



DIAGNOSTIK

Dr. Eduard Tripp, Shiatsu-Ausbildungen Austria

shiatsu
AUSTRIA



GRUNDPRINZIPIEN DER TRADITIONELLEN DIAGNOSTIK

DR. EDUARD TRIPP

Copyright © Wien 2005.
Alle Rechte vorbehalten.



“Kaninchen ist schlau”, meinte Puh gedankenvoll.
“Ja” pflichtete Ferkel bei, “Kaninchen ist schlau”.
“Und es hat Köpfchen.”
“Ja”, wiederholte Ferkel, “Kaninchen hat Köpfchen”.
Es war längere Zeit still.
“Ich nehme an, deshalb versteht es überhaupt nichts”, sagte Puh.

(Benjamin Hoff - Tao Te Puh)

YIN UND YANG



Aus den Beobachtungen der Naturphänomene, der Zyklen des Lebens, des Laufs der Gestirne und ihren Zusammenhängen mit dem Menschen, mit seinen Gefühlen und Denkweisen, Träumen und Krankheiten wurde im Alten China die Lehre vom Dao (Tao) geschaffen. Die Gewinnung von Erkenntnis bestand in einem hermeneutischen Vergleichen und Vermitteln zwischen den "Mustern des Himmels" (tianwen) und den "Gesetzmäßigkeiten auf der Erde" (dili): "Die Gestaltungen der Erde sind die Berge und Flüsse. Die Berge sind auf der Erde das, was die Sterne am Himmel sind; die Gestaltungen der Erde sind die feste, verdickte Form der ätherischen Sinnbilder, die die Sterne sind. Die im Himmel aufgehängten Sinnbilder werden zu Bergen, sobald sie sich auf der Erde niederschlagen. Auf die Astrologie antwortet die Geomantik" (I. Robinet). Diese wechselweise Projektion war die Erkenntnisteknik des göttlichen Fuxi, des ersten mythologischen Herrschers in China, der das Urbild des Schamanen (Xi; weiblich: Wu) darstellt.

Das Große Nichts, die Quelle allen Seins, aus dem alles geboren wird und das doch keine Richtung hat, keinen Willen und kein Ziel, das Unnennbare wird Dao genannt.

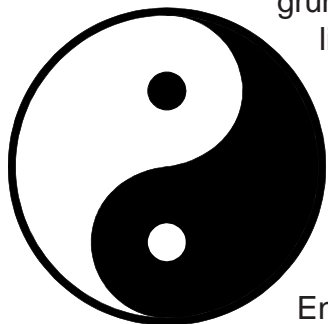
Bevor Himmel und Erde waren,
Gab es etwas Verschwommenes,
Still, einsam,
Alleine stehend, wandellos,
Im ewigen Kreislauf ohne Unterlaß,
Fähig die Mutter aller Dinge zu sein.
Ich kenne seinen Namen nicht,
So nenne ich es Dao.
Soll ich´s beschreiben, nenn ich es "Groß",
Groß heißt ausgreifend in den Raum,
Ausgreifend in den Raum ist Weitreichend,
Weitreichend heißt zurückkehrend in seinen Ursprung.
(Laozi - Dao De Jing)

"In der Urzeit, als Himmel und Erde noch nicht existierten, gab es nur Erscheinungen, keine körperlichen Gestalten. Es war ein unermeßlicher Abgrund, tief und dunkel, weit und unfäßbar, unbeweglich und still, düster und verschwommen. Niemand weiß, wo er sich auftat. Daraus entstanden zusammen, in Vereinigung miteinander, zwei Gottheiten, um den Himmel zu planen und die Erde zu gestalten. Ein Öffnung! Niemand weiß, in welche Tiefe sie reichte. Eine Flut! Niemand weiß, wo sie zum Stehen kam. Darauf trennten sie sich und bildeten von nun an Schatten und Licht (Yin und Yang). Indem sie sich in die Acht Extreme gliederten, erzeugten sich gegenseitig das Harte und das Weiche, und die Zehntausend (alle) Wesen (Dinge) erhielten ihre körperlichen Gestalten" (Liu An -Huainanzi, ca. 120 v.Chr.).

Das Dao ist Ursache und Triebkraft der Schöpfung, aus dem Dao entsteht die Polarität von Yin und Yang, Erde und Himmel, Materie und Energie. Alles in der Natur entsteht im Spannungsfeld von Yin und Yang und alles - so auch der Mensch - ist in dieser dynamischen Polarität zwischen Himmel und Erde eingebettet (eine ähnliche Betrachtungsweise von Licht und Schatten beschrieb der griechische Philosoph Parmenides von Elea, ca. 540-480 v. Chr., in seinem zweiteiligen Lehrgedicht "Ontologie" und "Doxa"). Gegensätze sind nur scheinbare Gegensätze, sie ergänzen einander im dynamischen Wandel. Das eine kann ohne das andere nicht sein.

Alle Dinge tragen das Yin in sich,
Das Yang in den Armen.
Die Kraft der Leere erzeugt ihre Harmonie.

Aus dem Dao, dem Großen Nichts, symbolisiert im leeren Kreis (Wu Shi), entstehen Yin und Yang, dargestellt in Form des Tai-Chi-Symbols. Yin und Yang sind die beiden grundsätzlichen Aspekte der universellen Energie - primär symbolisiert in der Erde (Yin) und im Himmel (Yang) -, und das



Universum ist das Ergebnis des komplexen Wechselspiels dieser beiden Kräfte. Es gibt kein Yin ohne Yang, kein Yang ohne Yin. Yin und Yang sind voneinander abhängig. Yin ernährt Yang, Yang schützt Yin. Energie (Yang) konzentriert sich in Materie (Yin) und Materie äußert sich in Energie (ähnlich wie mittelalterliche Alchemisten Materie als gefrorene Energie verstanden). Das Yang, der aktive, der veränderliche Aspekt, formt und gestaltet das Yin, das Körperliche, das Materielle. Das Yin seinerseits, als Ausdruck der Materie, bietet den aktiven Kräften des Yang Widerstand und erhält die Kraft des Yang. Zusammen erst bilden sie die Ganzheit.

Das Zeichen für Yang stellt die Sonnenseite einer Erhebung, eines Berges dar. Das Zeichen für Yin stellt die Schattenseite einer Erhebung, eines Berges dar.

So wie es auf der Schattenseite dunkler und kühler, auf der Sonnenseite hingegen heller und wärmer ist, wird Yin als das Dunklere, Kältere bezeichnet und steht auch in Verbindung mit dem Sinken des Nebels, dem Kondensieren des Wassers, mit Verlangsamung und Ruhe, dem Festen, Schweren, Inneren, Tiefen und der Nacht. Das Yang bezeichnet demgegenüber den Zustand des Hellen und Warmen, ist verbunden mit dem Tag, dem Oberen, dem Leichten und der Bewegung als auch mit dem Verdunsten von Wasser und der aufsteigenden Bewegung.

