktor von besonders krankmachender Wirkung.

Durch Kälte wird das Fließen von Qi und Blut in den Meridianen verlangsamt oder blockiert; oft zeigt sich dies als Verlangsamung oder Hemmung der Bewegung. Degeneration bzw. arthrotische Erkrankungen sind chronische "Kälte-Yin-Erkrankungen". Die wirksamste Therapie ist die Moxibustion. Kälte hat besonders auf die Nieren sowie Knochen und Gelenke eine schädigende Wirkung. Die Niere als Quelle der aktiven Yang-Energie im Körper wird geschwächt.

Auch "innere" Faktoren führen zu Störungen der Lebensenergie, z.B. Fehlernährung oder übermäßige psychische Belastungen, und kommen somit als Krankheitsursachen in Frage. Ein Übermaß an bestimmten Gefühlen wie Angst, Wut, Zorn, Grübeln, Erregung oder Traurigkeit führt zu einer Störung der Lebensenergie einzelner innerer Organe, besonders wenn diese Gefühle plötzlich und intensiv auftreten und unzureichend verarbeitet werden.

Angst schwächt die Niere, Wut und Zorn führen zu einer Disharmonie der Leber, die oft mit einer Füllreaktion verbunden ist. Traurigkeit schwächt die Lungenenergie, übermäßige Erregung schädigt das Herz, Grübeln führt zu Störungen der Verdauungsfunktion, also des Milz-Pankreas und des Magens. Von den emotionalen Faktoren werden sowohl die Yin- als auch die Yang-Organen beeinflusst, entsprechend dem System der fünf Wandlungsphasen.

Wenn Gefühle nicht bewußt wahrgenommen oder verdrängt werden, kommt es häufig zu chronischen Störungen der Organfunktionen. In der Akupunkturbehandlung können solche Gefühle während oder nach der Sitzung herauskommen, für den Patienten oft unerwartet. Für die Heilung einer Organstörung ist dies sehr vorteilhaft.

Aus: Stux, G,(1996)

Akupunktur: Grundlagen - Techniken - Anwendungsgebiete Kapitel II

Beck'sche Reihe Wissen, Verlag C. H. Beck München

Akupressur: Einsparung von Medikamenten durch Selbstbehandlung von Gabriel Stux

- [Anwendungsgebiete der Akupressur](#)
- [Wirkungsweise der Akupressur](#)
- [Technik der Akupressur](#)
- [Punkte mit besonderer Wirksamkeit](#)
- [Literatur zur weiteren Information](#)

Akupressur ist ein wichtiges Teilgebiet der traditionellen chinesischen Medizin. Durch gezielte Massage an Akupunkturpunkten wird eine Heilwirkung bei leichten und mittelschweren Störungen und Erkrankungen erreicht. Die Akupressur wird schon seit der Antike auch als Selbstbehandlung angewendet. Schon Schulkinder lernen die wichtigsten Punkte für die Akupressur und die Technik der Massage für die Selbstbehandlung. Auch im Westen hat man in den letzten Jahren die Vorzüge der traditionellen chinesischen Medizin erkannt und bringt darum sowohl der Akupunktur als auch der Akupressur und dem Shiatsu, der japanischen Variante, steigendes Interesse entgegen. Akupressur ist frei von Nebenwirkungen und bietet gerade deshalb Vorteile im Vergleich z.B. zu den schmerzstillenden Medikamenten, die mit Nebenwirkungen behaftet sind.

Anwendungsgebiete der Akupressur

Das Hauptanwendungsgebiet der Akupressur ist die Behandlung von leichten und mittelschweren Schmerzzuständen wie Kopfschmerzen, Gesichts- und Zahnschmerzen, Nacken- und Schulterschmerzen, Ischialgien und Lumbalgien. Viele vegetative und psychosomatische Störungen lassen sich ebenfalls positiv beeinflussen, wie z.B. Nervosität, innere Unruhe, Schlafstörungen, Verstopfung, Menstruationsstörungen aber auch Übelkeit, Brechreiz und Seekrankheit.

Wirkungsweise der Akupressur

Die chinesischen Ärzte sahen den Menschen in einer intensiven Wechselbeziehung zu der ihn umgebenden Natur. Alle Lebensvorgänge sowohl im Menschen als auch in der Natur betrachtete man als geordnetes Fließen einer Lebensenergie, Qi von den Chinesen genannt. Die Lebensenergie fließt im menschlichen Körper ständig durch ein System von "Kanälen", die von Europäern Meridiane genannt werden. Die Meridiane wurden in der Antike mit den großen Flüssen in China verglichen, die das lebensnotwendige Wasser für die Bewässerung heranführen. Ähnlich sah man die Aufgabe der Meridiane als Transportgefäße für die Lebenskräfte. Die chinesische Medizin kennt ein System von 12 Hauptmeridianen, die mit inneren Organen wie Herz, Lunge, Niere, Magen usw. in Verbindung stehen und nach den entsprechenden Organen benannt sind: Herzmeridian, Lungenmeridian, Nierenmeridian, Magenmeridian usw.

Das Fließen der Lebensenergie durch die Meridiane ist nach chinesischer Vorstellung bei Krankheiten gestört. Entweder liegt eine Fülle oder Schwäche der Lebensenergie in den Meridianen und Organen vor, auch eine Blockade ist möglich. Bei Kopfschmerzen z.B. liegt eine Blockade vor und folglich meist eine Fülle der Lebensenergie, die zu Spannungsgefühlen und Schmerzen führt. Solche Blockaden und Fülle- bzw. Schwächestörungen lassen sich durch Akupunktur oder Akupressur von besonderen Meridianpunkten dauerhaft beheben. Bei der Akupunktur geschieht dies durch das Stechen von Nadeln in Punkte, bei der Akupressur massiert man diese Akupunkturpunkte. Die Akupressurmassage wirkt ausgleichend auf die Energiestörungen der Meridiane.

Störungen der Lebensenergie in den Meridianen und Organen treten auf, wenn die Kräfte der umgebenden Natur, etwa in Form von Klimafaktoren auf den geschwächten Körper wirken. Äußere klimatische Faktoren sind Hitze, Kälte, Trockenheit, Wind oder eine Kombination dieser Faktoren,

z.B. kalter, trockener Wind. Im alten China unterlagen die Menschen den Wetterfaktoren in einem hohen Maße. Auch bei uns im Westen treten solche klimatisch bedingten schmerzhaften Störungen, häufig bei Wetterwechsel, auf.

Auch innere Ursachen von Störungen der Lebensenergie, durch falsche Ernährung oder durch übermäßige psychische Belastungen kommen als Krankheitsursache in Frage. Ein Übermaß an Angst, Wut, Zorn, Grübeln, Erregung oder Traurigkeit führt zu einer Schwächung bzw. Blockade der Energie einzelner Organe und Meridiane und so zu krankhaften Störungen. Wut und Zorn führen häufig zu einer Blockade sowie einer begleitenden Füllestörung im Verlauf des Gallenblasenmeridians des Kopfes, was Spannungsgefühle und Kopfschmerzen bedingt.

Vor jeder Selbstbehandlung durch Akupressur muss eine genaue Diagnose durch den behandelnden Arzt gestellt werden, um zu verhindern, dass schwerwiegende bzw. bösartige Erkrankungen verschleiert oder nicht erkannt werden. Deshalb sollte jede Akupressur zur Selbsthilfe vorher mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Akupressur ist auch kein Ersatz für eine Akupunkturbehandlung oder konventionelle Therapie, sondern eine Ergänzung und Unterstützung anderer Heilverfahren.

Durch die Selbstbehandlung wird der Patient direkter mit seiner krankhaften Störung konfrontiert, er wird bewusster im Umgang mit seiner Krankheit und oft auch für deren Ursache. Dies fördert das Gefühl der Selbstverantwortung für seine Krankheit.

Technik der Akupressur

Die Massage erfolgt gezielt mit der Fingerkuppe des Zeigefingers oder des Daumens, bei einigen Punkten mit dem Nagel. Man massiert mit kreisender Bewegung oder in Längsrichtung zum Meridian, also auf und ab. Die massierende Bewegung wird in Richtung des Meridianflusses betont. Die Betonung der Massagerichtung entlang der Flussrichtung des Meridians ist besonders bei der Behandlung von ausstrahlenden Schmerzen von Bedeutung. Oft strahlen Schmerzen entlang der Meridiane aus; gerade dann ist es wichtig, Punkte des entsprechenden Meridians intensiv zu massieren. Der Massagedruck ist je nach Lage der Akupunkturpunkte unterschiedlich: Punkte im Bereich von Muskeln werden kräftig massiert, während Punkte im Gesicht und über Nervenaustrittsstellen vorsichtiger behandelt werden. Bei geschwächten und sensiblen Patienten massiert man weniger intensiv als bei athletischen. Am Anfang der Behandlung ist der Massagedruck zunächst geringer und wird dann langsam und stetig gesteigert. Die Massage sollte jedoch nie schmerzhaft sein. Die Massagezeit beträgt bei den Nahpunkten im Bereich der Erkrankung 30-60 Sekunden je Punkt und bei den Fernpunkten an den Armen und Beinen 1-2 Minuten je Punkt.

Punkte mit besonderer Wirksamkeit

Nachfolgend werden die wirksamsten Akupunkturpunkte vorgestellt, die in der Akupressur eine wichtige Rolle spielen. Die Punkte liegen auf einem Meridian und haben eine Zahl, die die Reihenfolge auf dem Meridian angibt, zum Beispiel ist "Dickdarm 4" der 4. Punkt des Dickdarmmeridians.

Dickdarm 4 Hegu

- *Bedeutung:* Stärkster schmerzlindernder Punkt im Körper. Zusätzliche besondere Wirksamkeit auf das Gesicht und den Kopf. Anwendung bei allen Schmerzzuständen, besonders bei Kopf- und Gesichtsschmerzen.
- *Lage:* Auf der Mitte des Muskels zwischen Daumen und Zeigefinger.
- *Anwendung:* Kräftige Massage des Punktes zwischen dem Daumen und Zeigefinger für 1-2 Minuten je Seite. Wiederholung nach jeweils 15-30 Minuten, bis Schmerzfreiheit erreicht ist. Man sollte kräftig massieren, um ein starkes Druckgefühl dieser Stelle zu erreichen,

jedoch ohne einen Schmerz auszulösen.

Perikard 6 Neiguan

- *Bedeutung:* Besondere Wirkung bei Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen, Schwindel, Schluckauf, Sodbrennen, Seekrankheit, Magenschmerzen, Verdauungsbeschwerden. Auch psychisch beruhigender Punkt bei innerer Unruhe, Nervosität, psychischen Erregungszuständen, vegetativer Dystonie, Angstzuständen, vegetativen Herzrhythmusstörungen.
- *Lage:* Auf der Innenseite des Unterarms, auf der Mitte zwischen Ulna und Radialis, zwischen den beiden hier tastbaren Beugesehnen der Finger, zweieinhalb Fingerbreiten proximal von der Beugefalte des Handgelenks.
- *Anwendung:* Kräftiger, massierender Druck mit dem Zeigefinger für 1-2 Minuten beiderseits, mehrmalige Wiederholung nach jeweils 15-30 Minuten. Bei Massage ist ein starkes, in der Tiefe fühlbares Druckgefühl auszulösen.

Herz 7 Shenmen

- *Bedeutung:* Stark psychisch beruhigender Punkt. Besondere Wirkung bei innerer Unruhe, Nervosität, psychischen Erregungszuständen, Schlaflosigkeit, Angstzuständen, vegetativer Dystonie, vegetativen Herzrhythmusstörungen.
- *Lage:* Auf der Beugefalte des Handgelenks, seitlich der Sehne des M. flexor carpi ulnaris.
- *Anwendung:* Kräftiger, massierender Druck mit dem Nagel des Zeigefingers oder des Daumens für 30-60 Sekunden beiderseits. Wiederholung nach 15-30 Minuten.

Magen 36 Zusanli

- *Bedeutung:* Wichtiger Punkt bei Magen- und Darmbeschwerden, Übelkeit, Brechreiz, Bauchschmerzen, Durchfallerkrankungen, aber auch bei Verstopfung. Anregender Punkt bei Abgeschlagenheit, niedrigem Blutdruck, Schwächezuständen.
- *Lage:* Man tastet die Schienbeinkante von unten nach oben, bis man knapp unterhalb des Kniegelenks die Tuberositas tibiae fühlt. Von Beginn dieses Vorsprungs geht man eine Fingerbreite seitlich.
- *Anwendung:* Kräftige, kreisende Massage des Punktes mit dem Daumen oder mit dem Zeigefinger für 1-2 Minuten. Moxibustion, d.h. die Wärmeanwendung ist bei Schwächezuständen besonders wirksam.

Milz-Pankreas 6 Sanyinjiao

- *Bedeutung:* Wichtigster Punkt bei Erkrankungen des kleinen Beckens, der Harnwege und des Genitalsystems. Besonders hilfreich bei schmerzhaften Menstruationsstörungen und Beschwerden beim Wasserlassen. Ebenfalls wichtiger anregender Punkt bei Schwächezuständen, niedrigem Blutdruck und Abgeschlagenheit.
- *Lage:* An der Innenseite des Unterschenkels, eine Handbreit (vier Finger) oberhalb des höchsten Punktes des Innenknöchels an der Hinterkante des Schienbeins.
- *Anwendung:* Kräftige Massage des Punktes mit dem Daumen oder dem Zeigefinger für 1-2 Minuten. Wiederholung nach 30-60 Minuten.

Literatur zur weiteren Information

Stux G (1984) Akupressur Videofilm – Erkrankungen im Kopfbereich. Eigenverlag, Düsseldorf

Stux G (1990) Akupunktur, Akupressur und Moxibustion. Birkhäuser Verlag, Basel

Stux G, Stiller N, Pomeranz B (1999) Akupunktur – Lehrbuch und Atlas, 5. Auflage. Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg, New York

Stux G (1999) Einführung in die Akupunktur, 5. Auflage. Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg, New York

Dr. med. Gabriel Stux
Akupunktur Centrum
Goltsteinstraße 26
40211 Düsseldorf

Chinesische Konstitutionstypen von [Gabriel Stux](#)

- [Metall-Lungen-Typ](#)
- [Erde-Milz-Pankreas-Typen](#)
- [Holz-Leber-Typen](#)
- [Wasser-Nieren-Typen](#)
- [Herz-Feuer-Typen](#)

Die chinesische Medizin kennt nach dem System der fünf Wandlungsphasen fünf Konstitutionstypen. Die meisten Menschen leben zwei Wandlungsphasen. Es gibt nur wenige Menschen, die durch eine Wandlungsphase gekennzeichnet sind, und auch wenige, bei denen mehr als zwei Wandlungsphasen in den Vordergrund treten. Bei vielen Menschen findet man neben ihren dominierenden Wandlungsphasen eine Schwäche einer oder mehrerer Wandlungsphasen.

Die chinesischen Konstitutionstypen erkennt man am körperlichen Bau, den Charaktereigenschaften, den Vorlieben und Neigungen, sowie an im Verhalten vorherrschenden psychischen Reaktionen.

Aus dem Erkennen der Konstitutionstypen und deren Einbeziehung in chinesische Diagnosen erzielt man ein breiteres diagnostisches Fundament, mehr Verständnis und so auch mehr Wirksamkeit in der Therapie.

Metall-Lungen-Typ

Menschen vom Lungen-Typ sind *zartgliedrig*, dünn, *sensibel*, und haben eine ausgesprochen differenzierte Wahrnehmung. Sie sind *minuziös*, *detailorientiert* und lieben Genauigkeit. Ihre Wahrnehmung und ihr analytisches Denken ist hoch entwickelt. Sie nehmen oft ihre Sensibilität nicht als positive Qualität wahr, sondern als Verletzlichkeit, sind deshalb zurückhaltend, schüchtern oder erscheinen kühl und distanziert.

Sensible, zarte Metall-Typen werden häufig z. B. von dynamischen Holz-Typen überfahren und verstecken sich oft psychisch. Distanz und Rückzug sind ihre Reaktionsmuster. Metall-Typen neigen zu Traurigkeit und haben die Tendenz nicht im Körper, in Gefühlen, sondern in detailorientierten Denkmustern zu sein. Oft haben sie eine kritische Lebenseinstellung.

Der Aufenthalt in der Natur mit guter Luft wirkt sich positiv aus, wie auch die vermehrte Präsenz im Hier und Jetzt. Akupunktur aber auch Qi Gong bringt Metall-Typen intensiver in den Körper, in Kontakt mit ihren oft verdrängten oder unterdrückten Gefühlen.

Erde-Milz-Pankreas-Typen

Menschen vom Erde-Typ sind körperorientiert, *rundlich*, *robust*, *oft gut genährt*. Sie genießen gutes Essen, kochen gerne, sind gastlich, freundlich, nährend, warm und weich. Sie haben ein rundliches Gesicht und runde Körperformen.

Bei Störungen nehmen sie leicht Gewicht zu, neigen zu Übergewicht und können häufig teigige Ödeme entwickeln. Flüssigkeitsansammlungen sind ihr großes Problem, auch in Form von Schleim, der trüb, also unklar werden kann. Ihre Gedanken sind dann langsam, unklar bzw. konfus, sie können nur schwer Entscheidungen treffen und kommen leicht in eine Opferhaltung. Im Kreis denken, Sorgen und Grübeln sind die Folge diffuser, trüber Energiemuster, die auch geistig verlangsamen.

Holz-Leber-Typen

Holz-Konstitutionstypen sind *energiegeladen, immer in Bewegung*, haben kräftig ausgeprägte Muskulatur, ein *ovales*, kieferbetontes Gesicht, oft buschige Augenbrauen. Sie zeigen einen starken Bewegungsdrang, treiben intensiv Sport, sind emotional und leidenschaftlich, haben ausgesprochen viel Vitalität. Sie sind häufig die Macher, die alles in Bewegung halten wollen und es auch oft tun. Mit ihren festen Lebenseinstellungen bzw. Glaubensmustern dominieren sie andere Menschen. Ihr Problem ist die Stagnation im Fließen ihrer Vitalität, Emotionen werden nicht ausgelebt und dann gehalten. Frustration aber auch Zorn und Wut sind häufig die Folge. Alkohol bringt das stagnierte Leber-Qi in Bewegung, deshalb ist hier ein vermehrter Mißbrauch möglich. Übermäßige Leber-Yang-Aktivität führt zu Erschöpfung, Müdigkeit bzw. Burn-out, ein typisches Störungsmuster für Leber-Konstitutionstypen.

Wasser-Nieren-Typen

Wasser-Konstitutionstypen sind *groß, breitschultrig*, haben oft ein breites Becken, große Knochen, kräftiges Kinn, also eine kräftige Konstitution. Sie haben viel persönliche Kraft ein starkes Ich, sind willensstark. Typischerweise sind sie ruhig, langsam, stoisch, wenig in Bewegung. Durch ihre ruhige, gelassene Art erholen sie sich gut bei Überanstrengungen.