Der rhythmische Wechsel von Yin und Yang zeigt sich in der Natur anschaulich im Wechsel der Jahreszeiten: Im Frühling werden die Tage länger, Helligkeit und Wärme nehmen zu, die Natur expandiert, die Säfte und die Lebenskräfte fließen wieder in die Peripherie, die Pflanzen sprießen, treiben aus, die Natur grünt, der Yang-Aspekt, gekennzeichnet vor allem durch Wärme, Helligkeit und Expansion, tritt in den Vorder-

grund (kleines, junges Yang oder Yang im Yin). Yang und Yin werden einander gleichwertig (Frühlings-Tagundnachtgleiche), und mit dem Sommer (Sommer-Sonnenwende) erreicht das Yang seine höchste Entfaltung: die größte Helligkeit, die längsten und wärmsten Tage, die Natur ist voll entfaltet (großes, altes Yang oder Yang im Yang). Zugleich damit beginnt aber auch der Abkühlungs-, der Yin-Prozeß an der Peripherie, gekennzeichnet vor allem durch Kälte, Dunkelheit und Kontraktion. Die Pflanzen reifen, die Säfte und die Lebenskräfte überhaupt ziehen sich mehr ins Zentrum zurück, die Blätter verfärben sich (scheinbares Yang aus Säfte-Mangel heraus) und fallen ab. Es ist die Zeit der Ernte (kleines, junges Yin oder Yin im Yang), Yin und Yang werden einander gleichwertig (Herbst-Tagundnachtgleiche). Mit dem Winter erreicht das Yin schließlich seinen Höhepunkt, das Leben zieht sich ganz ins Innere zurück. Es ist die Zeit der größten Dunkelheit, der größten Kälte (Winter-Sonnenwende) und der größten Konzentration im Inneren (großes, altes Yin oder Yin im Yin). Wenn die Verdichtung am größten ist, die Kälte am größten, das Licht am geringsten, wird zugleich auch wieder der expansive, der Yang-Prozeß aktiviert, und das Pulsieren von Yin und Yang setzt sich fort, das Heraufsteigen der Yang-Kraft beginnt von neuem.

Entsprechend betrachtet man auch den Tag als Yang und die Nacht als Yin. Der Vormittag entspricht deshalb dem Yang im Yang, der Nachmittag dem Yin im Yang, die Zeit vor Mitternacht dem Yin im Yin und die Zeit nach Mitternacht dem Yang im Yin. In der Zeit zwischen 23 und 1 Uhr kann man deshalb am besten auf das Yin und zwischen 11 und 13 Uhr am besten auf das Yang einwirken.

YIN

Erde
Mond
Nacht
Winter
Kälte
Dunkel
Schwer
Flüssig
Feucht
Empfangend
Intuitiv
Introvertiert
Ängstlich, unsicher, vorsichtig
Geschlossen
Verborgen
Tiefe
Absteigend
Kontraktion
Zerfall
Weiblich

YANG

Himmel
Sonne
Tag
Sommer
Hitze
Hell
Leicht
Fest
Trocken
Schöpferisch
Logisch
Extravertiert
Aggressiv, ungeduldig, zornig
Offen
Manifest
Oberfläche
Aufsteigend
Expansion
Wachstum
Männlich

YIN

Passiv, stofflich
Negativ
Ruhe
Leise
Langsam
Substanz
Schlaff, weich
Körperliche Arbeit
Raum
Zukunft

YANG

Aktiv
Positiv
Bewegung
Laut
Schnell
Funktion
Gespannt, fest
Geistige Arbeit
Zeit
Vergangenheit

Körper

Vorne
Innen
Unten
Rechts
Innere Organe
Zang (Yin- oder Speicherorgane)
Xue (Blut)

Hinten
Außen
Oben
Links
Oberfläche
Fu (Yang- oder Arbeitsorgane)
Qi (Energie)

Funktionen

Unterfunktion
Parasympathisch
Kälte
Leere, Schwäche
Degenerative Erkrankung
Wenig Appetit
Großes Schlafbedürfnis
Mangeldurchblutung
Blutdrucksenkung
Absinken des Atemvolumens
Bronchienverengung
Vermehrte Urin- und Stuhlentleerung
Viel dünnflüssiger Speichel

Überfunktion
Sympathisch
Hitze
Fülle
Infektiöse Erkrankung
Viel Appetit
Geringes Schlafbedürfnis
Hyperämie
Blutdruckanstieg
Anstieg des Atemvolumens
Bronchienerweiterung
Gehemmte Urin- und Stuhlentleerung
Geringe Mengen von zähflüssigem Speichel

Ernährung

Kaltes Essen
Kalte Getränke

Warmes Essen
Warme Getränke

YIN

Rohkost, Blanchieren, Dünsten, Garen,
Kochen

Wenig gewürzt

Salat, Obst, Getreide, Kräutertee

YANG

Braten, Grillen, Backen, Rösten

Stark gewürzt

Fleisch, Fisch, Alkohol

Yin regiert das, was materiell und schwer ist, Yang das Immaterielle, die Energie, das Subtile. Yin entspricht dem Zustand der Ruhe, Yang der Bewegung. Yin entspricht dem Entschwinden, Yang dem Entstehen. Yin ist, was im Inneren ist, das Versteckte, das Tiefe. Yang ist das Äußere, das Offene, die Oberfläche. Yin ist die Vertiefung, Yang die Erhebung.

Die Frau ist Yin, ihre Geschlechtsorgane bilden ein Höhlung, sind Yin. Der Mann ist Yang, seine Geschlechtsorgane sind Yang. Bei der Befruchtung ist das Ei unbewegt, es entspricht dem Yin. Die Spermatozoen bewegen sich vorwärts, sie sind Yang. Im Tierreich wird das Yin durch die Schildkröte, das Yang durch den Hirsch symbolisiert.

Im Körperaufbau ist der obere Körperteil allgemein Yang, der untere Yin. Außen ist Yang, innen ist Yin. Hinten ist Yang, vorne ist Yin (das grundsätzliche Bild ist das eines gebückt stehenden Menschen, eines Reisbauern etwa, dessen Kopf und Rücken der Sonne ausgesetzt sind. Entsprechend der Analogie von Yin und Yang sind die von der Sonne beschienenen Bereiche Yang, die Körperbereiche hingegen, die im Schatten liegen, Yin). Links ist Yang, rechts ist Yin (die Erklärung, warum links Yang und rechts Yin ist, geht davon aus, daß die ideale Schlafposition auf dem Rücken liegend und mit dem Kopf nach Norden ist. Richtet man sich in dieser Position auf, blickt man nach Süden, die linke Seite ist dem Osten, der aufgehenden Sonne, zugewendet, und ist Yang. Die rechte Seite ist da, wo die Sonne untergeht, sie ist Yin). Die Brust ist mehr Yang als der Bauch. Der Bauch ist also Yin im Yin, die Brust Yang im Yin. Auch die 12 inneren Organe werden in 6 Yin- (Lunge, Milz-Pankreas, Herz, Niere, Perikard, Leber) und 6 Yang-Organen (Dickdarm, Magen, Dünndarm, Blase, Drei-Erwärmer, Gallenblase) unterteilt. Die Gruppe der Yin-Organen läßt sich noch weiter unterteilen, daß Herz und Lunge innerhalb der Yin-Organen dem Yang entsprechen, Milz-Pankreas, Niere und Leber hingegen dem Yin. Zugleich aber besteht jedes Organ aus einem Yin- und einem Yang-Anteil (z.B. Nieren-Yin und Nieren-Yang).

Das Wechselspiel von Yin und Yang manifestiert sich im Körper in den unzähligen antagonistischen Prozessen von Aktivierung und Hemmung und im sympathischen und parasympathischen Nervensystem. Das Yang entspricht dem sympathischen Nervensystem, entspricht Energie, Arbeit, Leistung. Energie ist hier vor allem in den Muskeln, weniger in der Verdauung. Es wird mehr ausgegeben, weniger aufgebaut. Das Yin hingegen entspricht dem parasympathischen Nervensystem, der Ruhe, dem Energieaufbau, der Verdauung. Hier ist viel

Und auch das Gleichgewicht von Yin und Yang ist immer nur relativ, dynamisch, wie die physiologischen Funktionen des Körpers veranschaulichen. Die Nährstoffe (die materielle Grundlage) entsprechen dem Yin, die Funktionsabläufe dem Yang. Yin ist die Masse, die Materien, Yang ist die Energie, die funktionale Kraft. Ohne Nährstoffe können die Funktionsabläufe nicht stattfinden, umgekehrt aber sind die Funktionsabläufe die treibende Kraft zur Herstellung der Nährstoffe, ohne sie kann die Nahrung nicht in Nährstoffe umgewandelt werden. Durch die ununterbrochenen Funktionsabläufe des Körpers wird ständig ein Teil der vorhandenen Nährstoffmenge verbraucht: "Das Yang wächst, während das Yin verbraucht wird". Zugleich aber wird auch eine bestimmte Energiemenge (Yang) bei der Herstellung der Nährstoffe verbraucht: "Das Yin nimmt zu, während das Yang abflacht". Da sich Anschwellen und Abklingen von Yin und Yang beständig abwechseln, ist das Gleichgewicht von Yin und Yang stets nur relativ und dynamisch, niemals absolut und statisch.

Ein Übermaß an Yang im Organismus führt zu einem Verbrauch des Yin, ein Übermaß an Yin zu einem Verbrauch des Yang. Von Gesundheit kann man deshalb dann sprechen, wenn die Wechselwirkungen und Umformungen im körperlichen, geistigen und seelischen Bereich harmonisch erfolgen. Um Erkrankung (Entgleisung, Imbalance) handelt es sich dann, wenn die Wechsel nicht zum rechten Zeitpunkt oder auf die rechte Weise erfolgen - entweder zu stark, zu schwach, zu früh oder zu spät.

"Yin im Yang" (das "schwarze Auge im weißen Fisch") und "Yang im Yin" (das "weiße Auge im schwarzen Fisch") beschreiben das Phänomen, daß die Erscheinungen in ihrem Innersten das Gegenteil von dem sind, was sie an der Oberfläche scheinen. Die Oberfläche des Körpers (mitsamt den Extremitäten) etwa ist aktiver und deshalb Yang, wohingegen das Innere dunkel und still (Yin) ist. Betrachtet man jedoch das Innere genauer, erkennt man, daß die Hitze und Energie (Yang), die für die äußeren Prozesse verantwortlich ist, aus dem Inneren stammt (Yang im Yin).

Die **Funktionen des Yang** im menschlichen Organismus sind:

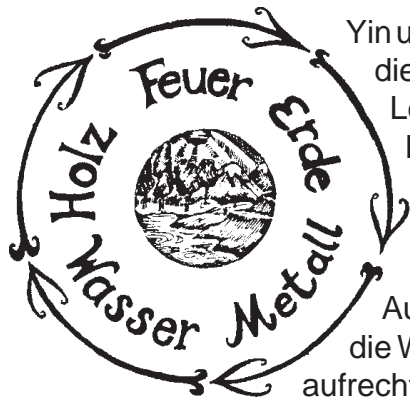
- Erwärmen
- Bewegen
- Umwandeln
- Zurückhalten
- Schützen

Die **Funktionen des Yin** im menschlichen Organismus sind:

- Kühlen
- Befeuchten
- Ernähren
- Beruhigen

DIE FÜNF ELEMENTE (WU XING)





Yin und Yang beschreiben das Wechselspiel des Qi, doch erst die Fünf Elemente (Wu Xing) bieten einen mit dem täglichen Leben enger verbundenen Bezugsrahmen. So wie das Konzept von Yin und Yang ist auch die Lehre von den Fünf Elementen eine differenziertere Beschreibung des Qi, der universellen Energie in ihren zyklischen Wandlungsphasen.

Aus Yin und Yang werden die Fünf Elemente geschaffen, die die Welt in ihrem Erscheinungsbild hervorbringen, gestalten, aufrechterhalten und wieder auflösen. Die Fünf Elemente oder besser Wandlungsphasen treten in allen Erscheinungen des Kosmos zutage, und sie vermögen die inneren Wechselbeziehungen der Körpers zu erklären.

Die Fünf Elemente sind: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Es gibt zwei Darstellungen der Fünf Elemente. Die erste Darstellung (Abb. 1), bei der die Erde in der Mitte steht, umgeben von den Elementen Holz, Feuer, Metall und Wasser, stellt das physiologische Zusammenspiel der Elementkräfte dar, beschreibt wie der Organismus entsteht und arbeiten kann.

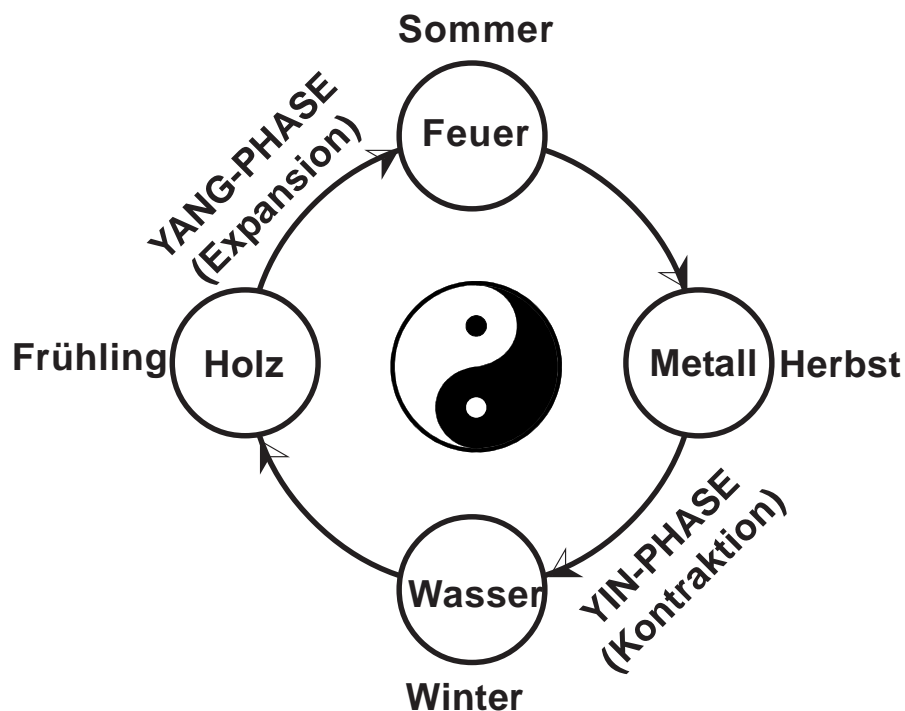


Abb. 1 - Physiologische Darstellung der Fünf Elemente

Holz, Feuer, Metall und Wasser sind die vier universalen Kräfte, die sich überall im Kosmos und in der Natur wiederfinden. Sie beschreiben die Bewegung der Lebenskraft von Yin nach Yang und von Yang nach Yin, beschreiben die Entfaltung der Energie, ihre Ausdehnung und ihre Kontraktion bis hin zur Kristallisation. Holz entspricht der Expansion, der aufsteigenden Lebenskraft (Qi), dem Frühjahr und dem Morgen. Nachdem sich im Winter - wie in der Nacht - alle Kräfte in ihren Ursprung, ins Innere zurückgezogen haben, bewegt sich das Qi im Frühling - und am Morgen - aufs neue. Das Yang beginnt sich zu entfalten, die Pflanzen sprießen und wachsen mit der zunehmenden Temperatur und Helligkeit, bilden Blätter und Triebe aus. Die Tage werden länger. Durch Bewegung (Entfaltung) entsteht Reibung und damit die Hitze des Sommers und des Mittags (Feuer). Es ist die Zeit der Blüte. Wenn die Expansion (Yang-Phase) ihren Höhepunkt erreicht, sich die Yang-Kräfte voll entfaltet haben, beginnt zugleich der Abkühlungsprozeß an der Peripherie, beginnt die Phase der Kondensation, Kontraktion, die Verflüssigungsphase (Yin-Phase). Es ist dies die Zeit des Herbstes und des Abends (Metall). Die Pflanzen reifen, und die Säfte ziehen sich ins Zentrum zurück. Die Bäume beginnen an der Peripherie auszutrocknen und verlieren ihre Blätter. Es ist die Zeit der Ernte und des Nebels. Die Sonne neigt sich dem Untergehen zu. Mit dem Winter und der Nacht (Wasser) zieht sich die Energie, die Aktivität dann ganz ins Zentrum zurück, ruht im Inneren. Es ist die Zeit der Kristallisation, der Verdichtung und Speicherung der Substanz. Samen, Kerne, Nüsse, Getreide, Lager- und Trockengemüse werden nun eingelagert. Auf dem höchsten Punkt der Verdichtung entsteht dann durch die Kontraktion wiederum Wärme, Hitze, Qi (Yang), und der Kreislauf von Expansion und Kontraktion, von Einatmung und Ausatmung, der die ganze Natur, den gesamten Kosmos kennzeichnet, beginnt von neuem.