Die ausgeprägte Willensstärke bedingt eine deutliche Unabhängigkeit von wechselhaften Entwicklungen ihrer Umwelt. Sie können leicht komplexe Gegebenheiten und Strukturen erkennen und überschauen. Mit ihren "starken Nieren" sind sie sehr regenerationsfähig. Trotzdem werden sie bei übermäßiger Tätigkeit schwächer, dies kann zu Steifigkeit bzw. Starre führen. Häufig sitzen sie Situationen aus und werden zunehmend körperlich und psychisch starrer. Angst kann sie stark lähmen und verstärkt ihre Steifigkeit.

Herz-Feuer-Typen

Herz Konstitutionstypen sind lebendige, verspielte Menschen mit *leuchtend, funkelnden Augen*. Charakteristisch ist für sie ein hohes Maß an Toleranz, zudem sind sie sehr mitfühlend, herzlich und liebevoll. Herz-Typen haben eine anziehende Ausstrahlung und sind oft freudig erregt.

Ihre Lebhaftigkeit kann zu übermäßiger Schnelligkeit führen. Probleme kommen durch übermäßige Begeisterung, die zu stark beschleunigt und zu Übererregbarkeit führt. Sie werden, z.B. von einer Idee fasziniert und davon oft übermäßig in Besitz genommen, bisweilen neigen sie dann zu fanatischer Überreaktion. Verletzungen ihres Herzens führen zu emotionalem Rückzug, mit einem verschlossenen Herzen bis hin zur "Herzpanzerung".

Dr. med. Gabriel Stux
Goltsteinstraße 26
40211 Düsseldorf

Energien kann man spüren

Am 27.-29. Mai 2005 fand im Gesundheitszentrum CentroVital in Berlin ein besonderer Einführungskurs in die Energiemedizin statt. Die Dozenten Gabriele Hoppe und Dr. med. Gabriel Stux gaben den Kursteilnehmern in zwei Tagen einen für die meisten überraschenden Einblick in eigene Energien und in die Energiewahrnehmung bei anderen Menschen.

Die Wahrnehmung von Lebensenergien, ihres Fließens in den Meridianen, Organen und in den wichtigen Energiezentren, sowie die Pulsation der Atmung standen im Mittelpunkt dieses Wochenendes. Dabei geht die Energiemedizin auf Grundlagen der Chinesischen Medizin, der indischen Chakren-Lehre und der Biosynthese zurück. Die Biosynthese ist eine von David und Silvia Boadella begründete energetische, somatische und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie.

Die Energiewahrnehmung kann sowohl auf das gesunde Energiefeld, dessen Qualität, Stärke und Ladung, als auch auf energetische Blockaden gerichtet werden.

Blockaden von Energien sind häufige Ursachen von Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen, wie etwa die Migräne oder das Burn-out-Syndrom. Energie-Blockaden sind gekennzeichnet durch mangelndes Fließen der Lebensenergie. Sie zeigen ein breites Muster von qualitativen Veränderungen und können von unterschiedlicher Dichte, Farbe, Beweglichkeit, Transparenz, emotionaler und mentaler Ladung sein. Ihre Lage, oberflächlich oder tief, in den Meridianen, Körperschichten, Organen oder Chakren ist wesentlich für ihre Charakterisierung und Klärung. Energie-Therapiemethoden zum Harmonisieren von Energiemustern waren weitere Themenschwerpunkte. Voraussetzung für eine erfolgreiche Energiemedizin bzw. die therapeutische Beeinflussung von Energiefeldern ist zuerst das Klären der eigenen Blockaden, sowie die Öffnung, d. h. die Bewusstheit im Herz Chakra. Wie in der chinesischen Medizin, steht auch hier das Herz – bei den Chinesen als Kaiser – im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit.

Im Rahmen dieses Einführungskurses in die Energiemedizin wurde anhand von zahlreichen Übungen sowohl die Eigen- als auch die Fremdwahrnehmung für verschiedene Muster von Energien geübt. Energiemedizin fördert die bewusste Wahrnehmung der Lebensenergie und erweitert so die Diagnose- und Therapiemöglichkeiten bei Anwendung der Akupunktur und der chinesischen Medizin.

Am Ende des Kurses waren alle Teilnehmer begeistert von den neuen Erfahrungen des Wochenendes. „Allein das Spüren von menschlichen Energiefeldern und die Akzeptanz, dass die Lebensenergie erfahrbar ist, hat für mich persönlich eine Bereicherung dargestellt“ so Dr. Verena Drebing aus Wiesbaden. „Als Journalistin und PR-Beraterin kann ich zwar das erlernte Wissen um die Beeinflussung und das Spüren von Energien nicht therapeutisch nutzen, wohl aber für mich und mein persönliches Umfeld“ so Drebing weiter. Die Teilnehmer waren ein bunt gemischter Kreis mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Erwartungen. So fanden sich Ärzte, Zahnärzte oder auch Golflehrer im Auditorium. Manche kamen aus rein persönlichem Interesse, andere mit der Intention, das erlernte Wissen um die Energiemedizin so bald wie möglich bei ihren Patienten einsetzen zu können. Für die meisten Kursteilnehmer war klar: Nach dem Einführungskurs folgt mit Sicherheit der Vertiefungskurs im November.

Wer den Einführungskurs in die Energiemedizin im Mai verpasst hat, bekommt vom [19.-20. August](#) eine neue Chance.

Chinesische Akupunktur

Gabriel Stux

Das *Fundament* einer *chinesischen* Akupunktur ist eine chinesische Diagnose als essentielle Grundvoraussetzung.

Der Weg zu einer Diagnose ist in der chinesischen Medizin grundverschieden von dem Vorgehen in der heutigen westlichen Medizin. Der Arzt benutzt *seine Sinne*, um anhand der Symptome, den gestörten Funktionen von Organen, der äußeren Erscheinung des Patienten und der äußeren Untersuchung zur Diagnose von *Störungsmustern der Lebensenergie Qi* in den einzelnen Meridianen und Organen zu gelangen. Die Befunde bzw. die Symptomatik einer Funktionsstörung oder einer Erkrankung werden nach 8 klassischen diagnostischen Kategorien Hitze - Kälte, Fülle - Schwäche, Außen - Innen, Yang - Yin analysiert. So entsteht eine Diagnose im chinesischen Sinne.

Seit der Zeit der Han Dynastie (202 v. u.Z. - 220 n. u. Z.) wenden chinesische Ärzte 4 klassische Untersuchungsmethoden an, chinesisch Si jian.

Die 4 Untersuchungsmethoden sind:

1. Betrachten, Sehen (Wang)
2. Hören bzw. Riechen (Wen)
3. Erfragen (Wen)
4. Untersuchen, Tasten (Qie)

Einige Untersuchungsmethoden standen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, so die Betrachtung der Hautfarbe, die Untersuchung der Zunge, sowie das Pulsfühlen. Das Einordnen der spezifischen Symptome und Befunde in die klassischen Kategorien der Disharmonie wurde immer mehr verfeinert. Der ganzheitlichen Betrachtungsweise, sowie dem intuitiven Erfassen von Störungsmustern widmete man große Aufmerksamkeit beim diagnostischen Vorgehen.

Einige Beispiele für diagnostisches Vorgehen

Der chinesische Arzt legt bei der Beobachtung besonderen Wert auf die **Beurteilung des Shen** des Patienten. Shen, der Geist, die psychische Energie, offenbart sich im Wesentlichen im Leuchten der Augen. Auch der Ausdruck des Gesichts und die Klarheit der Gedanken sind ein wichtiger Hinweis auf den Zustand des Shen. Man sagt der "Patient hat Shen". Bei Schwäche von Shen sind die Augen trübe, ohne Glanz, der Gesichtsausdruck ist wenig ansprechend, die Gedanken zerrissen und ohne Überzeugungskraft. Da Shen vom Qi und vom Blut abhängt, deutet eine Schwäche von Shen auf eine Störung von Qi und Blut.

Auch die **Farbe des Gesichts** wird beurteilt. Sie gibt wichtige Hinweise auf den Zustand von Qi und Blut in den Organen. Die Farben werden nach der Theorie der fünf Wandlungsphasen den Organen zugeordnet.

Ein "weißes Gesicht", also Blässe, deutet auf eine allgemeine Tendenz zu Kältestörungen bzw. auf eine Schwächestörung. Auch bei chronischen Lungenerkrankungen findet man ausgeprägte Blässe und oft "Farblosigkeit" des Gesichts. Graue, "schwarze" Gesichtsfarbe weist auf eine Schwäche der Nierenenergie. Unter den Augen tritt gräuliche Hautfärbung häufig auf. Gelbgrünliche Gesichtsfarbe ist ein Hinweis auf Lebererkrankungen, während gelbbraunliche Farbe auf eine Störung der Verdauungsfunktion des Milz-Pankreas-Systems hindeutet. Rote Gesichtsfarbe ist typisch bei Herzerkrankungen und kann auch bei Hitzestörungen auftreten.

Der **Betrachtung der Zunge** widmete die chinesische Medizin ein besonderes Augenmerk. Neben

der Größe und Konsistenz spielen die Farbe der Zunge und der Zungenbelag eine wichtige Rolle.

Eine blasse Zunge zeigt eine Schwäche- bzw. Kältestörung an, während eine stärker gerötete Zunge auf Hitzestörungen der inneren Organe hindeutet. Trockene Zunge ist ein Hinweis für Hitzestörung bzw. Yin-Schwäche, sehr feuchte Zunge zeigt eine Kältestörung an. Der Funktionskreis Milz-Pankreas und Magen bestimmt die Qualität des Zungenbelages. Ein geringer Zungenbelag kann durchaus normal sein. Ein dicker Belag ist Ausdruck eines Füllezustandes, wenn sehr trocken oder geschrumpft Hinweis auf Hitze und dadurch Verlust der Yin-Kräfte, also Yin-Schwäche. Gelblicher Belag zeigt Hitzestörungen an. Weißer wäßriger Belag kommt bei Fülle bzw. Hitze des Magens vor. Eine Schwellung oder Vergrößerung der Zunge mit Zahneindrücken ist kennzeichnend für Milz-Pankreas-Störungen.

Der traditionelle Arzt befragt den Patienten nach dessen **Krankengeschichte**, dem Verlauf früherer und jetziger Störungen bzw. Erkrankungen und beurteilt sie auch nach den 8 diagnostischen Kategorien. Chronisch verlaufende Erkrankungen deuten eine Schwächestörung der Organe an, akute Erkrankungen weisen meist auf Füllestörungen. Oft zeigt sich in der Krankengeschichte, dass bestimmte Organschwächen immer wieder auftreten. So können häufig dieselben Störungsmuster in unterschiedlichen Erkrankungen wiederkehren. Weiterhin wird die Reaktion des Patienten auf Kälte bzw. Hitze, sowie der Charakter und genaue Lokalisation der Schmerzen erfragt.

Plötzliches und häufiges **Schwitzen** auch nach geringer Anstrengung sind Zeichen einer Yang-Schwäche. Nachtschweiß zeigt eine Schwäche von Yin an mit begleitender Yang-Fülle.

Übermäßiger **Durst** ist ein typisches Hitze- bzw. Yang-Symptom, wobei Yin-Flüssigkeit verbraucht ist. Heißhunger bzw. übermäßiger Appetit sind Ausdruck einer Schwäche von Qi. Appetitmangel mit Völlegefühl im Abdomen zeigen eine Schwäche des Funktionskreises Magen und Milz-Pankreas an. **Obstipation** bei älteren Menschen oder nach langer Erkrankung treten bei Schwäche von Qi und "Verbrauch" der Körperflüssigkeiten auf. Spastische Obstipation ist eine Fülle- bzw. Yang-Störung des Verdauungssystems.

Schmerzen sind nach chinesischer Vorstellung auf *Störungen im Fließen der Lebensenergie also von Qi* zurückzuführen. Akute Schmerzen oder Krämpfe werden auf Blockade von Qi mit Fülle zurückgeführt. Dumpfe drückende oder bohrende Schmerzen sind häufig von einer Schwäche von Qi verursacht. Da der Schmerz oft das Symptom ist, an dem der Patient am stärksten leidet, ist die Analyse der Schmerzen nach den Kriterien der chinesischen Medizin entscheidend für das spätere therapeutische Vorgehen. Oft strahlen **Schmerzen entlang von Meridianen** aus, so z. B. Herzschmerzen bei Angina pectoris entlang des Herzmeridians. Auch äußere durch Kälte oder Wind mitverursachte Erkrankungen wie z. B. Ischialgien oder HWS-Syndrom ziehen entlang von bestimmten Meridianen. Man sagt das Qi des Meridians ist stagniert. Die Zuordnung von Schmerzen zu den entsprechenden Meridianen ist entscheidend für die spätere Punktauswahl bei der Therapie. Wenn Kopfschmerzen im Bereich des Gallenblasenmeridians am Kopf lokalisiert sind, behandelt man mit Fernpunkten des Gallenblasenmeridians am Bein und Fuß. Neben der Schmerzlokalisierung sind die Qualität der Schmerzen sowie die Änderungen der Schmerzempfindungen ausschlaggebend für die Diagnostik.

Chinesische Akupunktur

Die chinesischen Diagnosen werden im Westen "**chinesische Syndrome**" im traditionellen Sinne genannt. Einige Beispiele seien hier aufgeführt: Schwäche des Lungen-Qi, Schwäche des Nieren-Yang, Aufsteigendes Leber-Feuer, Schwäche des Herz-Qi. Syndrome in diesem Sinne meint nicht nur die Summe der Symptome, sondern auch ihre energetische Ursache und Interpretation nach den Vorstellungen des chinesischen Medizinsystems.

Nach erfolgter **chinesischer Diagnose** wird im zweiten Schritt eine **Therapiestrategie** festgelegt z. B. die *Absicht das Qi der Lunge zu stärken* oder die aufsteigende Leberenergie zu harmonisieren.

Bei kombinierten chinesischen Syndromen können auch mehrere Therapiestrategien notwendig werden.

Aus den Therapiestrategien, die auch *Therapieintentionen* genannt werden, ergeben sich als dritter Schritt einer chinesischen Akupunktur bestimmte, wirksame Punktekombinationen für die Akupunkturtherapie, die dann in den einzelnen Akupunktursitzungen angewendet werden. Begleitend werden auch Verhaltensmaßregeln empfohlen oder eine Ernährungsumstellung nach den 5 Elementen, die bei diesem Störungsmuster hilfreich sind. Bei tiefer gehenden Organstörungen kann die Gabe von chinesischen Heilkräutern sinnvoll sein.

Aus der *chinesischen Diagnose* folgen also *primäre Therapiestrategien* sowie das Festlegen von *optimalen Punktekombinationen* für die Nadelung.

Westliche Akupunktur

Neben der chinesischen Akupunktur nach der Regel der Kunst, die von 20-30 % der akupunktierenden Ärzte im Westen angewendet wird, praktiziert die Mehrzahl der Ärzte eine *westliche Form der Akupunktur*. Diese geht in erster Linie von *westlichen Diagnosen* aus und von Krankheitskonzepten der westlichen Medizin, wie sie in der Anwendung von Medikamenten üblich sind, ohne Berücksichtigung der energetischen Grundgegebenheiten der Erkrankungen. Bei Schmerzen werden z. B. statt Diclofenac oder Aspirin schmerzlindernde Punkte wie Dickdarm 4 oder Magen 44 genadelt

Gerade bei chronischen Erkrankungen ist diese *westlich symptomatische Akupunktur* wenig wirksam da sie die zugrundeliegenden energetischen Störungsmuster, also die chinesische Diagnose nicht berücksichtigt. Diese Form der Akupunkturanwendung führt nicht zu dauerhafter Besserung oder zur Heilung. Sie zeigt lediglich eine kurzzeitige Linderung der Symptome, ähnlich wie Diclofenac auch nur kurz wirkt und immer wieder neu eingenommen werden muss. Bei chronischen Erkrankungen wie Migräne, Tinnitus, Depression, Schlafstörung, Trigeminusneuralgie ist der Erfolg der Akupunkturbehandlung von der vorausgehenden chinesischen diagnostischen Einordnung der Erkrankung abhängig. Auch die konsequente Berücksichtigung der erarbeiteten Therapiestrategien ist von essentieller Bedeutung.

Akupunkturausbildung

Die Anwendung der chinesischen Akupunktur erfordert eine deutlich umfangreichere Akupunkturausbildung, die "*Vollausbildung*" genannt wird und mindestens 350 Unterrichtsstunden umfasst. Westliche Akupunktur wird in der Regel von Ärzten mit einer "*Grundausbildung Akupunktur*" von 140 Stunden Ausbildungszeit praktiziert. Auch die neu von der Bundesärztekammer geplante *Zusatzbezeichnung Akupunktur* mit 200 Stunden Ausbildungszeit ist nicht ausreichend für eine ganzheitliche chinesische Akupunkturanwendung. Die Beschreibung der Akupunktur in der Definition der Bundesärztekammer-Vorlage zur Zusatzbezeichnung Akupunktur als eine "*therapeutische Technik*", entspricht nicht dem Wesen der chinesischen Akupunktur, die auf einer chinesischen Diagnose aufbaut und führt in der Praxis zwangsläufig zu einer verwestlichten, symptomatischen Anwendung.

Ende der 90er Jahre ist recht einheitlich von fast allen Akupunktur-Kursanbietern die Ausbildungsdauer von 140 Stunden als unzureichend für eine optimale Anwenderqualität gewertet worden. Ein neuer Standard, die "*Vollausbildung*" mit 350 Stunden wurde in die Ausbildungspraxis implementiert. Über 2000 Ärzte verfügen inzwischen über diesen Ausbildungsstandard, der eine kompetente Anwendung einer Akupunktur möglich macht.

Den Patienten wird empfohlen sich nach der Ausbildungsdauer ihres Therapeuten zu erkundigen und auch nach der Erfahrung in der Anwendung, also seit wieviel Jahren Akupunktur praktiziert wird und mit welcher Häufigkeit bei dem speziellen Krankheitsbild.

Literatur:

1 Stux G (1996) **Akupunktur** Grundlagen, Techniken, Anwendungsgebiete
C.H. Beck, München

2. Stux G, Stiller N, Berman B, Pomeranz B (2003)

Akupunktur - Lehrbuch und Atlas , 6. Auflage

Springer, Berlin Heidelberg New York

Dr. med. Gabriel Stux

Deutsche Akupunktur Gesellschaft Düsseldorf

Goltsteinstraße 26

40211 Düsseldorf

Fax: 0211 - 36 06 57

Email: 106657.3550@compuserve.com

Internet: www.Akupunktur-aktuell.de

Patienteninformationen über Akupunktur von [Gabriel Stux](#)

Die philosophischen und theoretischen Grundlagen der Akupunktur wurden vor über 2.000 Jahren im Rahmen der traditionellen chinesischen Medizin formuliert. Im Mittelpunkt dieses Medizinsystems steht die Vorstellung von einer im Körper fließenden Lebenskraft, auch Lebensenergie genannt, chinesisch Qi, auf deren Wirkung alle Lebensäußerungen beruhen. Die Lebensenergie ist in ständigem Fließen, immer in Bewegung, Veränderungen bewirkend. Auch die Funktionen innerer Organe wie Atmung, Verdauung der Nahrung, Körperabwehr, Muskelbewegungen wird von der Lebensenergie hervorgebracht. Ähnlich wie die Flüsse das Land durchziehen, ziehen Energiebahnen, Meridiane genannt, durch den Körper und versorgen ihn mit der lebensnotwendigen Energie. Auf diesen Leitbahnen liegen die Akupunkturpunkte, mit deren Hilfe man die Energieflüsse beeinflussen und regulieren kann.

Wenn man gesund ist, fließt die Lebensenergie in Harmonie, die Funktionen der Organe sind kräftig und ungestört. Krankheiten sind nach chinesischer Vorstellung auf eine Störung im Fließen der Lebensenergie Qi zurückzuführen, entweder liegt eine Schwäche oder eine Fülle der Lebenskräfte vor. Auch Blockaden im Lebensenergiestrom können Schmerzen oder andere Gesundheitsstörungen und Krankheiten hervorrufen.

Die Nadelung der Akupunkturpunkte hat eine harmonisierende Wirkung, Fülle wird gedämpft, Schwäche angeregt und Blockaden gelöst, so dass ein ungestörtes harmonisches Fließen gefördert wird.

Während der Akupunktursitzung treten vielfältige Veränderungen im Körper auf. Diese lösen verschiedene Empfindungen und Gefühle aus: Der Einstich der Akupunkturnadeln führt zu einem kurzzeitigen Einstichschmerz, der meist hell und oberflächlich empfunden wird. Nach dem Nadeln der Akupunkturpunkte empfindet man häufig ein *Schwere- und Druckgefühl* an den Einstichstellen, das von den Chinesen De Qi Gefühl genannt wird. Selten tritt auch ein Gefühl einer leichten Elektrisierung auf. Dieses "Nadelgefühl" kann unterschiedlich stark empfunden werden.

Nachdem die Nadeln für einige Minuten liegen, entspannt sich der Körper. Arme und Beine fühlen sich oft schwerer an. Es tritt ein Gefühl stärkerer körperlicher Präsenz auf. Häufig beginnt man, die *Bewegung der Lebensenergie* im Körper in Form eines Gefühls des *Fließens* wahrzunehmen. Zunächst ist dieses Fließen sehr zart, dann wird es meist langsam, nach einigen Sitzungen immer stärker und stärker. Am Anfang fließt es meist im Kopf von der Schädeldecke nach unten in den Hals und in den Brustkorb hinein. Später wird der Fluss auch in dem unteren Teil des Körpers deutlicher. Man verspürt ein Strömen der Lebensenergie vom Kopf über den Brustkorb, Bauchraum, Becken in die Beine und schließlich in die Füße. Während der Akupunktur richtet man die Aufmerksamkeit nicht auf ein einzelnes Teilgebiet des Körpers, sondern *beobachtet* sanft den Gesamtfluss.

An der Schädeldecke liegt ein wichtiges Energiezentrum, von den Indern Kronenchakra genannt, das für die Energien im Körper von großer Bedeutung ist. Die Aufmerksamkeit sollte immer wieder zu dieser Stelle zurückkommen, wo man häufig den Beginn des Fließens bemerkt. Immer wieder entspannt man sich während des Liegens der Akupunkturnadeln, indem man sich fallen lässt und nichts mehr "festhält". Man sollte immer wieder alles loslassen und sich dadurch immer mehr entspannen.

Auch eine tiefe ruhige Atmung, in den Brustkorb hinein, mit einer längeren Phase der Ausatmung, bei der man alle Spannung loslässt, kann von entscheidender Bedeutung für den Therapieerfolg sein. Die tiefe Atmung bringt vermehrt Sauerstoff und damit vermehrte Energie in den Körper. Die

verlängerte Ausatmung löst Spannungen und führt zu einer Verbesserung des Energieflusses durch den Körper.

Wenn Spannungen sich lösen, können körperliche Empfindungen wie Zittern, Kribbeln, Kälte- oder Hitzegefühle, Schwindel auftreten aber auch Gefühle wie Wut, Unruhe, Traurigkeit oder Angst werden empfunden. Diese Empfindungen und Gefühle sind Ausdruck der Klärung der Spannungen und Blockaden, die oft der Krankheit zugrunde liegen.

Gedanken können während der Akupunktur immer wieder aufkommen, man sollte nicht über deren Inhalte nachdenken, sich auch nicht auf bestimmte Gedankeninhalte konzentrieren, sondern die Gedanken wie einen Film vorbeiziehen lassen.

In der Regel werden 2 Akupunkturbehandlungen in der Woche durchgeführt, in Serien von 10-12 Behandlungen. Dann wird meist eine Pause von 2-3 Wochen eingelegt. Wenn der Therapieverlauf oder die Schwere der Erkrankung es erforderlich macht, sind weitere Behandlungsserien erforderlich. 3-4 Monate nach Abschluss der Behandlung sind zur Auffrischung 2-4 Akupunktursitzungen zu empfehlen, die zur Stabilisierung des Heilerfolges beitragen. Bei erneutem Auftreten der Erkrankung nach Monaten oder Jahren, z.B. bei Migräne, sollte frühzeitig mit einer erneuten Akupunkturbehandlung begonnen werden, die in der Regel deutlich kürzer ist als der erste Behandlungszyklus.

Literatur und weitere Informationen: Gabriel Stux (1996) Akupunktur: Grundlagen – Techniken – Anwendungsgebiete. ISBN 3-406-41045-6, C. H. Beck Verlag, München

Patienteninformation zur chinesischen Diagnostik von [Gabriel Stux](#)

Vor jeder Therapie muss eine fundierte Diagnose stehen. Neben der westlich-allopathischen Diagnose ist besonders bei chronischen Erkrankungen die Einordnung in chinesische Diagnosekategorien für den Erfolg der Therapie unentbehrlich.

Diagnosekategorien

Schon früh in der Entwicklung der chinesischen Medizin haben sich diagnostische Kategorien anhand des philosophischen Systems der Yin-Yang-Polarität herauskristallisiert. Auch die naturphilosophischen Vorstellungen des Taoismus und das Entsprechungssystem der fünf Wandlungsphasen trugen zur Differenzierung der Diagnostik in der chinesischen Medizin bei (siehe Kapitel 2). Die Entwicklung dieses diagnostischen Systems ging Hand in Hand mit der Entwicklung des Therapiespektrums. Im Westen war zunächst nur die Nadeltherapie bekannt. Erst in den letzten Jahren wird auch dem diagnostischen System der chinesischen Medizin mehr Beachtung gewidmet, obwohl beide, Diagnostik und Therapie, zusammengehören.

Die chinesische Medizin ordnet die individuellen Symptome und Krankheitsbefunde in polare Kategorien ein. Man kennt acht diagnostische Kategorien, chinesisch *Ba Gang*. Es sind die vier polaren Spektren:

- [Yin und Yang](#)
- [Innen und Außen](#)
- [Schwäche und Fülle](#)
- [Kälte und Hitze](#)

Die Symptome einer Funktionsstörung oder einer Erkrankung werden analysiert und in diese vier diagnostischen Spektren eingeordnet. So entsteht eine Diagnose im chinesischen Sinne.

Der chinesische Arzt beurteilt die individuellen Symptome und Befunde in Kategorien einer Disharmonie in den Organen bzw. Meridianen und kommt so zur Feststellung von "Störungsmustern" der Lebensenergie Qi. Im Westen werden sie "Syndrome" im chinesischen Sinne genannt. **Chinesische Syndrome** meint nicht nur die Summe der Symptome, sondern auch ihre Ursache und Interpretation als Störungsmuster nach den Vorstellungen des chinesischen Medizinsystems. Beispiele chinesischer Syndrome sind die "Schwäche des Nieren-Qi" oder die "Fülle des Leber-Yang". Von den ca. 40 chinesischen Syndromen kommen zehn Syndrome sehr häufig vor und spielen in der Praxis der chinesischen Medizin eine wichtige Rolle.

Im Folgenden werden die acht diagnostischen Kategorien erläutert, denen bei der chinesischen Diagnosestellung eine essentielle Bedeutung zukommt. Yin und Yang als übergreifende diagnostische Kategorien sind allgemeingültig und auf alle Phänomene anzuwenden. Sie bilden die primären Kategorien einer Diagnose im chinesischen Sinne, man spricht von Yin- oder Yang-Störungen. "Innen" und "Außen" bezieht sich auf den Ort der Erkrankung, entweder inneres Organ oder oberflächlich gelegene Meridiane.

Innere Störungen sind Disharmonien der inneren Organe und zwar der fünf Yin-Organen und der sechs Yang-Organen. Die Störungen dieser inneren Organe sind oft chronischen Charakters, gekennzeichnet durch Schmerzen im Bereich des Brustkorbs oder des Bauches, Fieber, Störungen der Magen-Darm-Funktionen wie Brechreiz, Durchfall, Übelkeit usw. Gleichzeitig können Schmerzen entlang der Meridiane ausstrahlen. Die chinesische Medizin sieht innere Erkrankungen meist durch "innere" Ursachen bedingt; so z.B. Störungen der Organsysteme durch ein Übermaß an Gefühlen wie Angst, Schrecken oder Erregung, oder durch unzureichende oder falsche Ernährung.

Äußere Erkrankungen sind gekennzeichnet durch Störungen der Meridiane an der Peripherie und Oberfläche des Körpers. Sie zeigen sich meist in Schmerzen im Bereich der Gliedmaßen, der

Gelenke oder des Kopfes, sowie in erhöhter Empfindlichkeit gegen klimatische Einflüsse. Typische äußere Störungen sind Neuralgien und Gelenkschmerzen. Als Ursache betrachtet die chinesische Medizin äußere klimatische Einflüsse wie Kälte, Hitze, Feuchtigkeit, Wind oder Trockenheit. Die Therapien äußerer und innerer Störungen in der chinesischen Medizin sind grundverschieden, weshalb diese diagnostische Kategorisierung entscheidende Konsequenzen für die Therapieplanung hat.

Schwäche und Fülle (Übermaß) beziehen sich auf die Quantität der Lebensenergie Qi, von der die Funktion - zu schwach oder zu stark - abhängt.

Schwächestörungen sind gekennzeichnet durch eine Schwäche der Lebensenergie Qi oder einen Mangel daran, was zu einer Minderfunktion von Organsystemen führt. Typische Schwächesymptome sind Müdigkeit, Schwächegefühle, Blässe der Haut, depressive Stimmungslage, Abgeschlagenheit, Schwindel und verlangsamte Bewegungen. Eine ausgeprägte Schwächestörung äußert sich in Symptomen wie Kollapsneigung, Mangeldurchblutung, plötzlichen Schweißausbrüchen, Mundtrockenheit und Mangel an Körperflüssigkeiten. Auch degenerative Erkrankungen werden zu den Schwächestörungen gezählt.

Schwächeerkrankungen sind meist chronischen Charakters, oft gekennzeichnet durch eine allgemeine Mangeldurchblutung. Die Ursachen sind gewöhnlich eine Erschöpfung des Qi im Alter oder innere oder äußere krankmachende Einflüsse über einen längeren Zeitraum. Es gibt verschiedene Erscheinungsformen von Schwäche: Schwäche des Qi, des Yang und des Yin.

Unter **Schwäche des Qi** versteht man eine Minderfunktion z.B. von Organen. Bei einer *Schwäche des Yang* kommen zu den Unterfunktionen noch Kältesymptome hinzu. *Yin-Schwäche* bezeichnet eine Schwäche des Yin-Anteils der inneren Zang-Organen, d.h. der Struktur bzw. Substanz dieser Organe, die die Basis der Organfunktionen bildet. Bei Krebserkrankungen, Aids, Tuberkulose oder längerer Kortisoneinnahme findet man eine ausgeprägte Schwäche des Yin.

Füllestörungen sind gekennzeichnet durch einen Überschuss von Qi oder Blut z.B. in Organen. Auch Blockaden von Meridianen sind oft begleitet von einer Überfülle. Typische Symptome sind Schmerzen, Krämpfe, erhöhter Blutdruck, Hautrötungen, erhöhte Muskelspannung und vermehrte Absonderung von Körperflüssigkeiten. Die wichtigsten Zeichen sind gerötete Zunge, Rötung des Gesichts sowie kräftiger Puls. Im psychischen Bereich zeigen sich innere Unruhe, Nervosität, Übererregung, Rastlosigkeit, ungezielte Aktivitäten sowie oft Schlaflosigkeit.

Kälte und Hitze sind Beschreibungshilfen für bestimmte Symptomkomplexe, die eine wichtige Rolle bei der Diagnosefindung und Kategorisierung spielen.

Kältestörungen treten auf, wenn äußere Kälte auf einen Körper einwirkt, dessen Lebenskräfte geschwächt sind. Dann manifestieren sich typische Kältesymptome wie übermäßiges Frieren, kalte Gliedmaßen und Blässe. Nach längerem Bestehen entwickeln sich Erkältungskrankheiten, Verlangsamung der psychischen Aktivitäten oder wäßrige Durchfälle. Kältestörungen zeigen meist einen chronischen Charakter. Durch die übermäßige Aktivität der Körperabwehr schlagen Kältestörungen häufig in Fieber, ein Hitzesymptom, um.

Hitzestörungen beruhen auf einer vermehrten Yang-Aktivität der Lebensenergie im Körper. Qi ist für die Wärmeerzeugung im Körper verantwortlich. Bei längerem Bestehen einer Überaktivität des Yang entwickelt sich Hitze, die die Yin-Kräfte und Yin-Flüssigkeiten erschöpft. Typische Hitzesymptome sind Hitzegefühle, Schwitzen, Durst, Fieber, Rötungen, übermäßige Durchblutung, Schmerzen und innere Unruhe. Auch Verstopfung, dunkler Urin, rote Zunge und schneller Puls können auftreten.

Auch bei einer Schwäche des Yin kommt es durch die überschießende Yang-Aktivität zu Hitzesymptomen wie etwa heißen Handflächen, da das Yang nicht vom Yin im Gleichgewicht gehalten wird. Kälte- und Hitzesymptome kommen auch zusammen vor, wenn ein extremes Ausmaß der Störung von Qi im Körper vorliegt. So können bei hohem Fieber die Gliedmaßen kalt

sein. Die chinesische Medizin spricht dann von Hitzesymptomen bei "illusionärer" Kälte. Auch bei allgemeinen Kältesymptomen können "falsche" Hitzesymptome in Teilen des Körpers auftreten. Die besprochenen diagnostischen Kategorien Innen, Außen, Fülle, Schwäche, Hitze und Kälte sind als Differenzierungen der allgemeingültigen Yin- und Yang-Kategorien zu verstehen. Außen, Fülle und Hitze sind Yang-Kategorien, während Innen, Schwäche und Kälte Yin-Charakter haben. Die acht diagnostischen Kategorien helfen dabei, die Störungen der Lebensenergie in den Organen und Meridianen anschaulicher zu beschreiben. Diese Störungsmuster bzw. Syndrome im chinesischen Sinne sind individuell gefärbte Bilder, aus denen der kundige Arzt die differenzierte Therapie mit Nadeln, Moxa, Qi Gong oder Heilkräutern ableitet.

Die acht diagnostischen Kategorien kommen selten in den beschriebenen reinen Formen vor, sondern sind meist in verschiedener Weise miteinander kombiniert. So treten Fülle und Hitze oft gemeinsam auf, als zwei Yang-Kategorien. Im klassischen Sinne spricht man dann von *Yang im Yang*, mit typischen Yang-Symptomen wie kräftigen, schnellen Körperbewegungen, akuten Schmerzen, die durch Druck oder Wärme verstärkt werden, kräftigem, schnellem Puls, Hyperämie, Unruhe und Fieber. Auch Fülle und Kälte können gemeinsam auftreten, ebenso Schwäche und Hitze. Man spricht von *Yin im Yang* oder auch von *Yang im Yin*, mit gleichzeitig auftretenden Yin- und Yang-Symptomen. So zeigen sich bei Harnwegsinfekten Fieber, Brennen und Harndrang als Yang-Symptome neben allgemeiner Schwäche, Müdigkeit und kalten Füßen (Yin-Symptome). Nach chinesischer Vorstellung würde man von einem Yang- bzw. Füllezustand der Blase und einem Yin- bzw. Schwächezustand der Nieren sprechen. Oft ist es deshalb notwendig, die acht diagnostischen Kategorien auf die Krankheitssymptome und Funktionsstörungen der einzelnen Organsysteme anzuwenden.

Aus: Stux G (1996): Akupunktur: Grundlagen - Techniken – Anwendungsgebiete, Kapitel IV; Beck'sche Reihe Wissen, Verlag C.H. Beck München

Die chinesische Ernährungsmedizin (chinesische Diätetik) Teil 1

[Stefan Englert](#)

In der chinesischen Ernährungslehre werden alle Nahrungsmittel anhand dreier Eigenschaften kategorisiert, ihrer so genannten Temperatur, ihrer Geschmacksrichtung und ihrem angenommenen Wirkort im Körper. Diese Eigenschaften des Lebensmittels werden dann in Beziehung gesetzt zur Konstitution des Einzelnen, um zu bestimmen, welche Nahrungsmittel für ihn förderlich, welche eher schädlich sind.

Allen Nahrungsmitteln werden Yin- und Yang-fördernde Qualitäten in unterschiedlicher Weise zugeordnet, ein Potenzial, das zu den Yin- und Yang-Lebenskräften des Individuums in Beziehung gesetzt wird. Anhand der Konstitution eines Menschen können unterschiedliche Empfehlungen für die Auswahl und Zubereitungsweise der Mahlzeiten ausgesprochen werden.

Einführung

Die chinesische Medizin betrachtet alle Einflüsse auf unser System als Wirkkräfte, die uns stärken oder krank machen können. Bei jeder dieser Wechselwirkungen – zum Beispiel wenn wir eine Mahlzeit einnehmen – sind zwei Komponenten von Bedeutung: Einerseits die von Außen in unser System aufgenommene Nahrung und andererseits der Zustand unseres energetischen Systems, auf welches die Nahrung trifft. Wenn wir z. B. eine energetisch wärmende Nahrung aufnehmen, hängt die Frage, ob uns diese Nahrung gut tut oder nicht, davon ab, in welchem energetischen Zustand unser Körper sich befindet. Ist ein Mensch ein Hitzetyp, das heißt in westliche Begriffe übersetzt, seine Stoffwechselprozesse laufen eher übersteigert ab, wäre eine wärmende oder aufheizende Ernährung eher nachteilig, weil diese ihn noch weiter überhitzen könnte.

Genau umgekehrt verhält sich diese wärmende Kost bei einem Kältetyp, chinesisch gesprochen bei einem Yang-Mangel, was in Begriffen der westlichen Medizin in etwa einer eher vagotonen Stoffwechsellage entspräche. Hier kann die Art der Nahrung den Organismus wärmen, der Mensch wird sich wohler fühlen und manche Beschwerden werden allmählich verschwinden.

Um als Therapeut hier beratend tätig zu werden oder die Wirkkräfte therapeutisch zu nutzen, müssen wir zweierlei wissen:

1. Einerseits ist von Bedeutung, wie ein bestimmter Einfluss auf uns wirkt. Das heißt wir müssen Informationen über die in der Nahrung ruhenden Kräfte, Wirkrichtungen und die Art und Weise haben, wie und wo sie im Körper wirken.
2. Andererseits müssen wir den Energiezustand dieses spezifischen betrachteten Körpersystems kennen, um beurteilen zu können, ob förderliche oder schädigende Einflüsse aufgenommen werden.