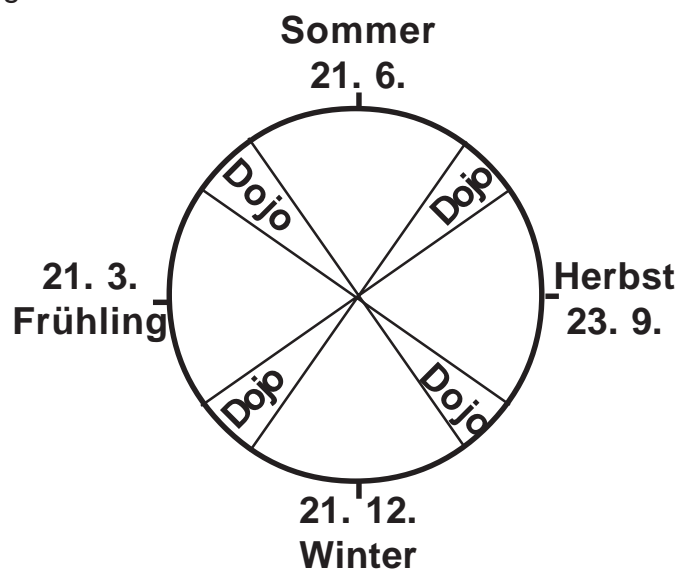


Abb. 2 - Frühling, Sommer, Herbst, Winter und Erde-Zeit im chinesischen Kalender

Frühling (Holz), Sommer (Feuer), Herbst (Metall) und Winter (Wasser) umfassen im chinesischen Kalender jeweils 73 Tage: der Frühling 36 Tage vor dem und 36 Tage nach dem 21. 3., der Sommer 36 Tage vor und 36 Tage nach dem 21. 6., der Herbst 36 Tage vor und 36 Tage nach dem 23. 9. und der Winter 36 Tage vor und 36 Tage nach dem 21. 12. Erde bildet die Übergangszeit (Dojo) zwischen jeweils zwei Jahreszeiten (Elementen) und herrscht in der Zeit dazwischen (etwa 4 x 18 Tage).

Aus dieser jahreszeitlichen Verteilung lassen sich über die raum-zeitlichen Entsprechungen Regeln für das normale Funktionieren des Körpers ableiten: Im Frühling ist es die Leber (Holz), die am meisten Energie erhält, im Sommer das Herz (Feuer), im Herbst die Lunge (Metall), im Winter die Niere (Wasser) und in den Übergangszeiten dazwischen die Milz (Erde).

Auch auf der Ebene des menschlichen Körpers bilden die Elemente Holz, Feuer, Metall und Wasser die grundlegenden Substanzen, Bestandteile des Lebens. Holz entspricht der Lebenskraft (Qi), Feuer der Wärme, Hitze (Yang), Metall den Säften (Jin Ye und Xue) und Wasser der Substanz (Jing, Yin). Erde, das fünfte Element, bildet die Mitte, wo nachgeburtliche Lebenskraft - aus fester und flüssiger Nahrung - gebildet wird. Die vier grundlegenden Bestandteile, Komponenten (Qi, Yang, Säfte, Substanz) müssen qualitativ und quantitativ ausreichend und ausgewogen vorhanden sein, damit sich der Organismus in Harmonie befindet, damit das Element Erde ausgeglichen ist.

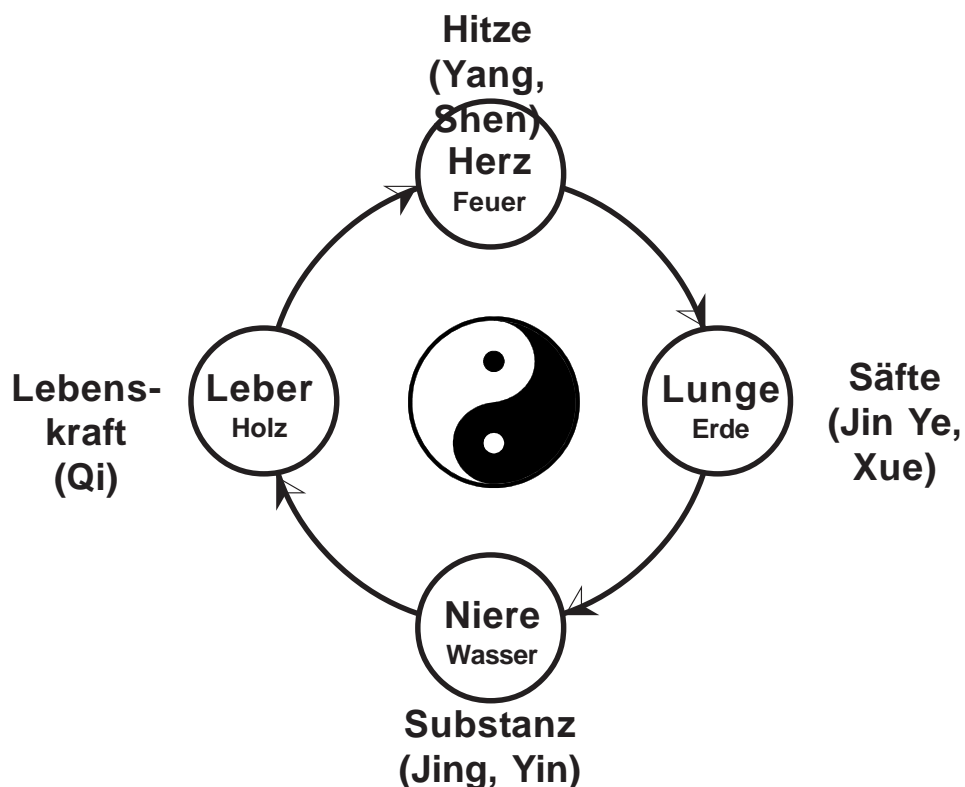


Abb. 3 - Die Physiologie des menschlichen Körpers

Die zweite Darstellung, in der das Element Erde zwischen den Elementen Feuer und Metall steht (Abb. 4) entspricht der pathologischen Darstellung, vermittelt die Zusammenhänge und das gegenseitige Wirken im Krankheitsfall, beschreibt, wie sich Erkrankungen entwickeln und entfalten.