Dies gilt natürlich genauso für klimatische Einflüsse, Einnahme von Medikamenten oder seelische Einflüsse durch bestimmte vorherrschende Gemütszustände. Aber auf unsere Ernährung trifft es ganz besonders nachdrücklich zu, denn im Gegensatz zur Einnahme von Arzneimitteln, die ja in den meisten Fällen zeitlich begrenzt ist, essen und trinken wir vom ersten Lebenstag an mehrfach täglich. Auch können wir damit nicht „aufhören“, wie wir ein Medikament absetzen können. Darüber hinaus sind Essen und Trinken nicht nur für die Energie- und Nährstoffaufnahme von Bedeutung:

Wir gehen mit unserem Lieblingessen, wir laden uns Freunde ein, um mit diesen zusammen eine Mahlzeit einzunehmen, wir belohnen uns mit einem guten Essen, wir unternehmen vielleicht sogar kulinarische Reisen, um die Speisenvielfalt anderer Länder und Kulturen kennen zu lernen. Kurzum: Essen und Trinken zelebrieren wir auch als Genuss, als soziales Ereignis, als Balsam für

Leib und Seele oder als „Event“.

Tradition der chinesischen Diätetik

Bereits vor 2000 Jahren gab es in China eine Tradition, die die Ernährung als Therapie in Form von medizinischen Diätrezepten anwendete. Dies können wir dem „Inneren Klassiker des Gelben Kaiser“ *Huang Di Nei Jing* entnehmen, neben den Mawangdui-Texten eine der frühesten Abhandlungen der chinesischen Medizin.

So heißt es dort (zitiert nach Mao Shing Ni): „Das Yin wird von den fünf Geschmacksrichtungen der Nahrung projiziert und von den fünf Zang-Organen gespeichert, die aber wiederum durch einen unangemessenen Gebrauch der Aromen geschädigt werden können. Zu saure Nahrung führt zu einer gesteigerten Funktion der Leber und zu einer verminderten Funktion der Milz. Zu salzige Nahrung kann die Knochen schwächen, die Muskeln kontrahieren und verkümmern und das Herz-Qi stagnieren lassen. Zu süße Nahrung stört das Herz-Qi und versetzt es in Unruhe. Außerdem kann es zu einer Unausgewogenheit der Nieren-Energie kommen, die das Gesicht schwarz werden lässt. Zu bittere Nahrung verringert die Fähigkeit der Milz, Nahrung zu transformieren und weiterzubefördern. Außerdem kann der Magen nicht mehr wirksam verdauen und wird aufgebläht. Die Muskeln und Sehnen können gedehnt werden. Zu pikante Nahrung schädigt Muskeln und Gefäße und beeinträchtigt Jing (Essenz) und Shen (Geist).“

Und weiter: „Die Elemente Feuer und Wasser werden ebenfalls in Yang und Yin eingeteilt: Feuer ist Yang, Wasser ist Yin. Der funktionale Aspekt des Körpers ist Yang, der nährnde, substanziale Aspekt ist Yin. Nahrung kann den Körper stärken und nähren, aber die Fähigkeit des Körpers, Nahrung zu verwandeln, hängt vom Qi ab. Der funktionale Teil des Qi stammt von Jing, der Essenz. Nahrung wird zu Jing geläutert; sie stützt das Qi. Das Qi ist sowohl für die Transformation als auch für die Körperfunktionen notwendig. Aus diesem Grund wird der Körper geschädigt, wenn man falsche Nahrung zu sich nimmt, und Jing, die Essenz, kann sich erschöpfen, wenn man übermäßig aktiv ist.

Geschmack ist eine Yin-Qualität und von absteigender Natur, während das Qi Yang ist und zu den oberen Körperöffnungen aufsteigt. Ein intensiver Geschmack ist reines Yin, ein milder Geschmack ist Yang im Yin. Schwereres Qi ist reines Yang, während leichteres Qi Yin im Yang ist.

Sind Geschmack oder Speise schwer und trüb, können sie Durchfall hervorrufen, ein leichter, raffinierterer Geschmack hingegen kann durch die Leitbahnen zirkulieren. Es ist deshalb ratsam, einfache und milde Speisen statt reichhaltiger zu sich zu nehmen.

Das leichtere Qi dehnt sich aus und hat die Tendenz, durch die Poren und Öffnungen aus dem Körper zu strömen. Das schwerere, substanzialere Qi kann das Yang bei dem Entstehen von Feuer im Körper unterstützen. Besteht ein Yang-Überschuss mit Feuer, kann er das Ursprungs-Qi, also das Yuan des Körpers schädigen. Deshalb sollte man es vermeiden, einen Überschuss an Feuer im Körper zu erzeugen.“

Die Wirkung der Nahrung

Jedes einzelne Nahrungsmittel wird in der chinesischen Diätetik – analog zu den Einzeldrogen der Phytopharmaka – durch seine charakteristischen Eigenschaften einer Kategorie zugeordnet, die Auskunft gibt über die zu erwartende Wirkung in unserem Körper. Diese Charakterisierung und Kategorisierung sagt etwas aus über die drei wichtigsten Merkmale eines Nahrungsmittels:

das *Temperaturverhalten* nach der Aufnahme und Verdauung im Körper,

die *Geschmacksrichtung*, die etwas über die Wirkrichtung verrät und

den *Wirkort*, das heißt wo im Körper die entsprechende Wirkung entfaltet wird.

Das Temperaturverhalten

Vorab sei noch einmal deutlich darauf hingewiesen, dass hier nicht nur die physikalische Temperatur der Nahrung gemeint ist, das heißt ob die Speisen warm oder kalt eingenommen werden. Dies hat selbstverständlich auch eine Wirkung und sollte bei der Ernährung typgerecht berücksichtigt werden. Mit dem Temperaturverhalten der einzelnen Nahrungsmittel ist hier aber die Wirkung bezüglich des Temperaturverhaltens im Körper gemeint, die sich entsprechend der der Nahrung innewohnenden energetischen Eigenschaft nach der Aufnahme allmählich entfaltet.

Es werden im Wesentlichen fünf Abstufungen unterschieden: heiß, warm, neutral, kühl und kalt. Dabei sind mit der Kategorie *heiß* sehr stark wärmende und mit *kalt* sehr stark kühlende Nahrungsmittel gemeint.

Eine Übersicht wird dies an einigen Beispielen verdeutlichen (Tabelle 1).

Nur wenige Grundnahrungsmittel tragen die extremen Temperaturen in sich und sind den Kategorien kalt oder heiß zugeordnet. Die meisten liegen in dem mittleren Bereich von kühlend, neutral bis warm. Hingegen finden wir bei den Genussmitteln deutlich mehr Substanzen aus den extremen Temperaturbereichen heiß und kalt.

Tabelle 1: Temperatur ausgewählter Nahrungsmittel nach den Vorstellungen der chinesischen Ernährungslehre.

Temperatur	Nahrungsmittel				
	Getreide / Hülsenfrüchte / Nüsse	Gemüse / Obst	tierische Nahrungsmittel	Gewürze / Öle und Fette	Genussmittel
heiß		Knoblauch, Paprika	Lamm, Forelle	Chillies, schwarzer Pfeffer; Sojaöl	Tabak, hochprozentige Spirituosen (Whiskey, Weinbrand, Glühwein, Yogitee)
warm	Hirse, Mochireis (jap. Süßreis), Langkornreis (nur leicht warm); Walnuss, Kastanie, Pinienkerne	Fenchel, Lauch, Zwiebel, Schnittlauch; Ananas, Pfirsich, Granatapfel, Himbeere, Kirsche	Rind, Ente, Huhn, Schinken, Schaf, Ziege, Wild, Hirsch; Meeresfrüchte (Garnelen, Langusten, Shrimps) Aal, Lachs, Sardellen; Eigelb; Schafmilch, Ziegenmilch	Koriander, Zimt, Ingwer, Sternanis, Muskat, Nelken, Kardamom, brauner Zucker, weißer Zucker, Honig; Essig, Karob, Rapsöl	Kaffee, Kakao, schwarzer Tee, Rotwein, Sekt

Temperatur	Nahrungsmittel				
neutral	Roggen, Hafer, Rundkornreis, Mais, Dinkel; Linsen, Erbsen, Sojabohne, Kidneybohne, Erdnuss; Mandel, Sonnenblumenkerne, Sesam, Haselnuss Kokosnuss	Karotten, Kartoffel, Weißkohl, Blumenkohl, Avokado; Pflaume, Weintraube, Papaya, Aprikose, Mango, Feige	Leber (Rind), Wachtel, Gans, Taube; Seefisch, Hering, Barsch, Tintenfisch, Karpfen, Austern; Hühnerlei; Kuhmilch, Joghurt, Sahne, Käse, Quark	Safran, Süßholz; Erdnussöl	Bier, Weißwein
kühl	Weizen, Gerste, Buchweizen, Amaranth; Sojasprossen, Tofu, (Sojabohnenquark), Mungbohnen	Aubergine, Pilze, Champignon, Zucchini, Rettich, Spinat, Rotkohl, rote Beete, Sojabohnen, Sojabohnenquark (Tofu); Birne, Apfel, Zitrone, Orange, Pampelmuse, Mandarine, Ananas, Erdbeere	Schwein Kaninchen Hase Oktopus Hühnerleiweiß Butter Frischkäse	Sesamöl Olivenöl Sonnenblumenöl	Grüner Tee Pfefferminztee
kalt		Gurke, Tomaten, grüner Salat, Bambussprossen, Spargel, Algen, Chinakohl; Banane,	Pferd Krebse Schnecken	Salz Sojasoße	Eis

		Melone (Wasser- und Honigmelone)			
--	--	--	--	--	--

Die Geschmacksrichtung

Wir unterscheiden fünf Geschmacksrichtungen: scharf, süß, sauer, salzig und bitter (Tabelle 2). Eine weitere Kategorie ist neutral, das bedeutet, dass hier nur ein geringer oder gar kein Geschmack wahrnehmbar ist. Gelegentlich wird auch von einem adstringierenden Geschmack gesprochen, wie wir das beim Essen eines Granatapfels leicht selber beobachten können. Häufig liegt gleichzeitig auch eine saure Komponente vor.

Tabelle 2: Geschmacksrichtungen ausgewählter Nahrungsmittel nach chinesischer Klassifizierung.

Geschmack	Nahrungsmittel				
	Getreide / Hülsenfrüchte / Nüsse	Gemüse / Obst	tierische Nahrungsmittel	Gewürze / Öle und Fette	Genussmittel
scharf		Zwiebel, Lauch, Knoblauch, Kresse, Radieschen, Meerrettich		Minze, Ingwer, Chillies, Kardamom, Muskat, Gewürznelken, Zimt, Pfeffer, Paprika, Meerrettich, Rettich, Senf; Rapsöl, Sojaöl	Tabak, Alkohol
süß	Reis, Hirse, Hafer, Weizen, Buchweizen, Gerste, Mochireis (jap. Süßreis), Langkornreis, Amaranth, Hafer, Rundkornreis, Mais; Sojabohne, Sojasprossen, Tofu (Sojabohnenquark), Mungbohnen,	Avokado, Aubergine, Bambussprossen, Blumenkohl, Champignon, Chinakohl, Fenchel, Lauch, Gurke, Pilze, Kartoffel, Karotte,	Schwein, Kaninchen, Hase, Rinderleber, Wachtel, Gans, Rind, Ente, Huhn, Schaf, Ziege, Wild, Hirsch; Hering, Barsch, Karpfen, Austern; Milch, Hühnerei,	Honig, Zimt, Sternanis, Kardamom, brauner Zucker, weißer Zucker	

	Linsen, Erbsen, Kidneybohnen; Erdnuss, Haselnuss, Kastanie, Kokosnuss, Mandel, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Walnuss	Rettich, Salat, Spargel, Sellerie, Spinat, Tomate, Weißkohl, Zwiebel, Zucchini; Ananas, Birne, Apfel, Aprikose, Banane, Erdbeere, Feige, Granatapfel, Himbeere, Kirsche, Mango, Melone (Wasser- und Honigmelone), Orange, Pampelmuse, Pflaume, Papaya, Pfirsich, Mandarine, Weintraube	Eigelb, Hühnereiweiß; Butter, Frischkäse, Kuhmilch, Jogurt, Sahne, Quark, Schafmilch, Ziegenmilch		
neutral	Reissuppe				
sauer	Mungbohnen, Azukibohnen	Tomate; Zitrone, Apfel, Ananas, Aprikose, Erdbeere, Kirsche, Orange, Pflaume, Weintraube, Sternfrucht, Pampemuse	Pferd, Fasan, Forelle, Jogurt, Lassi	Essig	vergorene Fruchtsäfte, junger Wein
salzig	Gerste, Hirse	Algen, Petersilie	Ente, Taube, Schwein, Schinken, Austern, Tintenfisch,	Salz, Sojasoße	

			Krebs; Käse		
bitter	Roggen	Löwenzahn, Chikoree, Ruccola, Sellerie, Endivien, Lollo rosso, Kohlrabi; Grapefruit			Tabak, Kaffee, Schwarzer Tee, Grüner Tee, Alkohol (Magenbitter)

Mit einer bestimmten Geschmacksrichtung ist bereits auch eine bestimmte Wirkung gegeben. Dieser Gedanke wird manchen Patienten möglicherweise überraschen. Denn es gelten die Redensarten: „Das ist Geschmackssache“ oder „Über Geschmack lässt sich nicht streiten“. Das mag den Eindruck erwecken als handle es sich bei dem Geschmack eines Nahrungsmittels um etwas „Beliebiges“, das keine weiteren Auswirkungen hat. Viele Menschen bevorzugen jedoch gerade deshalb bestimmte Speisen und Geschmacksrichtungen, weil ihre Physiologie ein Verlangen danach erzeugt. Ganz deutlich zu sehen ist das, wenn jemand sehr hungrig ist. Dann wird das Verlangen nach Süßem – also nach Kohlenhydraten – sehr groß sein. Nach einem opulenten Mahl hingegen wird man sich eher nach Bitterem umsehen, um die Fülle im Magen etwas nach unten zu verteilen und zu drainieren. Das heißt unser Appetit weist uns den Weg zu dem, was wir brauchen.

Ob uns unser Geschmack und Appetit aber zu der uns wirklich zuträglichen Nahrung hinführen, hängt auch ganz entscheidend vom Zustand unseres energetischen Gleichgewichts ab. Ein gestörtes inneres Gleichgewicht versucht bereits eingetretene Entgleisungen durch starkes Verlangen nach bestimmten Nahrungsmitteln und Geschmacksrichtungen kurzfristig zu kompensieren. Dies muss nicht immer vorteilhaft sein, kann sogar die bestehende Disharmonie weiter verstärken. So zeigen etwa Patienten mit einer Milz-Qi-Leere oft ein großes Verlangen nach Süßem, was durch ihren Mangel an Energie bedingt ist. Dennoch wird die Zufuhr von Süßigkeiten nur wenige Minuten Besserung bringen und im Anschluss daran noch mehr Abgeschlagenheit erzeugen.

Daher sind hier langkettige Kohlenhydrate wie Getreideprodukte empfehlenswert, die ebenfalls dem süßen Geschmack zugeordnet werden. Ein anderes Beispiel sind Menschen mit Neigung zu einer Leber-Qi-Stagnation, die oft Scharfes und Pikantes bevorzugen, was den Qi-Fluss wieder in Bewegung bringen soll. Dies wird auch kurzfristig erreicht, kann aber wiederum im Übermaß zu einer Trocknung des Leber-Bluts führen, was sich als Schädigung erweisen würde. Das bedeutet umgekehrt, dass die Vorliebe eines Patienten für eine bestimmte Geschmacksrichtung Rückschlüsse auf sein energetisches Gleichgewicht oder auf eine Störung des Systems erlauben kann.

Die chinesische Ernährungsmedizin (chinesische Diätetik) Teil 2

Stefan Englert

In der chinesischen Ernährungslehre werden alle Nahrungsmittel anhand dreier Eigenschaften kategorisiert, ihrer so genannten Temperatur, ihrer Geschmacksrichtung und ihrem angenommenen Wirkort im Körper. Diese Eigenschaften des Lebensmittels werden dann in Beziehung gesetzt zur Konstitution des Einzelnen, um zu bestimmen, welche Nahrungsmittel für ihn förderlich, welche

eher schädlich sind. So werden allen Nahrungsmitteln Yin- und Yang-fördernde Qualitäten in unterschiedlicher Weise zugeordnet, ein Potenzial, das zu den Yin- und Yang-Lebenskräften des Individuums in Beziehung gesetzt wird. Anhand der Konstitution eines Menschen können unterschiedliche Empfehlungen für die Auswahl und Zubereitungsweise der Mahlzeiten ausgesprochen werden.

Im Folgenden werden die Wirk Tendenzen und Wirkrichtungen, die in den einzelnen Geschmacksrichtungen liegen, im Einzelnen vorgestellt:

Der scharfe Geschmack

Im Huang Di Nei Jing heißt es: „Scharfes geht zum Qi ... ; Der scharfe Geschmack geht in den Magen, von dort bewegt sich sein Qi zum oberen Erwärmer; der obere Erwärmer empfängt das Qi und baut das gesamte Yang (damit) auf...; das Scharfe bewegt sich zusammen mit dem Qi; deshalb tritt der scharfe Geschmack (in den Körper) hinein und geht mit dem Schweiß wieder heraus.“ (Aus Ling Shu, Kap. 63, zitiert nach Lorenzen u. Noll Bd. 2, 1994)

Wirkung: Das Scharfe führt die Energie nach oben und außen. Es wirkt die Oberfläche öffnend, das heißt Schweiß hervorbringend, diaphoretisch und damit pathogene Faktoren ausleitend.

Funktionskreis: Lunge, auch Magen.

Indikation:

Wind-Kälte in der Oberfläche (äußerste Schicht des energetischen Systems, das entspricht beispielsweise einem Erkältungsinfekt): hilfreich sind Ingwer, Lauch und Zwiebel;

Wind-Hitze in der Oberfläche (entspricht z. B. einem Erkältungsinfekt vom Wind-Hitze-Typus, etwa Halsinfekt mit rotem Rachen): hier ist die Pfefferminze hilfreich.

Die Schärfe der entsprechenden Lebensmittel wirkt öffnend und kürzt so den Infekt ab.

Der süße Geschmack

Wirkung: Mit süß sind insbesondere auch fast alle Getreide gemeint, wie Reis, Hirse, Mais und Weizen, die nach längerem Kauen ja auch süßlich schmecken. Das Süße wirkt befeuchtend, tonisierend sowie stärkend und beruhigend. Das Süße ist neben dem Salzigen der einzige Geschmack der die Energie wieder auffüllt, das heißt tonisierend wirkt.

Funktionskreis: Milz.

Indikation:

Milz-Qi-Mangel: hilfreich sind die meisten Getreide;

Säfte- und Blut-Mangel: Eiweiß, Milch, Sahne, Butter, Fleisch (Huhn, Krabben, Rind, Schwein).