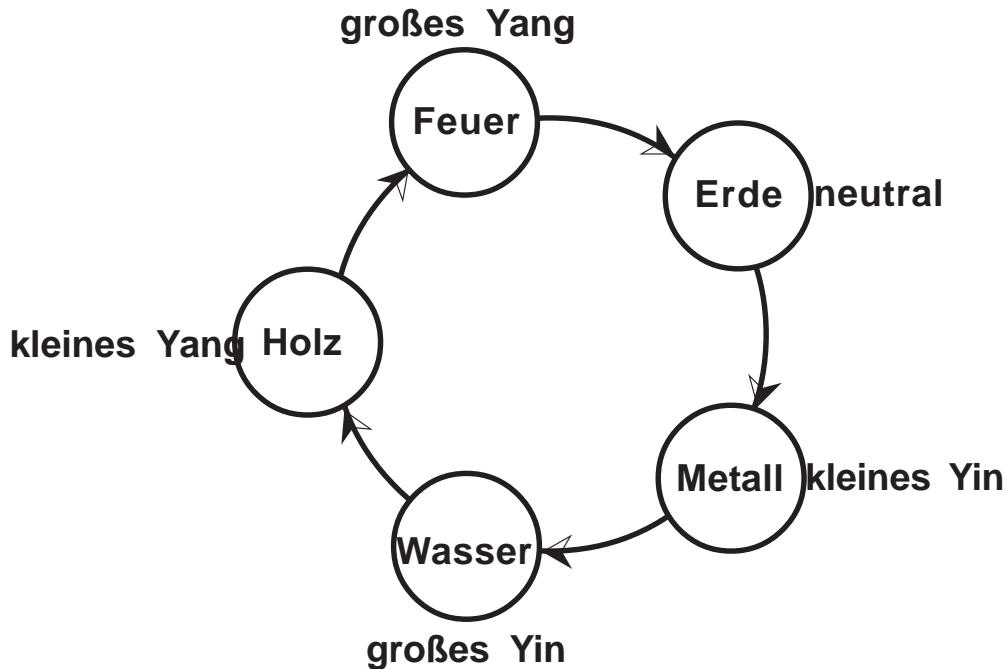


Abb. 4 - Pathologische Darstellung der Fünf Elemente

Die Zyklen der Fünf Elemente

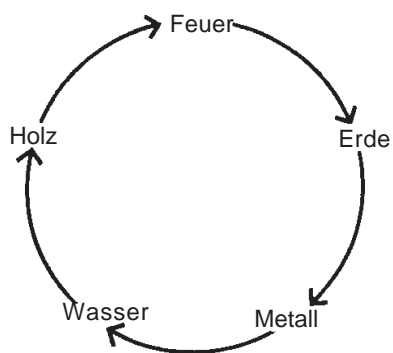
Die Fünf Elemente stehen in vielfältigen Beziehungen zueinander, halten einander im Gleichgewicht, erzeugen sich gegenseitig und dämmen sich gleichzeitig auch wieder ein. Wichtig ist das Gleichgewicht dieser Kräfte, ihre Harmonie, die durch vier Zyklen bedingt und beschrieben wird: durch den Sheng-Zyklus (Fütterungszyklus), den Ke-Zyklus (Kontrollzyklus), den Zyklus der Auflehnung und den Zyklus des Entziehens. Diese vier Zyklen zeigen, wie die Elemente untereinander verbunden sind und sich wechselseitig beeinflussen.

Der Fütterungszyklus (Sheng-Zyklus)

Der Fütterungszyklus, Sheng-Zyklus oder Erschaffungszyklus, auch als Mutter-Kind-Beziehung (Mu Zi Guan Xi) bezeichnet, beschreibt den Übergang von einer Wandlungsphase zur nächsten.

Innerhalb der physiologischen Darstellung der Fünf Elemente (Abb. 3) stellt sich der Sheng-Zyklus so dar, daß aus Holz durch Bewegung und Reibung Feuer entsteht. Feuer expandiert in alle Richtungen, und auf dem höchsten Punkt der Expansion entsteht - durch mangelnde Versorgung vom Zentrum aus - ein Abkühlungsprozeß an der Peripherie. Es ist die Verflüssigungsphase, die Kondensationsphase des Metalls. Durch weitere Kontraktion kommt es zur Verdichtung, zur Bildung von Struktur und Form des Elementes Wasser. Erde als fünftes Element ist das Resultat von Expansion und Kontraktion. Erde bildet ein - scheinbares - Gleichgewicht zwischen Ausdehnung und Zusammenziehen.

In der pathologischen Darstellung der Fünf Elemente (Abb. 4 und Abb. 5) folgt der aufbauende Zyklus der Reihenfolge Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, und er beschreibt die Verteilung von Qi, Blut, Säften und Jing.

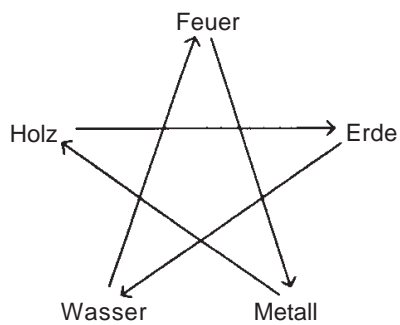


Holz erzeugt (nährt) Feuer,
 Feuer erzeugt (nährt) Erde,
 Erde erzeugt (nährt) Metall,
 Metall erzeugt (nährt) Wasser,
 Wasser erzeugt Holz.

Abb. 5 - Sheng- oder Fütterungszyklus der Fünf Elemente

Der Kontrollzyklus (Ke-Zyklus)

Der Kontrollzyklus, Ke-Zyklus oder Zerstörungszyklus, auch Großmutter-Enkel-Beziehung genannt, beschreibt die natürliche Kontrolle und Begrenzung des Wachstums durch die "Großmutter", deren Aufgabe in der chinesischen Großfamilie die Erziehung der Enkel war. Sind die Großeltern zu streng, entwickelt der Enkel keine Eigenständigkeit, wird ihm jedoch zuviel erlaubt, wird er zu selbstherrlich und damit unfähig, sich im späteren Leben anderen unterzuordnen. Aufgabe des Ke-Zyklus ist es, dafür zu sorgen daß der Enkel von den Eltern weder zu viel noch zu wenig bekommt - generell dafür, daß jedes einzelne Element so weit eingeschränkt wird, daß sich kein Element auf Kosten der anderen breit macht, sondern daß organisches Wachstum möglich ist.

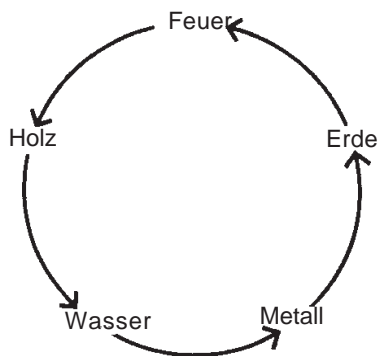


Holz zerstört (bedeckt) Erde,
 Erde zerstört (dämmt) Wasser,
 Wasser zerstört (löscht) Feuer,
 Feuer zerstört (schmilzt) Metall,
 Metall zerstört (schneidet) Holz.

Abb. 6 - Ke- oder Kontrollzyklus der Fünf Elemente

Der Erschöpfungszyklus

Der Erschöpfungszyklus oder Zyklus des Entziehens beschreibt das "Kind", das die "Mutter" schädigt. Durch unausgeglichene Lebensgewohnheiten oder andere, übermäßige Belastungen eines Elements wird dem Mutter-Element (über den Sheng-Zyklus) mehr Energie entzogen, als dieses zu einem gesunden Funktionieren benötigt, bzw. kann in der therapeutischen Anwendung dem Mutter-Element ein Übermaß an Energie entzogen werden (Sedierung).



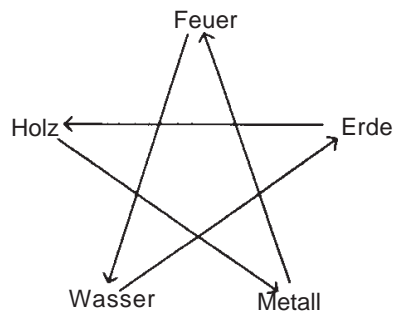
Feuer verbrennt Holz,
 Holz saugt Wasser auf,
 Wasser korrodiert Metall,
 Metall zieht Mineralien aus der Erde,
 Erde erstickt Feuer.

Abb. 7 - Erschöpfungszyklus der Fünf Elemente

Der Fütterungszyklus und der Erschöpfungszyklus bilden gemeinsam die Grundlage der Theorie des Sedierens und Tonisierens der Organsysteme und der mit ihnen verbundenen Meridiane. Dem Tonisierungspunkt liegt der Sheng-Zyklus zugrunde, dem Sedierungspunkt der Erschöpfungszyklus. Ma 41 z.B. ist als "Feuer-Punkt" der Tonisierungspunkt des Magens (Erd-Element), Ma 45 als "Metall-Punkt" der Sedierungspunkt.