Der saure Geschmack

Wirkung: adstringierend, zusammenziehend, die Säfte bewahrend und produzierend.

Funktionskreis: Leber, auch Magen, Lunge, Niere.

Indikation:

Verlust-Syndrome: Weintraube, geriebener Apfel;

Säfte-Mangel: Pflaume, Apfelsine, Grapefruit, Zitrone, Apfel.

Der salzige Geschmack

In der Denkweise der chinesischen Medizin geht der salzige Geschmack zur Wandlungsphase Wasser, er ist der Geschmack mit der stärksten Yin-Qualität (Yin im Yin). Das Salzige geht zum

Wasser (Niere / Blase) und wirkt erweichend, Stauungen lösend und absenkend. Es ist somit nützlich bei Verhärtungen von Muskeln und Drüsen, bei Verstopfung und Miktionsstörungen. Mäßig salzige Ernährung fördert die Funktion der Nieren mit Harnbildung und -ausscheidung. Zuviel Salzige macht den Puls träge, schwächt die Knochen, Fleisch und Muskeln magern ab. Auch die Herzfunktion kann unterdrückt werden und der Patient leidet an Schwermut. Seine geistigen Fähigkeiten nehmen ab. Der salzige Geschmack geht zum Blut. Er ist zu meiden bei allen Erkrankungen des Blutes und des Gefäßsystems. Da Salz eine kalte Energie hat, ist es bei Yang-Leere der Milz und der Nieren zu meiden, da sonst Ödeme entstehen können. (nach Ling Shu, Kap. 63, Suwen, Kap. 22, 23; zitiert nach Lorenzen u. Noll, Bd. 5, 2000)

Wirkung: sammelnd, verankernd, erweichend, laxierend.

Funktionskreis: Niere.

Indikation:

Nierenschwäche: Austern (eher kühlend: bei Nieren-Yin Mangel), Meeresfrüchte (eher wärmend: bei Nieren-Yang Mangel);

Obstipation: Glaubersalz.

Der bittere Geschmack

„Schließlich sollte ein chronisch Lungenkranker zuviel Bitteres meiden, da der bittere Geschmack die Flüssigkeiten austrocknet und bei einer Lungen-Yin-Schwäche die Säfte schon erschöpft sind.“ (aus Ling Shu, Kap. 63, zitiert nach Lorenzen u. Noll, Bd. 4, 1998)

Wirkung: eliminierend, drainierend, hinabführend, oft auch trocknend; mäßig bitter fördert das Herz-Yin (ein Glas Bier beruhigt den Geist); stark Bitteres schädigt den Geist, trocknet aus, verursacht Haarausfall und Hauttrockenheit, später „trockene Knochen“. Bei zuviel Nässe in der Milz eignet sich Bitteres in Maßen dazu, die Milz etwas zu trocknen.

Funktionskreis: Herz, Dünndarm.

Indikation:

Herz-Hitze kühlend: grüner Tee;

Hitze-Nässe eliminierend: Löwenzahn;

Obstipation beseitigend: Kaffee.

Der Wirkort

Alle Nahrungsmittel wirken auf einen oder mehrere Funktionskreise. Dies zu wissen ist für uns wichtig, um zur Behandlung eines bestimmten Syndroms die richtigen Nahrungsmittel auszuwählen.

Für die Funktionskreise Milz, Lunge, Niere, Leber und Herz, sowie für die Hohlorgane Magen und Dickdarm sollen dies ein paar Beispiele veranschaulichen (Tabelle 3) – für die Funktionskreise Gallenblase, Dünndarm und Blase sind nur wenige Nahrungsmittel wirksam.

Tabelle 3: Wirkorte ausgewählter Nahrungsmittel nach den Vorstellungen der chinesischen Ernährungslehre.

Funktionskreis	Nahrungsmittel				
	Getreide /	Gemüse /	tierische	Gewürze /	Genussmittel

	Hülsenfrüchte / Nüsse	Obst	Nahrungsmittel	Öle und Fette	
Milz	– viele Getreide, Reis, Hirse, Mais, Gerste, Buchweizen, Reissuppe, Hafer, Roggen; – Erbse; – Erdnuss, Sesam, Mandel, Esskastanie	– Aubergine, Kartoffel, Karotte, rote Beete, Sellerie; – Feige	– Lamm, Schwein, Rind; – Lachs, Karpfen, Aal	Ingwer, Anis, Basilikum, Thymian, Kümmel, Nelke, Honig	Bier
Lunge	– Hafer, Amaranth; – Erdnuss, Sesam, Mandel	– Pilze, Spargel, Karotte, Zwiebel, Lauch, Knoblauch, Radieschen; – Birne, Apfel, Banane, Weintraube (weiß), Mandarine, Erdbeere	– Ente; – Sahne, Milch, Butter	Minze, Meerrettich, Anis, Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Salbei	Minztee, Tabak
Niere	– Hafer, Weizen, Hirse; – Walnüsse, Esskastanie, Sesam, Sonnenblumenkerne	– Kartoffel, Spargel; – Himbeere, Pflaume, Weintrauben (weiß und rot)	– Wild, Hirsch, Lamm, Rind; – Lachs, Austern	Salz, schwarzer Pfeffer, Zimt, Fenchel, Kümmel	Rotwein,
Leber	– Roggen; – Sonnenblumenkerne	– Stangensellerie, Sellerie, Chicoree, Schnittlauch, Paprika; – Zitrone	– Leber (von verschiedenen Tieren), Kaninchen; – Shrimps, Aal	Rosmarin, Essig, Safran	Minztee, Weißwein, Alkohol
Herz	Weizen	– Kohlrabi, Löwenzahn, Zwiebel, Ruccola, Endivien, Lollo rosso; – Grapefruit, Melone, Kokosnuss	Milch	Anis, Chillies	Kaffee, Tabak, schwarzer Tee, Alkohol
Magen	– Gerste, Hirse, Reis; –	– Erbsen, Olive, rote Beete, Kartoffel,	– Huhn, Schwein,		

	Esskastanie	Sellerie, Gurke, Brunnenkresse, Radieschen; – Melone, Apfel, Ananas	Rind; – Lachs, Shrimps; – Sahne, Butter, Milch		
Dickdarm	– Buchweizen, Weizenkleie, Leinsamen; – Sesamsaat, Mandelmuss	– Aubergine, Gurke, Sojabohnenquark (Tofu), Pilze, Spinat; – Feige, Banane	– Kaninchen, Schnecken; – Milch	Honig	Kaffee, Kamillentee

Eine kleine Materia Diätetika

Im Folgenden werden einige der wichtigsten Nahrungsmittel beispielhaft besprochen. Um eine Ordnung der Nahrungsmittel vorzunehmen, sind verschiedene Ansätze im Laufe der Medizingeschichte und Ernährungsphysiologie besprochen worden. Eine Einteilung lässt sich nach unterschiedlichen Gesichtspunkten vornehmen:

nach der Nahrungsmittelart: kulinarisch (z. B. Getreide, Gemüse, Obst, Fleisch, ...)

nach der Pflanzenfamilie: botanisch (z. B. Gräser- die meisten Getreide, Leguminosen, Hülsenfrüchte,)

nach den wesentlichen Inhaltsstoffen: ernährungsphysiologisch (z. B. Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette und Vitamine, Mineralien, Spurenelemente).

In der chinesischen Diätetik wird üblicherweise nach der Nahrungsmittelart eingeteilt:

Getreide

Samen / Nüsse

Hülsenfrüchte

Gemüse

Obst

Fleisch

Fisch

Meeresfrüchte

Milchprodukte

Gewürze

Öle / Fette

Genussmittel

Tabelle 4 zeigt beispielhaft Inhaltsstoffe dieser Nahrungsmittel. In den folgenden Tabellen 5–14 sollen einzelne Nahrungsmittel in ihrer Wirkung nach den Vorstellungen der chinesischen Medizin vorgestellt werden.

Tabelle 4: Ausgewählte Nahrungsmittelgruppen und ihre wesentlichen, ernährungsrelevanten

Inhaltsstoffe.

Nahrungsmittel	Inhaltsstoffe
Getreide	Kohlenhydrate, Vitamin B, Kalzium, Ballaststoffe
Samen / Nüsse	Lipide, Öle, Mineralien (Kalzium, Eisen)
Hülsenfrüchte / Leguminosen	Eiweiße, Flavonoide
Obst	Fruktose, Vitamine, Phytosterole,
Gemüse	Vitamine, Phytosterole, Ballaststoffe
Fleisch	Eiweiße, Vitamine
Fisch	Eiweiße, Jod, Spurenelemente
Milchprodukte	Eiweiße, Kalzium
Genussmittel	Koffein, Alkohol, Teein

Tabelle 5: Eigenschaften der Nahrungsmittelgruppen nach der chinesischen Ernährungslehre: Getreide.

Nahrungsmittel	Eigenschaften	Wirkung	Indikation	Verwendung in Rezepten		
	Temperatur	Geschmack	Wirkort			
Reis	neutral	süß	Milz, Magen	stärkt den mittleren Erwärmer, stärkt das Qi von Milz und Magen, elimiert Nässe	Diarrhoe, Erbrechen Appetitverlust	mit Mungbohne als <i>Kichery</i> zur Reinigungskur
Gerste	neutral	süß, salzig	Milz, Magen, Blase	stärkt das Qi der Milz, kühlt Hitze, elimiert Nässe	Diarrhoe, Appetitverlust, Völlegefühl, Miktionsstörungen, Unruhe, Durstgefühl	
Buchweizen	neutral bis kühl	süß	Milz, Magen, Dickdarm	stärkt die Milz, elimiert Nässe, senkt das Qi ab, kühlt Hitze und entgiftet	Spannung und Schmerzgefühl im Abdomen, Diarrhoe durch Hitze-Nässe, weißlicher vaginaler Ausfluss,	

					trüber Urin	
Hafer	neutral	süß	Milz, Magen, Herz	reguliert den mittleren Erwärmer, senkt das Qi ab, stärkt den Funktionskreis Herz und hält Schweiß zurück, eliminiert Nässe	Erschöpfung, Erbrechen, Appetitverlust, spontane Schweiß, Hyperhidrosis, auch Nachtschweiß	
Mais	neutral	süß	Milz, Magen, Blase	reguliert den mittleren Erwärmer, stärkt das Qi des Magens, eliminiert Nässe	Appetitverlust, Ödeme, Gedunsenheit	
Hirse	kühl	süß, salzig	Milz, Magen, Niere	stützt Milz und Magen, eliminiert Nässe, stärkt Nieren-Energie	Diarrhoe, Erbrechen, Appetitverlust, Übergewicht, Sodbrennen	
Weizen	kühl	süß	Herz, Niere, Milz	nährt das Herz, beruhigt den Geist (<i>Shen</i>), stärkt Milz, tonisiert Nieren-Yin	Nachtschweiß, Palpitationen, Unruhe, Insom- nia, Depression	

Tabelle 6: Eigenschaften der Nahrungsmittelgruppen nach der chinesischen Ernährungslehre: Samen und Nüsse.

Nahrungsmittel	Eigenschaften	Wirkung	Indikationen	Cave		
	Temperatur	Geschmack	Wirkort			
Haselnuss	neutral	süß	Milz, Magen	reguliert das Qi, harmonisiert die Mitte	Schwäche der Mitte, Appetitverlust, Kraftlosigkeit, Erschöpfungszustand, Rekonvaleszenz, Abmagerung	
Erdnuss	neutral	süß	Milz, Lunge	tonisiert die Mitte, befeuchtet die Lunge, stillt Husten, fördert die Milchbildung, befeuchtet den Darm, reguliert das Blut, stillt Blutungen	Appetitverlust, Erschöpfungszustand, Rekonvaleszenz, Abmagerung; postpartale Erschöpfung mit vermindertem Milchfluss; trockener Reizhusten durch Säfte-Mangel; Obstipation; Nasen-, Zahnfleischblutungen, Purpura	bei Kälte-Nässe Ansammlungen ist Zurückhaltung geboten, da sonst weiche Stühle oder Durchfall auftreten können
Sesam	neutral	süß	Leber, Niere	tonisiert Niere und Leber, stärkt die <i>Jing</i> -Essenz, nährt das Blut, befeuchtet	vorzeitiges Altern, ergraute Haare, Schwäche der Lenden, LWS und Knie, Schwindel, Ohrensausen; Bi- und Wei-Syndrome: rheumatische Beschwerden, Obstipation, trockener Husten, verminderte Laktation	
Mandeln	neutral	süß, bitter	Lunge, Milz, Dickdarm	befeuchtet Lunge, lindert Husten, transformiert Schleim, befeuchtet Dickdarm, laxiert	Husten, Bronchitis, Asthma, Obstipation	
Sonnen-	neutral	süß	Lunge,	tonisiert die	Schwäche der Mitte,	

blumenkerne			Dickdarm	Milz, befeuchtet den Darm, nährt das Yin	Appetitverlust, Obstipation	
Walnuss	warm	süß	Lunge, Niere	tonisiert Niere und Nierenessen- z (<i>Jing*</i>), nährt Blut, wärmt Lunge	Lumbago, Impotenz, Husten, Asthma	
Kastanie	warm	süß	Milz, Magen, Niere	tonisiert Niere und kräftigt Sehnen und Muskeln, be- wegt Blut und stillt Blutungen	Schwäche oder Schmerz im unteren Rücken, Hüft oder Beinbereich, Diarrhoe	
* Jing, die Nierenessenz, ist nach chinesischer Vorstellung die im Funktionskreis Niere gespeicherte Lebensenergie.						

Tabelle 7: Eigenschaften der Nahrungsmittelgruppen nach der chinesischen Ernährungslehre: Hülsenfrüchte und Leguminosen.

Nahrungsmittel	Eigenschaften	Wirkung	Indikation	Anmerkungen		
	Temperatur	Geschmack	Wirkort			
Sojabohne	neutral	süß	Niere, Milz	nährt Nieren-Yin, tonisiert Milz, dynamisiert Blut, eliminiert Wind und Nässe	Ödeme, Gelenkbeschwerden, rheumatische Beschwerden	
Mungbohne	kühl	süß	Herz, Magen	Hitze kühlend, Sommerhitze eliminierend, Qi absenkend, Nässe ausleitend, entgiftend	Unruhe, trockener Mund, Durst, Fiebergefühl, Ödeme, Gedunsenheit, Miktionsstörungen; Hitze-Nässe Prozesse: Diarrhoe, Geschwüre	
Tofu*	kühl	süß	Milz, Magen, Dickdarm	Qi stärkend, Säfte fördernd, Trockenheit befeuchtend, Hitze kühlend, Nässe ausleitend, entgiftend	Erschöpfung, Appetitverlust, Menstruationsstörungen, Dyspnoe, Husten, Miktionsstörungen	Tofu ist ein proteinreiches Lebensmittel, dessen Eiweiß besonders leicht verwertbar ist.
Erbse	neutral	süß	Milz, Magen	harmonisiert die Mitte, Qi absenkend, Nässe ausleitend, entgiftend	Appetitverlust, Gedunsenheit, Ödemneigung, stockende Laktation, Erschöpfung,	
Sojamilch wird gekocht und mit Kalziumsulfat ausgefällt, die sich dann verfestigt. In einem Tuch wird das Wasser						

ausgepresst. Der Name Sojabohnenquark verweist auf die Ähnlichkeit in der Herstellung zum europäischen Quark aus Milch.						
---	--	--	--	--	--	--

Tabelle 8: Eigenschaften der Nahrungsmittelgruppen nach der chinesischen Ernährungslehre: Obst.

Nahrungsmittel	Eigenschaften	Wirkung	Indikation	Verwendung in Rezepten	Cave	
	Temperatur	Geschmack	Wirkort			
Feige	neutral	süß	Milz, Lunge, Dickdarm	stärkt Milz und Magen, befeuchtet und kühlt Darm und Lunge, entgiftet	Appetitverlust bei Schwäche der Milz, unzureichende Milchbildung in der Stillzeit, Hitze in der Lunge mit Trockenheit, Husten, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Heiserkeit, Trockenheit im Darm mit Verstopfung, Hämorrhoidalleiden	
Banane	kalt	süß	Magen, Dickdarm	kühlend und Hitze beseitigend, befeuchtend, Säfte hervorbringend und entgiftend	Säfte-Mangel im Magen, Trockenheit im Rachen, Unruhe, chronischer Husten, Trockenheit im Darm mit Obstipation, Hämorrhoiden	
bei Milz-Qi und Milz-Yang-Mangel und bei dadurch bedingter Diarrhoe						
Apfel	kühl	süß, etwas sauer	Milz, Magen, Lunge	Säfte produzierend, die Lunge befeuchtend und Durchfall beendend (geriebener Apfel)	Hitze und Sommerhitze: Unruhe, Durst übermäßiger Alkoholgenuß; außerdem bei Magen-Mangel, Verdauungsstörungen; geriebene Äpfel sind geeignet bei Durchfall	bei Diarrhöe getrocknete Äpfel als Pulver oder geriebener Apfel

Pflaume	neutral	süß, sauer	Niere, Leber, Magen	reguliert Qi, befeuchtet	Leere-Hitze im Funktionskreis Leber. Weiterhin für erschöpftes Magen- Yin und trockenen Mund	
Birne	kühl	süß, sauer	Lunge, Magen	transformiert Hitze-Schleim, klärt Hitze, befeuchtet	Husten mit gelbli- chem Auswurf, Obstipation	
Weintraube	neutral	süß, sauer	Milz, Ma- gen, Lun- ge, Niere, Blase, Le- ber, Herz	stärkt das Milz-Qi, nährt Blut, nährt Säfte, kräftigt Sehnen und Knochen, eliminiert Nässe	Erschöpfungszu- stände, Rekonva- leszenz, postoperative Zustände, Lumbalgien und Hüftprobleme, Herzklopfen, Schlaflosigkeit	
Orange	kühl	süß, sauer	Magen, Lunge	Säfte produ- zierend, stillt Durst, stützt Magen und senkt das Magen-Qi ab	Magen-Yin-Mangel mit Durst, Unruhe, nach Alkoholexzess, bei Magen-Qi-Stag- nation mit Übelkeit, Appetitverlust und Erbrechen	
nicht zu verwenden bei Wind-Kälte-In- vasion wegen der Kühle und der adstrin- gierenden Wirkung der Säure; ebenfalls mit Vorsicht bei Nässe- und Schleim- Akkumulation						

Tabelle 9: Eigenschaften der Nahrungsmittelgruppen nach der chinesischen Ernährungslehre: Gemüse.

Nahrungsmittel	Eigenschaften	Wirkung	Indikation	Verwendung in Rezepten	Cave
	Temperatur	Geschmack	Wirkort		
Weißkohl	neutral	süß	Milz,	stützt und stärkt	krampfartige

			Magen	die Mitte, lindert Schmerzen	Leibschmerzen, Ulcera ventriculi und / oder duodeni	
Karotte	leicht warm	süß	Milz, Lunge	stärkt die Milz	chronische Diar- rhoe, Husten	
in rohem Zustand nicht empfehlens- wert bei Schwäche oder Kälte der Milz						
Zwiebel	leicht warm	scharf, süß	Magen, Lunge	stärkt den Magen, fördert Appetit, reguliert Qi und befreit die Mitte	Appetitverlust, Oberbauchspan- nung und -druck, chronische Diar- rhoe; neuerdings bei Hypertonie, Hyperlipidämie, KHK	
bei Hitze-Zeichen in Magen oder Lunge, auch bei Yin-Mangel						
Knoblauch	warm bis heiß	scharf	Milz, Magen, Lunge	reguliert das Qi, stärkt und wärmt Milz und Magen, eliminiert Nässe und Schleim, Ulzera beseitigend, entgiftend und Parasiten vertreibend, Husten stillend	Druck- und Spannungsgefühl im Oberbauch, besonders Verschlechterung durch Kälte, Ap- petitverlust, chronische Diar- rhoe, Dysenterie, auch bakterielle oder parasitäre Gastroenteritiden, Wurmbefall, Infekte mit Husten und Auswurf, Keuchhusten, Ulzerationen; neuerdings bei Hypertonie, Hyperlipidämie, und zur Propy- laxe gegenüber grippalen Erkran- kungen	
bei Hitze-Zeichen						

und bei Leere-Hitze durch Yin-Mangel, auch bei übermäßigem Schwitzen						
Sellerie	kühl	süß, etwas bitter	Magen, Leber	kühlt Hitze, besänftigt hochschlagendes Leber-Yang, vertreibt Wind, leitet Nässe aus, stärkt die Mitte, Nässe ausleitend, Qi absenkend, Blutungen stillend	hochschlagendes Leber-Yang: Kopfschmerzen, Schwindel, gerötete Augen; Übelkeit, Erbrechen, Appetitverlust; Hitze-Nässe: Miktionsstörungen; Unruhe, Durst durch Hitze; verstärkte uterine Blutungen, Hypermenorrhoe	
wegen ihrer kühlenden Eigenschaften nur mit Vorsicht einzusetzen bei Kälte und Schwäche der Milz						
Spinat	kühl	süß	Magen, Dickdarm, Leber	Blutungen stillend, Yin bewahrend, Trockenheit befeuchtend, Hitze kühlend, Geist beruhigend, Leber stützend, Qi absenkend	Obstipation bei Älteren durch Trockenheit, Hämorrhoiden, Analfisteln, Diabetes, trockener Mund, Durst und Unruhe; Kopfschmerzen, Schwindel, gerötete Augen, Nachtblindheit; Blutungen aus der Nase oder peranal	
wegen ihrer kühlenden Eigenschaften nur mit Vorsicht einzusetzen bei Kälte und Schwäche der Milz und Durchfallneigung						

Aubergine	kühl	süß	Milz, Magen, Dickdarm	Blut dynamisierend, Blut- Stasen aufbrechend, Blut kühlend, Schmerz stillend	blutende Hämorrhoiden, Blut im Stuhl, Obstipation, Schmerzen im Unterbauch / Abdomen; Ulzerationen der Haut	bei Ulzerationen der Haut auch äußerlich angewendet (zerrieben als Auflage)
wegen ihrer kühlenden Eigenschaften sind sie nur mit Vorsicht einzu- setzen bei Kälte und Schwäche der Milz mit Diarrhoe und bei genereller Neigung zu Diarrhoe						
Fenchel	warm	süß, leicht scharf	Leber, Niere, Milz, Magen	reguliert das Qi, lindert Schmerz, harmonisiert die Mitte, vertreibt Wind, beseitigt Ulzera, wärmt die Niere	Druck- und Span- nungsgefühl im Oberbauch, Aufstoßen, Erbrechen, schlechter durch Kälte, Appetit- verlust, Diarrhoe; Gelenkschmerzen (Typus: Kälte- Wind-Nässe), Kälte bedingte Schmerzen im Unterbauch, Hernien, im Genitalbereich	
Kürbis	warm	süß	Milz, Magen, Lunge, Dickdarm	stärkt die Milz und Magen, transformiert Schleim, drainiert Eiter	Husten, schleimiger Auswurf, Asthma, Diarrhoe	
Rettich	warm (roh: kühl)	süß, leicht scharf (roh: scharf)	Lunge, Magen	kühlt Hitze, transformiert Schleim, stillt Husten, pro- duziert Säfte, kühlt das Blut, eliminiert Nässe, entgiftet	Husten, zäher Schleim, Heiserkeit, Rachenschmerzen, Schluckbeschwer- den; Miktionsstörungen durch Hitze oder mit Konkrementen;	bei Blutungen zusammen mit Lotoswurzel oder mit Honig vermischt

					Blutungen wie Nasenbluten, Blut im Stuhl; Schmerzen im Abdomen, Druck- und Spannungsgefühl, Aufstoßen, Erbrechen, Diarrhoe	
Chillies	heiß	scharf	Milz, Magen, Herz	wärmt Milz und Magen, eliminiert Kälte, schweiß-treibend	Schmerz-, Druck- und Spannungsgefühl im Oberbauch, besonders Verschlechterung durch Kälte, Appetitverlust, bei grippalen Infekten (vom Wind-Kälte Typus), bei Gelenkbeschwerden im Sinne eines Bi-Syndroms (vom Wind-Kälte-Nässe Typus)	
bei Fülle-Hitze und bei Leere-Hitze durch Yin-Mangel kontraindiziert, auch bei Blutungsneigungen, und bei übermäßigem Schwitzen						
Kartoffel	neutral	süß	Milz, Magen, Niere	stärkt die Milz, reguliert Milz und Magen, drainiert Nässe	Appetitverlust, Sodbrennen, Magenschmerzen	
Tomate	kalt	süß, sauer	Magen	kühlt Hitze, nährt die Säfte, kühlt Blut, nährt Yin	Durst, Unruhe, trockene Augen, Appetitverlust, Zahnfleischbluten	
wegen ihrer kühlenden Eigenschaften nur mit Vorsicht einzusetzen bei Kälte und						

Schwäche der Milz						
Gurke	kühl	süß	Milz, Magen, Dickdarm, Blase	kühlt Hitze, leitet Nässe aus, abschwellend, entgiftend	Durst, Unruhe, Schmerzen im Rachen, gerötete Augen, Verbrennungen der Haut (äußerlich als Saft), Akne, Gedunsenheit, Ödeme	
wegen ihrer kühlenden Eigenschaften nur mit Vorsicht einzusetzen bei Kälte und Schwäche der Milz						
Lauch	warm	scharf, süß	Leber, Lunge, Magen, Niere	wärmt Milz und Magen, senkt rebellierendes Magen- und Lungen-Qi ab, wärmt Nieren-Yang, reguliert Qi und Blut, entgiftet	Appetitverlust, Aufstoßen, Schwäche in Hüften und LWS; häufiges Wasserlassen, Schmerzen im Brustkorb durch Stagnationen und Stasen von Qi und Blut	
bei Yin-Mangel und Hitze-Zeichen						

Tabelle 10: Eigenschaften der Nahrungsmittelgruppen nach der chinesischen Ernährungslehre: Fleisch.

Nahrungsmittel	Eigenschaften	Wirkung	Indikation	Cave		
	Temperatur	Geschmack	Wirkort			
Rindfleisch	leicht warm	süß	Milz, Magen	tonisiert Milz und Magen, nährt Blut, kräftigt Sehnen und Knochen	Erschöpfung, Rekonvaleszenz, Diarrhoe, Lumbago	
Schweinefleisch	kühl	süß, salzig	Milz, Magen, Lunge, Leber,	nährt Blut und Yin, befeuchtet	Erschöpfung, Obstipation	

			Niere	Trockenheit		
Huhn	warm	süß	Milz, Magen	stärkt Qi von Milz und Magen, nährt Blut, tonisiert Niere und Nierenessen z (<i>Jing</i> *)	Erschöpfung, beson- ders auch post partum, uterine Blutungen, un- regelmäßige Menses	
Hirsch	warm	süß	Niere	tonisiert die Niere, Qi und Blut ergänzend, Yang stär- kend, Blut regulierend	Erschöpfungszustän- de, Abmagerung, Qi- und Blut-Mangel, Laktationsschwäche, Impotenz, kalte Extremitäten, besonders kalte Füße, Schwäche und Schmerz um LWS-, Hüft- und Kniebereich, Bein- schwäche	bei hochschla- gendem Leber- Yang, Hitze- Prozessen, heißer Jahreszeit
* <i>Jing</i> , die Nierenessenz, ist nach einesischer Vorstellung die im Funktionskreis Niere gespeicherte Lebensenergie.						

Tabelle 11: Eigenschaften der Nahrungsmittelgruppen nach der chinesischen Ernährungslehre:
Fisch und Meeresfrüchte

Nahrungsmittel	Eigenschaften	Wirkung	Indikation	Cave		
	Temperatur	Geschmack	Wirkort			
Karpfen	neutral	süß	Milz, Niere	Nässe ausleitend, diuretisch, senkt das Qi ab, unter- stützt den Milchfluss, stärkt die Laktation	Milz-Qi-Mangel: Ödemneigung, appetitlos, Diarrhoe, auch bei rheumatischen Beschwerden durch Bi- Syndrom (Nässe, Kälte und Wink- Obstruktion der Leitbahnen); nach der Entbindung	Fische und be- sonders auch Meersfrüchte können Haut- erscheinungen wie Ausschläge nach außen bringen. Daher nur mit Vor- sicht bei Haut- erkrankungen wie bei Ekzem und

					mit Schwäche des Milchflusses	Urtikaria.
Shrimps	warm	süß	Leber, Niere	tonisiert Nieren-Yang, fördert die Milchbildung (Laktation)	Impotenz, Laktationsstörungen	
Krebse	kalt	salzig	Leber, Magen	Hitze kühlend, bewegt das Blut, kräftigt Sehnen, Muskeln und Knochen	bei Blut-Stase: nach Verletzungen wie Muskelfaserrissen, Frakturen, Sehnenrupturen, auch postpartale Beschwerden durch Blut-Stase; bei Ikterus durch Hitze-Nässe-Prozesse	
Austern	kühl	salzig und süß	Leber, Niere	Säfte und Yin nährend, Hitze kühlend, beruhigend	Yin-Mangel Zustände: Nachtschweiße, Herzklopfen, nach langer erschöpfender Erkrankung, nach Blutungen	

Tabelle 12: Eigenschaften der Nahrungsmittelgruppen nach der chinesischen Ernährungslehre: Milchprodukte.

Nahrungsmittel	Eigenschaften	Wirkung	Indikationen	Verwendung in Rezepten	Cave	
	Temperatur	Geschmack	Wirkort			
Kuhmilch	neutral	süß	Lunge, Magen, Herz	stärkt Niere und Lunge, befeuchtet und nährt Blut und die Säfte, befeuchtet Darm	Erschöpfungszustände, Obstipation (bes. bei Blut- und Yin-Mangel)	warm, mit etwas Kardamom und Ingwerpulver ist die Milch noch verträglicher und beruhigt
Butter (ähnlich: Sahne)	neutral bis kühl	süß	Leber, Milz, Lunge, Niere,	tonisiert, Qi und Blut stärkend, befeuchtet,	bei Säfte-Mangel: Obstipation, trockene Haut; bei Leere-Hitze durch	

			Dickdarm	stilt Durst	Yin-Mangel: Geschwüre im Mund, Husten mit blutigem Auswurf	
bei ausgeprägter Milz-Schwäche mit Nässe-Zeichen und Neigung zu Ödem- und Durchfallneigung						
Jogurt	neutral bis kühl	süß, sauer	Lunge, Dickdarm	stützt die Lunge, befeuchtet den Darm, nährt die Säfte, stillt Durst; (pharmakologisch: reich an Spurenelementen – Zink, Kupfer, Chrom, Selen)	bei Säfte-Mangel mit so genannter „Leere-Hitze“: Unruhe, Hitzegefühl, Durstgefühl; äußerlich bei trockener Haut und Neigung zu Hitze (Effloreszenzen)	Bei Säfte-Mangel und gleichzeitig bestehender Milz-Schwäche kann durch Verquirlen mit Wasser im Verhältnis 1 : 1 ein sehr gut verträgliches Getränk hergestellt werden, dass in Indien „Lassi“ genannt wird. Gewürzbeigaben wie Kardamom, etwas Ingwer und Gelbwurz können die Bekömmlichkeit noch weiter verbessern.

Tabelle 13: Eigenschaften der Nahrungsmittelgruppen nach der chinesischen Ernährungslehre: Gewürze.

Nahrungsmittel	Eigenschaften	Wirkung	Indikationen	Verwendung in Rezepten	Cave
	Temperatur	Geschmack	Wirkort		
Pfeffer, schwarzer	heiß	scharf	Niere, Herz, Dickdarm, Magen	wärmt die Mitte, löst Schleim, vertreibt	Oberbauchschmerz, Erbrechen, Husten, grippaler Infekt,

				Wind	(vom Typ: Wind-Kälte), Asthma (Typ: Kälte-Schleim)	
Kardamom	warm	scharf	Lunge, Magen, Milz	transformiert Nässe, wärmt und stützt die Mitte, bewegt und senkt das Qi ab	Qi-Stagnation im Magen, die durch Nässe bedingt ist: Druck- und Völlegefühl in Epigastrium oder Thorax, Appetitverlust, Erbrechen, Übelkeit, Aufstoßen	
bei vorbestehender Trockenheit durch Blut- oder Yin-Mangel wegen der trocknenden und wärmenden Wirkung						
Ingwer, frisch	warm	scharf, leicht süß	Lunge, Milz, Magen	vertreibt Wind und Kälte, wärmt und stärkt Milz und Magen, stärkt das Abwehr Wei-Qi	akute grippale Infekte, Übelkeit, Erbrechen auch Hyperemesis gravidarum, Infektanfälligkeit	als Einzelmittel bei Infekten oder Schwangerschaftserbrechen: 3 Scheiben 10 min in Wasser gekocht und schluckweise getrunken
Honig	neutral	süß, leicht bitter	Dickdarm, Lunge, Milz, Magen	tonisiert die Mitte, Schmerz lindernd, befeuchtet	Oberbauchschmerz, Sinusitis, Obstipation (vom Typ: Säftemangel)	

Tabelle 14: Eigenschaften der Nahrungsmittelgruppen nach der chinesischen Ernährungslehre: Genussmittel.

Nahrungsmittel	Eigenschaften	Wirkung	Indikation	Anmerkung		
	Temperatur	Geschmack	Wirkort			

Kaffee	warm	bitter, etwas süß	Herz	kräftigt den Funktionskreis Herz, leitet Nässe aus, diuretisch, trocknet, regt den Geist (<i>Shen</i>) an, lindert die Toxizität von Alkohol	bei übermäßigem Schlafbedürfnis, bei Alkoholexzess	
Grüner Tee	kühl	bitter, süß	Herz, Lunge, Magen, Blase	drainiert Nässe, transformiert Schleim, kühlt Hitze	Kopfschmerz, Schläfrigkeit, transformiert bronchialen Schleim	
Schwarzer Tee	warm	bitter	Herz, Lunge, Magen, Blase, Dickdarm	drainiert Nässe, transformiert Schleim	Schläfrigkeit, transformiert bronchialen Schleim	
Pfefferminztee	kühl	scharf	Lunge, Leber	vertreibt Wind, kühlt Hitze	Kopfschmerz, Augenprobleme, akute Infekte (Typus: Wind-Hitze)	
Nikotin	warm	scharf, giftig	Lunge, Dickdarm, Herz	reguliert das Qi, stillt Schmerz, antiparasitisch	Qi-Stagnation: mit Spannungsgefühl, Abdominalschmerzen; äußerlich: bei eitrigen Furunkeln und Bissverletzungen	
Alkoholische Getränke (Weiß-, Rotwein)	warm	scharf, süß, gel. sauer, zum Teil auch bitter	Herz, Leber, Lunge, Magen	reguliert Qi und Blut, macht die Leitbahnen durchgängig, vertreibt Kälte	bei Wind-Kälte-Obstruktionen: Schmerzen in den Gliedmaßen, abdominelle Schmerzen, thorakale Schmerzzustände (so genanntes „thorakales Bi-Syndrom“)	wird zur Aufbereitung von Arzneimitteln (chines. Phytotherapie) zur Präparation von einzelnen Heildrogen sowie zur Bereitung von Tinkturen u. ä. verwendet

Die Zubereitung der Nahrung

Jedes Nahrungsmittel besitzt also nach den Vorstellungen der chinesischen Ernährungslehre eine ihm inne wohnende Wirkkraft. Durch Zubereitung der Nahrung kann diese Wirkung jedoch modifiziert werden. Damit lassen sich auch Nahrungsmittel, die wegen ihrer kalten Temperatur zum Beispiel problematisch wären verträglicher und damit einsetzbar machen.

Tabelle 15 zeigt häufige Zubereitungsformen und wie sie die Wirkung der Nahrungsmittel

verändern.

Tabelle 15: Zubereitungsverfahren und ihre Wirkung auf die Eigenschaften von Nahrungsmitteln.

Verfahren	Wirkung					
Trocknen	macht Nahrungsmittel wärmer					
Kochen	macht Nahrungsmittel wärmer					
Backen	macht Nahrungsmittel wärmer					
Rösten	macht Nahrungsmittel wärmer					
Dünsten / Dampfgaren	macht Nahrungsmittel wärmer					
Braten	macht Nahrungsmittel wärmer					
Räuchern	macht Nahrungsmittel wärmer					
Kompottieren	macht Nahrungsmittel wärmer					
in Essig einlegen	macht Nahrungsmittel saurer und lenkt die Wirkrichtung mehr aufs Blut und die Säfte					
in Salz einlegen (Pökeln)	macht Nahrungsmittel kühler, mehr auf die Niere gerichtet					

Gelieren, Konfitüreherstellung	macht Nahrungsmittel befeuchtender, durch Süße noch mehr auf die Milz gerichtet					
-----------------------------------	---	--	--	--	--	--

Natürlich dienten viele dieser Verfahren ursprünglich dem Zweck, die Nahrung haltbarer zu machen, um in Notzeiten (Winter, Nahrungsverknappung) Reserven zu haben. Weiterhin dienen viele Verfahren auch dazu, die Nahrung leichter verdaulich und besser verfügbar und aufschließbar zu machen, was die Milz als Nahrungstransformationsorgan entlastet. Es ist kein Zufall, dass dies überwiegend durch Erwärmung geschieht. Schließlich hat das „Verdauungsfeuer“ der Milz die Aufgabe, Nahrung in Energie umzuwandeln und braucht verständlicherweise für kalte oder rohe Nahrung wesentlich mehr Energie als für energetisch wärmere.

Zusammenstellung der Nahrung und Nahrungsaufnahme

Die Zubereitung und das Kombinieren der einzelnen Nahrungsmittel beim täglichen Kochen wird kurz vor dem Verzehr gemacht. Natürlich beeinflusst auch die Kombination der einzelnen Nahrungsmittel die Gesamtwirkung der aufgenommenen Mahlzeit. Durch wärmere Zutaten können kühlere Nahrungsmittel kompensiert werden. Durch intensiveres Kochen kann die Aufnahme durch die Milz erleichtert werden. Und gerade die Zugabe von Gewürzen liefert die Möglichkeit, die Verdauung zu stärken (Kardamom, Ingwer, Pfeffer wärmen und stützen die Milz).