Der Verletzungszyklus (Xiang Wu)

Der Verletzungszyklus, Zyklus der Auflehnung oder Reizungszyklus (kurzfristiger Anregungszyklus) beschreibt die Rebellion des "Enkels" gegen die "Großmutter", des Untertans gegen den Herrscher, dh. die Umkehr des Kontrollzyklus. Ist in einem Element, dem "Enkel", zuviel Energie, schädigt dieses die "Großmutter" bzw. kann - in der therapeutischen Anwendung - kurzfristig tonisierend wirken. Die Dosierung ist hier besonders wichtig, sie entscheidet über Anregung oder Verletzung, Zerstörung.



Feuer verdampft Wasser,
Wasser weicht Erde auf,
Erde erstickt Holz,
Holz macht Metall stumpf,
Metall nimmt Hitze (Feuer) auf.

Abb. 8 - Verletzungszyklus der Fünf Elemente

Die Entsprechungen der Fünf Elemente

	<u>Holz</u>	<u>Feuer</u>	<u>Erde</u>	<u>Metall</u>	<u>Wasser</u>
Yin/Yang	junges Yang kleines Yang	altes Yang großes Yang	---	junges Yin kleines Yin	altes Yin großes Yin
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Nachsommer		Herbst/Winter
Tageszeit	Morgen 3-7	Mittag 9-13	Nachmittag 1-3, 7-9, 13-15, 19-21	Abend 15-19	Nacht 21-01
Lebenszyklus	Geburt, Wachstum	Blüte, Lehrzeit	Reife & Wechsel, Berufszeit	späte Reife, Niedergang, Verblühen, Ruhestand, Pension	Untergang, Tod
Entwicklung	Sprießen	Blühen	Reifen	Ernten	Aufbewahren, Speichern
Richtung Klimaeinfluß	Osten Wind	Süden Wärme, Hitze	keine (Mitte) Feuchtigkeit, Regen	Westen Trockenheit, Dürre	Norden Kälte, Schnee

	<u>Holz</u>	<u>Feuer</u>	<u>Erde</u>	<u>Metall</u>	<u>Wasser</u>
Temperatur	warm	heiß	ausgeglichen	kühl	kalt
Bewegung	aufsteigend	ausbreitend, zerstreuend	im Gleichge- wicht	absenkend	einschnürend, adstringierend
Physikal. Begriff	Expansion, Bewegung	Zeit	Gravitation (Schwerkraft)	Druck, Konzentration	Form
Aktivität	laufen	lesen	sitzen	liegen	stehen
Mystische Darstellung	Drache	Sonne, Hirsch	Vogel	Tiger	Mond, Schildkröte
Zahl	8	7	5	9	6
Yin-Organ (Zang)	Leber	Herz & Perikard	Milz- Pankreas	Lunge	Niere
Yang-Organ (Fu)	Gallenblase	Dünndarm & Drei- Erwärmer	Magen	Dickdarm	Blase
Gewebe	Muskeln & Sehnen	Blutgefäße	Bindegewebe, Fettgewebe, Muskelfleisch	Haut	Knochen, Mark, Gehirn, Uterus
Sinnesorgan	Auge	Zunge	Mund	Nase	Ohr
Sinn	Sehen	Sprechen	Schmecken, Berühren	Riechen	Hören
Körperflüssigkeit	Tränen	Schweiß, Speichel beim Reden	Speichel vor dem Essen, Lymphflüssig- keit (Pituite)	Lungenflüs- sigkeit	Speichel bei der Liebe, Speichel beim Qi Gong
Körperbereich	Brust, Lenden, Unterbauch, Hals	Zungenspitze, Nasenspitze	Lippen, Mundhöhle, Mandeln, Eierstöcke, Hoden	Kehle, Unterlippe, Nasenlöcher	Füße, Knie, unterer Rücken, Zähne
Gesichtsbereich	rechte Wange		Stirn	Nase	linke Wange Kinn
Indikator	Nägel	Teint	Lippen	Körperhaare	Kopfhaare
Elementgeist	Hun	Shen	Yi	Pro	Zhe
Geisteseigenschaft	Intuition, Vision	Inspiration, Geist	Logik, prak- tische Intel- ligenz	Instinkt	Weisheit, Klugheit
Negative Emotion	Frustration, Zorn, Wut	Begierde	Grübeln, Zweifel, Be- sessenheit, Fanatismus	Anhaftung, Besorgnis, Trauer, Egoismus	Unsicherheitsgefühl, Furcht, Angst, Panik, Paranoia
Positive Emotion	Geduld, Toleranz, Verständnis, Flexibilität	Geistesruhe, Gelassenheit, Freude, Liebe, Zufriedenheit	Ich-Bewuß- sein, körperbe- zogenes Selbst- bewußtsein, Hilfsbereit- schaft, Kon- zentration	Freude (am Geben), Mit- gefühl, Altruismus, Gerechtig- keitssinn, Ehrlichkeit	Anpassungsfähigkeit, Disziplin, Furchtlosig- keit, Bescheidenheit, Weisheit, Charisma
Yang-Farbe	Hellgrün	Rot, Orange	Gold, Gelb	Transparent, Silber, Weiß	Rot Schwarz, Dunkelblau,
Yin-Farbe	Dunkelgrün	Purpur, Lila, Zyanotisch	Braun	Grau	Violett
Botschaftsgeschmack	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
Geruch	Ranzig	Verbrannt	Duftend, Süßlich	Penetrant	Faulig
Ernährender Geschmack	Süß	Scharf	Salzig	Bitter	Sauer-Adstringierend

	<u>Holz</u>	<u>Feuer</u>	<u>Erde</u>	<u>Metall</u>	<u>Wasser</u>
Getreide	Weizen, Dinkel, Grünkern	Roggen, Buchweizen, rote Hirse	Mais, Hirse, Süßreis, Amaranth	Reis, Gerste	Bohnen, Hülsenfrüchte
Gemüse	schnell wachsende grüne Gemüse & Kräuter, Keime, Sprossen	wach-ausgedehnte grüne & rote Pflanzen, Blüten	rundes & gelbes Gemüse und Knollen	weißes Gemüse, Wurzelgemüse	Lagergemüse, Meeressalzwasser
Fleisch	Huhn, Ente	Schaf, Ziege	Rind	Pferd, Wild, Gans, Truthahn	Schwein, Fisch, Meeresfrüchte
Schädigung durch	zuviel Weiß (z.B. Räume), Neonlicht, Computer Emotionen, Chemikalien	zuviel Denken, Zeitdruck (Stress)	zuviel Süßes (hs. Zucker) schlechtes Essen, zuviel Zucker, zuviel Salz & tierisches Eiweiß, zu scharfe Speisen	zuviel Rohkost, Fruchtsäfte, Milchprodukte, Kaffee, schwarzer Tee, Rauchen, bittere & erhitzen	Streß, Kälte, zuwenig Schlaf, schlechte Ernährung über einen Zeitraum
Stärkung durch	Massage Sport, Yoga, Tai Chi, Aikido	Moxibustion, Psychotherapie	Diätik, Pharmakologie, Massage	Akupunktur, Atemtherapie, Ätherische Öle	Schröpfen, Kneipp-Kur, Meditation

DIE SUBSTANZEN



Die Grundsubstanzen der Chinesischen Medizin sind Qi (Energie), Xue (Blut), Jing (Essenz), Shen (Geist) und Jin Ye (Körperflüssigkeiten). "Substanzen" ist dabei als ein relativer Begriff zu verstehen, er beinhaltet keine Festlegung hinsichtlich Energie oder Materie, denn in der chinesischen Medizin stellen Energie und Materie ein Kontinuum dar. Qi z.B. hat sowohl energetische als auch materielle Aspekte. Vorsicht muß man auch gegenüber westlichen Übertragungen wie Energie, Blut, Geist etc. walten lassen, da diese Begriffe den Sinn und Inhalt der chinesischen Medizin nicht wirklich widerspiegeln. Obwohl Blut und Xue zum Beispiel gemeinsame Eigenschaften haben, ist das Blut der westlichen Medizin durch biochemische und histologische Parameter definiert, Xue hingegen beruht auf einem grundsätzlich anderen, einem energetischen Konzept.