Andere Gewürze verhindern unerwünschte Effekte bestimmter Nahrungsmittel: Kümmel fördert den Qi-Fluss im Abdomen und hilft bei Kohlgerichten bekanntermaßen gegen Flatulenzen. Milch im Kaffee befeuchtet und kühlt leicht und schwächt so die sehr trocknende und erwärmende Wirkung des Kaffees ab.

Die Nahrungsaufnahme

Grundsätzlich gilt der alte Lehrsatz: „Der Magen will gefüllt und wieder geleert sein.“

Das heißt, dass es am besten ist, nur dann zu essen, wenn wir hungrig sind und nicht nur dann, wenn es 12.00 Uhr ist. Eine aufgenommene Mahlzeit sollte erst vollständig verdaut sein, bevor wir erneut etwas essen. Ansonsten besteht leicht die Gefahr, dass die Nahrung unvollständig verdaut wird und mittelfristig mehr und mehr Unverdautes im Bereich von Milz und Magen „liegen bleiben“, was aus chinesischer Sicht zu Nässe führt.

Genauso wie zu häufige ist auch zu seltene Nahrungsaufnahme problematisch. Auf längere Sicht entsteht eine Schwächung von Milz und Magen, was einen Energiemangel (Qi-Mangel) zur Folge haben kann, der insbesondere bei Frauen rasch in einen Blut-Mangel münden kann.

Um möglichst vital und Energie-geladen zu bleiben, bedarf es einer Regelmäßigkeit in der Nahrungszufuhr. Bereits für Kinder ist die Regelmäßigkeit der Ernährung sehr wichtig und für Erwachsene gilt das im Grunde nicht minder.

Die zentrale Aufgabe der Milz

Der Funktionskreis Milz stellt den mittleren Erwärmer dar. Hier wird die aufgenommene im Magen vorhandene Nahrung „transformiert“, also in Qi und klare Säfte umgewandelt. Bei diesem Klärprozess werden die klaren Säfte des Körpers erneuert, während die dabei entstehenden trüben Säfte als Abfallstoffe zu den Ausscheidungsorganen herabgeführt werden müssen.

Abbildung 1 soll die physiologischen Vorstellungen der TCM bezüglich der Umwandlungsfunktion

der Milz verdeutlichen.

Zeiten

Die chinesische Medizin hat bereits sehr früh chronobiologische Abläufe der Körpervorgänge beschrieben. Bei der Nahrungsaufnahme und Verdauung sind hier insbesondere die Funktionskreise Milz, Magen und Dickdarm zu betrachten:

die „Maximalzeit“ der Milz ist von 9.00–11.00 Uhr,

die des Funktionskreises Magen von 7.00–9.00 Uhr,

der Dickdarm hat sein „Leistungsoptimum“ circa von 5.00–7.00 Uhr.

Das heißt, dass die beste Zeit für die morgendliche Stuhlentleerung nach dem Aufstehen, jedoch vor dem Frühstück ist. Bei Patienten mit Neigung zu Verstopfung ist es besonders wichtig und hilfreich, sich diese Zeit nutzbar zu machen. Im Anschluss daran, in der „Magen-Zeit“ sollte ein kräftigendes, nicht zu kleines Frühstück eingenommen werden, da der Magen jetzt zu seiner besten Form gelangt. Im Anschluss daran hat es die Milz relativ leicht, das Aufgenommene umzuwandeln und die benötigte Energie für den Tag zu liefern.

Am Mittag sind Milz- und Magen-Energien noch relativ gut verfügbar. Am Abend jedoch, besonders zu späterer Stunde, sind die Verdauungsorgane schon „im Feierabend“, sodass das Aufgenommene nur unzureichend verarbeitet wird und sich sehr leicht Nässe im mittleren Erwärmer ansammelt. Oft ist dies auch noch am nächsten Morgen nach ausgiebigen Festessen mit reichlichem, spätem Essen zu spüren. Man beobachtet Verschleimungen in Rachen und Hals, leichtes Husten und Räuspern, vielleicht auch Verschleimungen im Bereich der Nase und Nebenhöhlen. Häufig führt diese Nässe zu einem Appetitmangel am nächsten Morgen, sodass auf ein ausgiebiges Frühstück eher verzichtet wird. Über derartige Beschwerden klagen viele Patienten, die regelmäßig erst abends ihre Hauptmahlzeit einnehmen.

Umstände und Umgebung

Das Essen in ruhiger und wohltuender Umgebung ist für die optimale Aufnahme und Umwandlung der Nahrung wichtig. Dann nämlich sind wir entspannt und die physiologischen Abläufe werden nicht gestört. Stress, Hektik, Streit- oder Geschäftsgespräche (so genannte Arbeitssessen) können über eine Leber-Qi-Stagnation Milz und Magen angreifen und dadurch die wichtige Transformation der Nahrung erschweren. Die Folge sind Bauchkrämpfe, nervöser Reizmagen oder das so genannte Reizdarm-Syndrom. Auch Essen im Stehen ist nicht förderlich. Wenn gleichzeitig mit der Nahrung Informationen aufgenommen werden, wie das beim Zeitungslesen oder gleichzeitigen Fernsehen der Fall ist, ist die Milz doppelt beansprucht. Denn auch diese Informationen müssen von der Energie der Milz sortiert und „geklärt“ werden. Dadurch kann es bei gleichzeitiger Reizüberflutung während des Essens ebenfalls zu Verdauungsbeschwerden kommen.

Folgen von Ernährungsfehlern

Ein Mensch der sich über längere Zeit für seinen Typus unvorteilhaft ernährt, wird wahrscheinlich früher oder später bestimmte Folgen spüren. Da er aber möglicherweise bereits viele Jahre so gelebt hat, fällt ihm der Zusammenhang mit der Ernährung nicht auf. Die häufigsten Pathologien und ihre Ursachen seien im Folgenden kurz dargestellt:

Übermaß an kalter (physikalisch und energetisch kalt), roher Nahrung

Kalte Nahrung schwächt das empfindliche „Verdauungsfeuer Bertelsmann“ der Milz. Dies nennt man in der TCM Milz-Qi oder Milz-Yang, je nachdem welcher Aspekt betont werden soll. Daher ist ein Milz-Qi bzw. ein Milz-Yang-Mangel mittelfristig die Folge dieser Ernährungsweise.

Übermaß an feuchter (sehr „nährender“, Säfte produzierender) Nahrung

Die Milz hat die Aufgabe den im Magen liegenden Nahrungsbrei in Energie wie Qi und geklärte Säfte zu transformieren. Eine sehr nährnde und befeuchtende Ernährung kann die Milz kurzfristig überlasten, sodass etwas von diesen noch ungeklärten Säften liegen bleibt. Geschieht dies häufiger oder ist es gar die Regel, dann wird allmählich Nässe- in der Milz akkumulieren. Dies führt zu Unwohlsein im Oberbauch, Druck- und Völlegefühl und allgemeiner Schwere und Gedunsenheit im Körper. Psychisch führt es oft zu Grübeleien und Entscheidungsschwäche. Krankheitsbilder wie Depression, Reizdarm-Syndrom usw. gehen oft mit einem Milz-Qi Mangel einher.

Da Nässe und Kälte beides Yin-Valenzen sind, wirkt sich eine kalte, rohe Nahrung, die auch noch sehr feucht ist, besonders belastend auf das Milz-Qi aus. Typisches Beispiel sind Milch-Shakes nach amerikanischem Vorbild: mit Crunch-Eis gekühlt und sehr feucht durch Milchprodukte, die auch noch gesüßt und mit befeuchtenden und kühlen Fruchtauszügen wie Banane gemischt werden.

Übermaß an sehr warmer und heißer (physikalisch und energetisch) Nahrung

Heiße Nahrung führt zu Wärme und dann zu Hitze im System. Besonders anfällig hierfür sind die Funktionskreise Magen, Lunge, Leber und Herz. Langfristig führt ein innerer Hitzeprozess zur Schädigung und Minderung der Säfte, also auch des Bluts und des Yin. Dies ist dann noch schwieriger und langwieriger zu behandeln. Symptome eines Hitzezustandes sind

Sodbrennen, Zahnfleischbluten, übler Mundgeruch,

Hitze im Herzen: Unruhe, Schlaflosigkeit, Herzrasen,

Lungen-Hitze: gelbliche Sekrete, Nasenbluten, eitrige Bronchitis, Sinusitis,

Hitze im Funktionskreis Leber: aufbrausendes Temperament, rote Augen, die zu Entzündungen neigen, erhöhter Blutdruck, Kopfschmerz in den Schläfen.

Übermaß an trocknender Nahrung

Eine solche Ernährungsweise trocknet das System aus. Betroffen sind vor allem die auf Befeuchtung angewiesenen Funktionskreise Lunge, Magen, Herz und Leber. Auch das Nieren-Yin wird mittelfristig betroffen. Symptome sind in dem jeweiligen Funktionskreis:

Lunge: trockener Reizhusten, Durst, trockene Kehle, trockene Haut,

Leber: brüchige Nägel,

Herz: Unruhe, Schlaflosigkeit, Nachtschweiß,

Niere: Feuer der 5 Herzen, Nachtschweiß, Durst, LWS-Probleme, konzentrierter, dunkler Harn, Hitzewellen.

Anmerkung: Trockenheit und Yin-Mangel sind nicht identisch, ähneln sich klinisch aber sehr. Die Erschöpfung der Säfte beim Yin-Mangel ist aber noch tiefgehender als bei pathogener Trockenheit.

Da Hitze und Trockenheit beides Yang-Valenzen sind, wirkt sich eine heiße Nahrung, die auch noch trocknend ist, noch stärker aufheizend und die Säfte vermindern auf den Organismus aus.

Typisches Beispiel sind Kaffee und Tabakgenuss. Dies erzeugt Hitze in den Funktionskreisen Herz, Magen und Lunge und mindert gleichzeitig das Herz-, Magen- und Lungen-Yin.

Die Erkennung des energetischen Musters – Diagnosestellung

Die chinesische Medizin geht von zwei antagonistischen Gegenspielern in unserem körperlichen und geistigen System aus:

Einerseits den dynamischen, energetischen, nicht stofflichen Kräften im Körper, und andererseits den materiellen, stofflichen Substanzen. Im chinesischen Denkmuster werden diese Gegenspieler als Yin und Yang bezeichnet. In der westlichen Physiologie könnten sie ungefähr dem Sympathikus

und dem Parasympathikus als antagonisierenden Regulationssystemen entsprechen.

Diese beiden Kräfte sollten der chinesischen Medizin zufolge ausgewogen und im Gleichgewicht sein. Dann ist der Organismus gesund. In diesem Fall kann das Yin seine Kühlfunktion und Stabilisierung durch Stofflichkeit im Organismus wahrnehmen. Das Yang nimmt die dynamisierende, erwärmende, bewegende und aktivierende Aufgabe wahr.

Dieses Gleichgewicht spürt der Patient daran, dass

kein übermäßiges Hitze- oder Kältegefühl besteht;

weder Unruhe noch vermehrte Trägheit oder Lustlosigkeit bestehen: das Yang wird „gezügelt, kontrolliert“.

Yin – als das befeuchtende und nährnde Prinzip in unserem Körper – sorgt dafür, dass Haut und Schleimhäute genährt und befeuchtet werden.

Yang – als das wärmende und bewegende Prinzip – sorgt für die ausreichende Dynamik des Metabolismus, der Körpertemperatur, Enthusiasmus und lustvolle Aktivität.

Diagnosestellung

Vor einer Ernährungsberatung sollte also eine Bestimmung des energetischen Zustandes des Patienten nach den Regeln der chinesischen Medizin erfolgen. Dies geschieht durch eine ausführliche konstitutionelle Anamneseerhebung, die Betrachtung von Zunge und Puls. Dies entspricht im Wesentlichen dem Vorgehen vor einer Akupunktur- oder einer phytotherapeutischen Behandlung. Daher soll es hier nicht weiter dargestellt werden.

Tabelle 16 zeigt als Beispiel zwei klassische, einfache Krankheits-Muster in der energetischen Diagnosestellung.

Nieren- und Herz-Yin-Mangel	Milz-Yang-Mangel				
körperliche Beschwerden	rotes Gesicht, aufsteigendes Hitzegefühl, Trockenheit der Haut und Schleimhaut (Obstipation), Durst, konzentrierte Urin, Nachtschweiß	blasses Gesicht, inneres Kältegefühl, Schwäche der Nahrungsumwandlung (erniedrigter Metabolismus), Appetitverlust, Diarrhoe, fehlender Durst			
seelische Beschwerden	Unruhe, Schlaflosigkeit	Trägheit, Erschöpfung, phlegmatisch			
Zungenkörper		rot, eher klein oder geschrumpft, rissig	blass, gedunsen, Zahneindrücke an den		

			Zungenrändern			
Zungenbelag		vermindert oder ganz fehlend	vermehrt, weißlich, feucht			
Puls		sehr fein, fadenförmig, evtl. beschleunigt, gelegentlich ist die 3. Position deutlich schwächer tastbar	kraftlos, tief, langsam			

Praxis der Ernährungsberatung und Tipps bei der Ernährungsumstellung

Wie der Arzt die Botschaft vermittelt, trägt ganz wesentlich zum Erfolg bei

Da jeder Patient über viele Jahre bestimmte Gewohnheiten und Vorlieben entwickelt hat, ist es sehr schwierig die Ernährung einfach „umzustellen“. Oft heißt es da, sich von lieb gewordenen Gewohnheiten und Ritualen zu trennen. Und wer tut das schon leicht. Das bedeutet für den Arzt, dass er mit besonderer Sorgfalt seine Worte wählen und sehr behutsam und einfühlsam vorgehen muss.

Schriftliche Ausführungen – der Patient behält nur 20%

Eine Art vorgefertigtes Merkblatt, das für den einzelnen Patienten „individualisiert“ wird, indem der Name und das aktuelle Datum eingetragen werden, hilft, dem Patienten zu vermitteln, dass dies eine ganz auf ihn zugeschnittene Empfehlung ist.

Ich unterstreiche auf diesem Merkblatt zusätzlich bestimmte Punkte, die ich im speziellen Fall für besonders wichtig halte.

Wenig ist mehr

Da es schwer ist, gleich auf viele neue Nahrungsmittel, Zubereitungsarten und zeitliche Abläufe zu achten, beginne ich eine Umstellung immer nur mit einigen wenigen Punkten, die ich für die wichtigsten im vorliegenden Fall halte. So soll etwa nur das Abendessen früher und leichter gestaltet werden. Dies kann schon eine ganz schön große Herausforderung sein. Eine leichte Gemüsesuppe am Abend mit etwas Brot dabei belastet das System nicht und entlastet die Verdauung in der Nachtzeit. Wenn jemand bereit ist, dies eine Zeit lang auszuprobieren, wird er / sie bald feststellen, dass auch am nächsten Morgen der bisher fehlende Appetit zurückkommt und somit eine weitere Änderung der Essensgewohnheiten von allein eintritt.

Die Therapie einiger Krankheitsbilder mit Hilfe der chinesischen Diätetik

Milz-Qi-Mangel

Ursachen

Zu reichliches Essen, unregelmäßige Mahlzeiten, Hektik beim Essen, zu befeuchtende, kalte oder rohe Nahrung, zu viele Sorgen, Grübeln, übermäßige geistige Tätigkeit, Bewegungsmangel.

Physiologie

Da die Milz die Aufgabe der Transformation der Nahrung in Qi-Kräfte und geklärte Säfte hat, kommt es bei einem Milz-Qi-Mangel zu zwei grundsätzlichen Erscheinungen:

1. Es wird zu wenig Qi produziert: der Patient fühlt sich erschöpft, abgeschlagen und müde.

2. Bleibt ein Teil der aufgenommenen Nahrung im mittleren Erwärmer als ungeklärte Säfte und somit

als Nässe liegen: der Patient beklagt ein Schweregefühl, Blähbeschwerden begleitet von Ödemneigung und Schwellungen, Diarrhoeneigung.

Diagnose / Befunde

Körperliche Beschwerden: blasses Gesicht, Schwäche;

Zungenkörper: blass, gedunsen, Zahneindrücke an den Zungenrändern;

Zungenbelag: vermehrt, weißlich, feucht;

Puls: kraftlos, tief, schlüpfzig.

Therapie mit Diätetik

Die chinesische Ernährungsmedizin (chinesische Diätetik) Teil 3

Stefan Englert

In der chinesischen Ernährungslehre werden alle Nahrungsmittel anhand dreier Eigenschaften kategorisiert, ihrer so genannten Temperatur, ihrer Geschmacksrichtung und ihrem angenommenen Wirkort im Körper. Diese Eigenschaften des Lebensmittels werden dann in Beziehung gesetzt zur Konstitution des Einzelnen, um zu bestimmen, welche Nahrungsmittel für ihn förderlich, welche eher schädlich sind. So werden allen Nahrungsmitteln Yin- und Yang-fördernde Qualitäten in unterschiedlicher Weise zugeordnet, ein Potenzial, das zu den Yin- und Yang-Lebenskräften des Individuums in Beziehung gesetzt wird. Anhand der Konstitution eines Menschen können unterschiedliche Empfehlungen für die Auswahl und Zubereitungsweise der Mahlzeiten ausgesprochen werden.

Die Diätetik fußt auf zwei Säulen:

1. Die Umwandlungskraft der Milz muss gefördert werden. Dies bedarf warmer und stärkender, somit leicht süßer Nahrungsmittel. (Diese sollten aber nicht zu süß und dazu befeuchtend sein.) Viele Getreide erfüllen diese Eigenschaften, nicht jedoch der Weizen, der durch seine große Nährhaftigkeit schwerer verdaulich ist. Also empfehlen wir Hirse, Hafer, Reis, Mais. Hilfreiche Gemüse sind Karotten, Kartoffeln, Lauch, Auberginen und Zwiebeln.

2. Nahrungsmittel, die diuretische Eigenschaften aufweisen. Diuretische Nahrungsmittel, die gleichzeitig süßlich sind und einen Bezug zur Milz aufweisen, sind die Hülsenfrüchte. Besonders die Sojabohne wirkt diuretisch und Milz stützend.

Am leichtesten verdaulich für eine geschwächte Milz sind Suppen und Eintöpfe, oder gekochtes Getreide mit gedünstetem Gemüse dazu. Als Eiweißträger wird leicht verdauliches Eiweiß, wie Huhn oder wegen ihrer diuretischen Eigenschaften natürliche Sojaprodukte empfohlen. Da auch viele Fische leicht verdauliches Eiweiß anbieten und eine leicht diuretische Wirkkomponente aufweisen, sind auch sie geeignet.

Die Speisen sollten möglichst warm und mit Ruhe gegessen werden, da dies die Milz zusätzlich unterstützt. Gut kauen ist von großer Bedeutung, nicht schlucken der Nahrung.

Cave: Besonders vorsichtig sollten diese Patienten eine Weile (bis zur deutlichen Erholung der Milz) mit folgenden Nahrungsmitteln sein: Süßigkeiten, Milchprodukte, eiskalte Getränke und Speisen, Rohkost, energetisch kalte Nahrung, Fettes, Alkohol.

Schleimakkumulation

Ursache

Ähnlich den Ursachen des Milz-Qi-Mangels: zu reichliches Essen, unregelmäßige Mahlzeiten, Hektik beim Essen, zu befeuchtende oder kalte Nahrung, zu viele Sorgen, Grübeln, übermäßige geistige Tätigkeit, Bewegungsmangel.

Besonders sehr fette Speisen, Süßigkeiten und Alkohol können zu Schleim-Akkumulation führen.

Physiologie

Oft ist eine geschwächte Milz hinter einem Schleim-Befund zu finden, da die nicht transformierte Nahrung als Nässe liegen bleibt. Geschieht dies über eine längere Zeit, dann „dickt“ die Nässe mehr und mehr ein und es entsteht „Schleim“.

Schleim führt zu einer Blockierung des Qi-Flusses. Daher kommt es auch zu weiteren zusätzlichen Beschwerden. Im Vergleich zum Milz-Qi-Mangel-Patienten sind Patienten mit Schleimakkumulation erschöpft, abgeschlagen und müde. Man beobachtet ein Schweregefühl begleitet von Ödemneigung und Schwellungen und Diarrhoeneigung. Zusätzlich klagen die Patienten über Übelkeit, Aufstoßen, Erbrechen, Druck- und Völlegefühl im Oberbauch, morgendliche Verschleimung im Rachen, häufiges Aushusten von Sputum, Schwere- und Druckgefühl im Stirnbereich, der Kopf fühle sich an wie benebelt.

Diagnose / Befunde

Körperliche Beschwerden: blasses Gesicht, Schwäche, Oberbauchbeschwerden, Druck im Thorax, Übelkeit, Husten und Auswurf;

Zungenkörper : blass, gedunsen, Zahneindrücke an den Zungenrändern;

Zungenbelag : dick, schmieriger klebriger Zungenbelag, weiß, feucht;

Puls : kraftlos, schlüpfzig, evtl. drahtig.

Therapie mit Diätetik

Die Diätetik entspricht weitestgehend der des Milz-Qi Mangels. Jedoch muss man sich auf eine längere Behandlungszeit einstellen. Denn Schleim ist im wahrsten Sinne des Wortes eine „zähe“ Angelegenheit.

Auch hier werden gekochte Getreide empfohlen – Hirse, Hafer, Reis, Mais – und vielfältige Gemüse – Karotten, Kartoffeln, Lauch, Auberginen, Zwiebel. Besonders wichtig sind wegen der bereits erwähnten diuretischen und Milz stützenden Wirkung die Hülsenfrüchte.

Noch wichtiger ist es, auf Regelmäßigkeit der Ernährung zu achten und Nässe produzierende Nahrungsmittel zu meiden.

Cave : Süßigkeiten, Fettes, Alkohol, Milchprodukte, kalte und rohe Nahrung sind eher schädlich. Daher sind Obst und Säfte besser zu meiden oder in Form von Kompott warm anzubieten.

Nieren-Yang-Mangel

Ursache

Körperliche Überarbeitung, schweres Heben, Schlafstörungen, übermäßige sexuelle Aktivität, Kälteinwirkungen im Bereich der Nieren-Region bzw. der Füße. Im Alter ist Nierenschwäche physiologisch. Alle Sportarten, für die Nieren-Energie gebraucht wird, während zusätzlich diese Region gekühlt wird, schwächen die Niere: Motorradfahren, Bergsteigen, Rennradfahren, Windsurfen

Physiologie

Im Funktionskreis der Niere ist das gesamte Yang-Potenzial des Organismus bewahrt. Wie eine Heizungsanlage im Keller für die Temperatur des Hauses, so ist das Nieren-Yang für die Erwärmung und Aktivierung des gesamten Körpers verantwortlich. Daher kommt es auch zu ausgeprägten Kältegefühlen bei einem Nieren-Yang-Mangel. Blässe, und Antriebsmangel gehören ebenfalls dazu.

Diagnose / Befunde

Körperliche Beschwerden : blasses Gesicht, inneres Kältegefühl, kalte Füße, Schwäche und Schmerz im LWS-Bereich, Impotenz, Libidomangel, häufiges Wasserlassen, Appetitverlust, Diarrhoe, das Fehlen von Durst;

Psychische Beschwerden : Trägheit, Erschöpfung, Willensschwäche, Ich-Schwäche;

Zungenkörper : blass, gedunsen, Zahneindrücke an den Zungenrändern;

Zungenbelag : vermehrt, weißlich, feucht;

Puls : kraftlos, tief, langsam, gelegentlich ist die 3. Position deutlich schwächer tastbar.

Therapie mit Diätetik

Da bei einem Nieren-Yang-Mangel auch ein Milz-Yang-Mangel begleitend auftreten kann, sollte die Stärkung der Niere auch die Kräftigung der Milz mit berücksichtigen (s. o.).

Speziell für die Tonisierung des Nieren-Yang geeignet sind Walnüsse, Esskastanie, Fenchel, Weißkohl (alle von warmer Temperatur und von süßem Geschmack); Weintrauben (neutral und süß); Huhn, Schaf, Lamm, Ziege, Wachtel, Hirsch, Niere (Rind), Lachs, Garnelen; Zimt, Sternanis, Nelken, Alkohol (besonders Rotwein und Champagner wirken auf die Niere).

Blut- und Yin-Mangel

Ursache

Geburt, Stillzeit, Operationen und zehrende Krankheit, Erschöpfungs- und Mangelzustände können zu einem Blut- und Yin-Mangel führen. Auch langfristige Hitze-Prozesse konsumieren die Säfte.

Physiologie

Durch den Mangel an Blut und Yin fehlen dem Organismus die nährenden und kühlenden Valenzen. Es kommt zu Trockenheitssymptomen, Dystrophien durch mangelnde „Nahrung“, Haarausfall und brüchige Nägel können die Folge sein. Welkes, fahles Aussehen, bei Yin-Mangel auch rote Wangen und innere Hitzewellen am Nachmittag oder nachts.

Diagnose / Befunde

Körperliche Beschwerden : rotes Gesicht, Hitzegefühl, Trockenheit der Haut und Schleimhaut (Obstipation), Durst;

Psychische Beschwerden : Unruhe, Schlafstörung;

Zungenkörper : bei Blut-Mangel blass, geschrumpft; bei Yin-Mangel rot, eher klein oder geschrumpft, rissig;

Zungenbelag : vermindert oder ganz fehlend;

Puls : sehr fein, fadenförmig, evtl. beschleunigt.

Therapie mit Diätetik

Hier sind vor allem befeuchtende, Säfte spendende Nahrungsmittel auszuwählen, und zwar so, dass die Milz mit der Verdauung dieser sehr befeuchtenden Valenzen nicht überfordert wird.

Es eignet sich vor allem Obst, das meist von süßem Geschmack ist und befeuchtet. Zusätzlich kann die leichte Säure helfen, Blut und Yin des Körpers zu bewahren und Nachtschweißen vorzubeugen. Im Übrigen sind zahlreiche Früchte von neutraler bis kühler Temperatur, was die bei Yin-Mangel bestehende „Leere-Hitze“ mit beseitigen hilft.

Erwähnenswert sind Weintraube und Kirsche sowie als Gemüse Karotte und Aubergine. Weiterhin sind hier gerade Milchprodukte und tierische Eiweiße zu empfehlen. Milch oder das leichter verdauliche Lassi (Jogurt 1 : 1 mit Wasser verquirlt) befeuchten, ergänzen die Säfte, stillen Durst und haben eine beruhigende Wirkung. Auch Sahne, Butter und Frischkäse in geringen Mengen nähren das Yin. Ferner leicht verdauliches tierisches Eiweiß wie Rind, Schwein, Taube, Hühnereigelb, Niere von Schwein oder Rind, Austern, Barsch, Karpfen, Tintenfisch. Von den Gewürzen ist besonders das Salz mit Bezug zur Niere und kaltem Temperaturverhalten zu erwähnen, außerdem das kühle, leicht süße Sesamöl mit stützender Wirkung auf das Nieren-Yin.

Cave : Besonders vorsichtig sollten Patienten mit Säfte-Mangel bei heißen und trocknenden Speisen und Getränken sein. Scharfe Gewürze wie Chillies, aber auch energetisch heiße Genussmittel wie Tabak, hochprozentiger Alkohol oder der warme und trocknende Kaffee können das Yin weiter vermindern.

Hitze-Nässe Erkrankungen

Ursache

Hitze-Nässe-Prozesse entsprechen oft dem, was man in der westlichen Medizin mit „Entzündungen“ bezeichnet. Sie entstehen durch „Liegeengebliebenes“ – Nässe in der Milz durch unzulänglich Verdautes. Besteht Nässe über längere Zeit, entsteht dadurch leicht Hitze. Dies ist schwierig zu behandeln, da die Nässe allein das trocknende und wärmende Prinzip brauchen würde, was aber die Hitze verschlimmert. Die Hitze für sich genommen würde man gerne mit kühlen und befeuchtenden Mitteln behandeln, was aber wiederum mehr Nässe mit sich bringt.

Diagnose / Befunde

Körperliche Beschwerden : evtl. rotes Gesicht, Hitzegefühl, unreine Haut, Akne, übelriechende Diarrhoe mit Schleim oder Blut, Durst, aber kein Verlangen zu trinken, trüber Urin, Unruhe;

Zungenkörper : rot, gedunsen;

Zungenbelag : vermehrter, dicker gelblicher Belag;

Puls : kräftig, voll, evtl. beschleunigt, schlüpfrig.

Therapie mit Diätetik

Empfehlenswert sind

Getreide: Rundkornreis, Hirse, angekeimter Weizen, Weizenkeime, besonders geeignet ist Buchweizen;

Hülsenfrüchte / Nüsse: Tofu (Sojabohnenquark), Sojasprossen, Erbse, Mungbohnen, frische Kokosmilch (kühlt und ist diuretisch);

Gemüse: Viele Wurzelgemüse besitzen eine neutrale bis kühle Temperatur und einen süßen Geschmack. Sie wirken kühlend und diuretisch und sind daher gut geeignet bei Hitze-Nässe Prozessen – Stangensellerie, Rettich, Spinat, Aubergine, Löwenzahn, Chinakohl, Karotten, Salat;

Obst: Ananas und Birne sind besonders geeignet bei Hitze-Nässe, da die Birne auch Schleim umwandeln kann. Andere Früchte hingegen sind zwar kühlend und für Hitze gut geeignet, aber auch Säfte spendend und befeuchtend und daher bei Hitze-Nässe nur bedingt empfehlenswert.

Fleisch / Fisch / Milchprodukte: Viele Fleischsorten sind eher warm und erzeugen noch mehr Hitze. Milchprodukte sind zwar eher kühlend aber wiederum sehr befeuchtend und daher bei Nässe nicht empfehlenswert. Als Eiweißlieferanten eignen sich daher am besten Fisch oder Hülsenfrüchte wie Soja.

Genussmittel: Grüner Tee kühlt und trocknet.

Cave : besonders mit Alkohol, der wärmt und Nässe produzieren kann, daher auf längere Sicht Hitze-Nässe Prozesse ungünstig beeinflusst.

Literatur

Chinese Diet Therapy. Compiled by Zhao Muying. China Esperanto Press, Beijing (1996)

Elmadfa I : *Die große GU Nährwert-Tabelle. Gräfe und Unzer, München (1991)*

Engelhard U, Hempfen C-H : *Chinesische Diätetik. Urban & Schwarzenberg, München (1997)*

Ernährungsberatung in der Praxis des niedergelassenen Arztes. Zentralinstitut für kassenärztliche Versorgung in der BR D. Deutscher Ärzte-Verlag, Köln (1996)

Flaws B : *Arisal of the Clear. Blue Poppy Press, Colorado USA (1991)*

Focks C, Hillenbrand N : *Leitfaden Traditionelle Chinesische Medizin. 4. Aufl. Urban & Fischer (2003)*

Lorenzen U, Noll A : *Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin Bd. 1. Müller & Steinicke, München (1992)*

Lorenzen U, Noll A : *Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Bd. 4. Müller & Steinicke, München (1998)*

Maoshing Ni (Hrsg.): *Der Gelbe Kaiser. O.W. Barth (1998)*

Williams T : *Chinese Medicine. Element Books Great Britain (1996)*

Zusammenfassung

- Besondere Aufmerksamkeit gilt in der chinesischen Ernährungslehre der Beeinflussung des Energiegleichgewichts im Körper durch die aufgenommene Nahrung. Dabei werden allen Nahrungsmitteln bestimmte Wirkungen auf die unterschiedlichen Funktionskreise des Körpers (Organsysteme) zugesprochen, die sich aus deren Eigenschaften nach chinesischem Verständnis ergeben. Charakterisiert werden Nahrungsmittel durch ihr so genanntes Temperaturverhalten, ihre Geschmacksrichtung und ihren Wirkort im Körper. Der Begriff Temperaturverhalten bezeichnet dabei Entwicklungen, die sich während des Verdauungsprozesses des jeweiligen Nahrungsmittels im Körper ergeben und nicht die physikalische Temperatur beim Verzehr. Es werden die Temperaturen heiß, warm, neutral, kühl und kalt unterschieden, sowie die Geschmacksrichtungen scharf, süß, neutral, sauer, salzig und bitter. Die Geschmacksrichtungen stehen mit spezifischen Wirkungen bzw. Wirkorten im Zusammenhang. So soll süßer Geschmack vor allem auf den Funktionskreis der Milz wirken, salziger Geschmack auf den Funktionskreis Niere. Durch die Art der Zubereitung können aber Eigenschaften von Nahrungsmitteln auch verändert werden. Wichtig ist ferner die Kombination von Nahrungsmitteln bei der Zusammenstellung von Mahlzeiten. In der chinesischen Ernährungslehre wird ferner auf die Zeit der

Nahrungsaufnahme geachtet, die mit chronobiologischen Annahmen über die maximale Funktionsfähigkeit bestimmter Organe verbunden wird. Wichtig ist auch ausreichende Ruhe bei der Mahlzeit. Ein Übermaß an Nahrungsmitteln jeweils nur einer Wirkrichtung führt auf lange Sicht zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Um Ernährungsempfehlungen aussprechen zu können, ist es unerlässlich, zunächst den energetischen Zustand des Patienten diagnostisch zu erfassen. Hierzu dienen die gängigen Diagnosemethoden der chinesischen Medizin (z. B. Puls- und Zungendiagnostik). Diätetische Maßnahmen müssen dann typgerecht auf den Patienten abgestimmt werden.

Energie durch Nadeln

Patienteninformationen aus der Rheinischen Post.

Anke Kronemeyer

Vor Jahren noch mit Skepsis beäugt, hat sich die Akupunktur zu einer anerkannten Therapie entwickelt, die vor allem chronische Leiden lindert oder gar heilt. Im November 2003 fand der erste Tag der Akupunktur statt.

"Viele Kranke haben die Nase voll davon, von einem Arzt zum anderen zu rennen und immer nur mit neuen Tabletten versorgt zu werden." Dr. Gabriel Stux kennt genau diese Patienten, die oft eine Tour durch Arztpraxen hinter sich haben - egal, ob sie unter Migräne, Rückenschmerzen oder Tinnitus leiden.

"Die meisten von ihnen landen unweigerlich irgendwann bei der so genannten Alternativmedizin", weiß Stux. Obwohl die Akupunktur, die er anwendet, mittlerweile "keine Alternativmedizin, sondern Standard" ist. Stux (55) ist Allgemeinmediziner, der sich direkt nach Studium und Promotion als Akupunkteur niedergelassen hat. Seit 1977 praktiziert er und ist zu einem Wegbereiter der Akupunktur in Deutschland geworden. Vor 25 Jahren hat er die Deutsche Gesellschaft für Akupunktur gegründet, bildet andere Kollegen aus und informiert über die Gesellschaft und die Stiftung für Akupunktur vor allem Patienten.

360 Akupunktur-Punkte

Grundlage der Akupunktur-Behandlung sind die Meridiane, die Energielinien, die den Körper durchziehen. Auf diesen Meridianen liegen insgesamt 361 Akupunktur-Punkte. Pro Patient und Sitzung sind 15 bis 20 Nadeln nötig, für jeden Patienten werden zehn bis 20 Sitzungen angepeilt. Bei vielen sei schon nach zehn Terminen das Leiden zur Hälfte gelindert, nach weiteren zehn Sitzungen oft ganz verschwunden, erzählt Stux aus seiner mittlerweile zweieinhalb Jahrzehnte währenden Praxis.

Mit welchen Krankheiten man gut bei einem Akupunkteur aufgehoben ist?

"Zu uns kommen meistens Menschen mit chronischen Erkrankungen",

.... Das heißt: Migräne, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Allergien und Asthma, Depression, Schlafstörungen, Suchterkrankungen, Hautprobleme, Menstruationsbeschwerden oder Probleme in den Wechseljahren.

Stux wendet Akupunktur aber auch bei unerfülltem Kinderwunsch an oder vor der Geburt. Zum Thema Geburtsvorbereitung hat er gerade in Amerika einige Vorträge vor Gynäkologen gehalten.

Allen Patienten gemeinsam ist meist eine Diagnose: *"Sie leiden unter einer bestimmten Energieschwäche"*. Und genau diese Schwäche soll mit Hilfe der Nadeln in Stärke umgewandelt werden - damit die Energie wieder besser fließt.

Das kann zusätzlich zur Behandlung bedeuten, dass die Ärzte Tipps zur Ernährung geben. Gabriel Stux zum Beispiel hält viel von der Ernährung nach den fünf chinesischen Elementen und verschreibt auch schon mal chinesische Heilkräuter.

Stux selbst ist 1977 bei einem Urlaub in Ceylon zur Akupunktur gekommen. Dort lernte er ein Krankenhaus kennen, in dem täglich 200 Patienten mit Nadeln behandelt wurden. Von da an fuhr er jährlich nach China, um sich fortzubilden.

Diese Fortbildung bietet er schon seit 25 Jahren seinen Kollegen an:

Sie können ein Basis-Seminar über 140 Stunden oder Komplettseminare über 350 Stunden buchen.

Etwa 15 000 Ärzte in Deutschland haben die Basisausbildung, rund 2 000 die Vollausbildung absolviert.

Patienten sollen sich genau erkundigen, wie lange ihr Arzt schon als Akupunkteur praktiziert und welche Ausbildung er hat. ...

Wer einen Akupunkteur in seiner Nähe sucht, kann zum einen im Internet recherchieren - unter www.akupunktur.de

Generelle Informationen über die Therapie mit den Nadeln als ein Teilgebiet der chinesischen Medizin gibt außerdem die Stiftung Akupunktur in Köln unter Tel. 0221-30 99 562.

Diese Stiftung bietet neben ihrer Förderung von Studien einen Informationsservice für Ärzte und Patienten. Dabei ist das Internet die Plattform für diese Auskünfte. Besucher der Homepage erfahren von Anwendungsgebieten bis zu Zuschüssen der Kassen viel Wissenswertes über das Thema.

Es besteht sogar die Gelegenheit, im Internet-Frageforum das persönliche Problem zu schildern, um dann eine Antwort von einem Experten zu bekommen.

Ärzte und Experten finden zudem aktuelle Studienergebnisse und Literaturtipps.

Auszüge entnommen aus der **Rheinischen Post** November 2003.