Substanz	Aufgabe	Verteilung	Zugeordnetes Organ
Qi	bewegt, erwärmt, wandelt um, schützt, bewahrt, ernährt	in und außerhalb der Jing Luo und Xue Mai	Lunge, Niere, Milz
Xue	kühlt, befeuchtet, ernährt	in Xue Mai und Jing Luo	Herz, Leber, Milz
Jing	Quelle des Lebens: aktiviert Umwandlungen; kontrolliert Wachstum, Entwicklung, Reproduktion	in den 8 Sondermeridianen, in Jing Luo; wird in der Niere gespeichert	Niere
Shen	belebt Körper und Bewußtsein	im Herz	Herz
Jin Ye	befeuchtet, ernährt	im ganzen Körper	Niere, Lunge, Milz

Abb. 1 - Übersicht über die wesentlichen Funktionen der Substanzen

Die Substanzen sind jeweils relativ in bezug auf Yin und Yang. Jing z.B. ist Yin im Vergleich zu Qi, aber Yang im Vergleich zu Xue. Zugleich haben alle Substanzen, unabhängig davon, ob sie mehr Yin oder Yang sind, sowohl einen Yin- als auch einen Yang-Aspekt. Diese unterschiedlichen Anteile sind besonders deutlich differenziert bei Qi und Jin Ye, wo es spezielle Yin- und Yang-Unterteilungen gibt, wie auch bei Jing, dessen Yin- und Yang-Aspekte mit den Feuer- und Wasser-Aspekten der Niere verknüpft sind. Bei Xue und Shen ist die Differenzierung weniger deutlich.

Substanz	Yang-Aspekt	Yin-Aspekt
Qi	Wei Qi - wärmt und schützt die Haut, Muskeln und Körperoberfläche	Ying Qi - ernährt die Zang Fu und die Gewebe
Jin Ye	Jin - befeuchtet, erwärmt und ernährt Haut und Muskeln	Ye - befeuchtet und ernährt die Zang Fu, Knochen, Gehirn und die Öffner
Jing	wärmender, ernährender Aspekt; aktiviert Transformation, Wachstum, Entwicklung und Reproduktion	flüssiger, ernährender Aspekt; materielle Basis für die Bildung von Xue, Knochenmark und Gehirn

Abb. 2 - Yin- und Yang-Aspekte von Qi, Jin Ye und Jing

Zusammenfassend gibt es zwei Hauptgruppen von sich überschneidenden Konzepten, eine Yin- und eine Yang-Gruppe, wobei innerhalb jeder Gruppe jede Substanz Funktionen hat, die sich mit jeder der anderen Substanzen dieser Gruppe überschneiden. Ying Qi hat z.B. gemeinsame Funktionen mit Ye, mit Xue und mit den Yin-Aspekten von Jing. Zudem jedoch hat jede Substanz auch ganz spezifische, nur ihr eigene Funktionen.

Yang-Gruppe: Wei Qi, Jin, Shen, Yang-Aspekt von Jing

Yin-Gruppe: Ying Qi, Ye, Xue, Yin-Aspekt von Jing

Qi

Qi, die strömende Lebensenergie (korrekter vielleicht als Atem übersetzt), die Lebenskraft, die überall in der Natur vorhanden ist, entsteht durch das (und manifestiert sich im) Wechselspiel, durch das Spannungsfeld von Yin und Yang und zeigt sich - direkt läßt sie sich nicht beschreiben oder definieren - in allem Lebendigen in Form von Veränderung und Bewegung. Qi stellt das Bewegliche dar, seine Hauptfunktionen sind Bewegen und Erwärmen. Qi beschreibt die energetischen und funktionalen Aspekte des Lebens. Jeder Lebensvorgang, jede Organfunktion ist Ausdruck des Wirkens und der Bewegung von Qi. Ohne Qi gibt es keine Bewegung, keinen Gedanken, keinen emotionalen Ausdruck und kein Leben. Stockung (Stagnation) führt zur Störung der Lebensvorgänge, der vollständige Stillstand bedeutet den Tod.

Qi ist in der chinesischen Medizin der am breitesten verwendete Begriff, um eine energetische Wirkung mit bestimmter Zielrichtung zu beschreiben. Innerhalb dieses Oberbegriffes "Qi" werden in der chinesischen Medizin-Literatur etwa 32 verschiedene Arten des Qi beschrieben. Die Aufgaben des Qi im menschlichen Körper sind:

- ☉ **Qi ist die Quelle aller Bewegung im Körper, begleitet jede Bewegung, gibt Impulse:** Die fortwährende Bewegung des Qi innerhalb des Körpers zeigt sich in physischer Bewegung, automatischer Bewegung (wie z.B. Atmen), geistiger Tätigkeit, Entwicklung, Wachstum und allgemeinen Lebensprozessen (Geburt, Reifen, Altern). Sie hat vier Hauptrichtungen: Aufsteigen und Absteigen (notwendig für die Transformation, für das Verdampfen und Kondensieren), Kommen und Gehen (notwendig für die Entwicklung). Normales körperliches Funktionieren bedeutet das kontinuierliche Fließen von Qi in diese vier Richtungen.
- ☉ **Qi schützt den Körper vor pathogenen Energien:** Das Qi verwehrt den pathologischen Umweltfaktoren (Äußere Krankheitsfaktoren) Einlaß in den Körper und bekämpft sie, wenn sie dennoch einzudringen vermögen.
- ☉ **Qi ist die Quelle harmonischer Transformation im Körper:** Qi ermöglicht die Umwandlung der aufgenommenen Nahrung in Körpersubstanzen wie Blut, Qi, Schweiß, Tränen, Urin.
- ☉ **Qi regelt die Bewahrung von Körpersubstanzen und Organen:** Qi hält die Organe auf ihrem rechten Platz, gibt den Meridianen ihre charakteristische Richtung und verhindert übermäßigen Verlust der verschiedenen Körperflüssigkeiten. Qi kontrolliert die Säfte (Xue und Jin Ye) und sorgt für die Abdichtung der Gefäße, hält das Blut in der Blutbahn.
- ☉ **Qi wärmt den Körper, reguliert die Körpertemperatur:** Die Erhaltung der Körpertemperatur hängt von der wärmenden Funktion des Qi ab.
- ☉ **Qi sorgt für die Verteilung von Xue (Blut).**

Das Qi des menschlichen Körpers ist teils angeboren, teils erworben. Die Formen des angeborenen Qi, die der Empfängnis, der Geburt vorausgehen, die Energien des "Früheren Himmels" (das Nicht-Manifeste, jenseits des Materiellen) umfassen das Yuan Qi und das Zhong Qi (und mitunter wird das Vorgeburtliche Jing als angeborenes Jing Qi hier subsumiert). Die Energien des "Späteren Himmels" (das Materielle, das Manifeste), diejenigen Energien, die der Mensch, wenn er geboren ist, mittels Atemluft und Nahrungsmitteln in seinem Stoffwechsel umsetzt, sind das Wei Qi und das Ying Qi (und entsprechend das Nachgeburtliche Jing als erworbenes Jing Qi).

Vorgeburtliche Energien	Nachgeburtliche Energien
Yuan Qi	Wei Qi
Zhong Qi	Ying Qi
Vorgeburtliches Jing (ererbtes Jing Qi)	Nachgeburtliches Jing (erworbenes Jing Qi)

Abb. 3 - Vorgeburtliche und nachgeburtliche Energien

Das **Eerbte Qi (Yuan Qi)**, Angeborenes Qi, Ursprungs-Qi, Vorgeburtliches Qi, Ancestrales Qi) wird nach traditioneller chinesischer Vorstellung im Nierensystem gespeichert und ist die von den Eltern ererbte (kosmische) Lebenskraft, die das Wachstum, die Entwicklung des Menschen bewirkt und die grundlegenden Abläufe des menschlichen Lebens regelt (Geburt - Kindheit - Pubertät - Wechseljahre - Alter - Tod). Aus dem ursprünglichen Yang des Vaters und dem ursprünglichen Yin der Mutter entsteht durch Verschmelzung das Yuan Qi, und aus diesem Qi der Nierenessenz wird alles erschaffen. Ist das Yuan Qi erschöpft, bedeutet das den Tod. Das Yuan Qi stellt den aktiven Aspekt der erbten Konstitution, des Vorgeburtlichen Jing, dar.

Vom Zeitpunkt der Empfängnis an ist das Yuan Qi in einem bestimmten Bereich des Embryos und dann des Fötus lokalisiert. Später, wenn der Körper ausgewachsen ist, spricht man davon, daß Mingmen (GV 4) das Yang der Nieren darstellt und vor allem mit der rechten Niere verbunden ist.

Die Aktivität und Verteilung des Yuan Qi erfolgt über den Chong Mai (Vitalgefäß), einem der acht Außergewöhnlichen Gefäße. Jeder Meridian erhält nach traditioneller Vorstellung Yuan Qi an seinem Yuan-Punkt, dem Quellpunkt. Behandelt man den Quellpunkt einer Leitbahn, kann man (durch Anregung des Yuan Qi) den jeweiligen Energiefluß und seine Funktionen stärken.

Eine Schwäche des Yuan Qi kann entweder von Geburt an vorliegen, weil das Yang des Vaters und/oder das Yin der Mutter von schlechter Qualität war, oder aber auch durch degenerative Erkrankungen (Krebs, Tuberkulose etc.), Fehl- und Mangelernährung oder durch schwere Nierenverletzungen entstehen. Ein schwaches Yuan Qi wird bei einem gravierenden Absinken der körperlichen und sexuellen Aktivitäten diagnostiziert, begleitet von Kurzatmigkeit, Blässe und schwerer Asthenie.

Das **Zhong Qi** (**Brust-Qi**, Atmungs-Qi, Ahnen-Qi, Zong Qi) hat seinen Sitz im Brustkorb ("Meer des Qi", Qi Hai, im Bereich von KG 17 - das zweite "Meer des Qi" ist im Bereich von KG 6 lokalisiert) und ist eng verbunden mit den Funktionen von Lunge und Herz und ihren Aufgaben, Xue und Qi im Körper zu bewegen. Das Zhong Qi beaufsichtigt die Atmung und den Herzpuls, die rhythmische Bewegung, und treibt das Blut im Kreislauf voran. Das Brust-Qi verleiht die Fähigkeit, durch Atmung und Ernährung Energien zu assimilieren und sie durch die Lungen zu erneuern. Ist das Zhong Qi erschöpft, wird der Obere Erwärmer (Lunge und Herz) nicht ausreichend mit Qi versorgt. Die Folgen sind vor allem Kurzatmigkeit und spontane Schweißausbrüche.

Das Zhong Qi wird ebenfalls als ererbte Energie betrachtet, die im Erbgut enthalten ist. Ist das Zhong Qi der Eltern stark, wird es auch bei den Kindern so sein und weist auf eine robuste Konstitution hin. Ist es bei der Geburt hingegen mangelhaft, werden die Konstitution und die Assimilation der Nahrungs- und Atmungsenergie unzureichend sein. Rauchen schwächt das Zhong Qi zusätzlich, Atmungsübungen hingegen vermögen einen Verlust des Zhong Qi auszugleichen. Die wichtigsten Akupunkturstellen, die das Atmungs-Qi steuern, sind KG 17 und Ni 27.

Die Bildung von Qi und seine verschiedenen Arten

Durch die Aktivitäten von Magen und Milz entsteht aus der Nahrung **Gu Qi** (**Nahrungs-Qi**, Korn-Qi: vergleichbar etwa mit den Nährstoffen und sonstigen für den Organismus wichtigen Stoffen, die aus der Nahrung extrahiert werden), das nach oben zur Lunge transportiert wird. In der Brust verbindet sich das Nahrungs-Qi mit dem **Qi der Luft** (**Yeung Qi**, Kong Qi; vergleichbar etwa mit dem Sauerstoff der Atemluft) der Lunge und bildet (unter dem Einfluß von Lunge und Herz) Zhong Qi (Brust-Qi) und Zheng Qi (Wahres Qi, Reines Qi). Beteiligt an dieser Umwandlung ist der Yang-Aspekt des Jing (der Yang-Aspekt der Niere), der diese Transformationen aktiviert, aber auch Leber und Gallenblase, die die Funktionen von Milz und Magen unterstützen. Ein anderer Teil des aus der Nahrung entstandenen Gu Qi wird - ebenfalls in der Brust unter dem Einfluß von Herz und Lunge - in Blut umgewandelt. Damit der Kreislauf des Qi gewährleistet ist, bedarf es des Zusammenspiels aller Yin-Organen des Körpers: Die Niere sorgt für die grundlegende Aktivierung der Körperfunktionen; Magen, Milz und Lunge nehmen klare Qi-Anteile aus der Umwelt (den energetisch verwertbaren Anteil von Nahrung und Luft) auf; Milz und Lunge wandeln diese Anteile in körpereigenes Qi um; Lunge und Herz verteilen das Qi im Körper, und die Leber ist dafür verantwortlich, daß das Qi ohne Stockungen und Stauungen im ganzen Körper fließen kann.

Gu Qi (Nahrungs-Qi) und Yeung Qi (Qi der Luft) sind - im Unterschied zum vorgeburtlichen Yuan Qi (und Zhong Qi) - die beiden nachgeburtlichen Quellen des Qi.

Das **Zheng Qi** (**Wahres Qi**, Reines Qi, Rechtes Qi, Wahres Qi, Authentisches Qi) bezeichnet das Qi vor seiner Differenzierung in spezielle Formen und umfaßt als Yang-Aspekt das Wei Qi und als Yin-Aspekt das Ying Qi.

Das **Wei Qi** (**Abwehr-Qi**, Schutz-Qi) dient der Abwehr von äußerlichen schädlichen Einflüssen (äußere Krankheitsfaktoren) und bildet eine Art Schutzschild. Wei Qi bewegt sich tagsüber an der Körperoberfläche und nachts im Inneren des Körpers. Innen wärmt und nährt es die Organe, außen wärmt und nährt es die Muskeln, benetzt Haut und Haare und macht sie glänzend, nährt das Unterhautbindegewebe, öffnet und schließt die Hautporen und Schweißdrüsen und regelt die Körpertemperatur.

Das Wei Qi wird - zusammen mit dem Ying Qi - aus dem Nahrungs-Qi und dem Qi der Luft gebildet. Es ist die Aufgabe der Lunge, die leichteren Anteile der Flüssigkeiten (die Jin) zusammen mit dem Wei Qi zu verdampfen und an der Oberfläche zu verteilen. Die Bewegung des Wei Qi an der Oberfläche hingegen ist Aufgabe der Blase und des Dünndarms, des Tai Yang.

Man spricht davon, daß das Wei Qi tagsüber 25mal an der Oberfläche (im Yang) und nachts 25mal im Körperinneren (im Yin) kreist. Wenn sich das Wei Qi nach innen verlagert, verlangsamen sich die Stoffwechselprozesse und der Schlaf stellt sich ein. Wenn das Yang, das Wei Qi, wieder an die Oberfläche kommt und das Yin ins Innere absteigt, beschleunigen sich die Stoffwechselprozesse und der Körper erwacht.

Ist das Wei Qi erschöpft, fehlt dem Körper ausreichender Schutz vor Pathogenen Einflüssen, die Abwehrkräfte des Körpers sincken ab. Die Ursachen für ein schwaches Wei Qi können zum einen in einer unzureichenden Produktion liegen (vor allem durch mangelnde Magen- und Milz-Pankreas-Funktionen) oder aber auch in schwachen Lungen, die die Verdampfung und Verteilung nach außen nicht gewährleisten können.

Das **Ying Qi** (**Aufbauendes Qi**, Nährendes Qi) bezeichnet die reine und klare Energie der Nahrung, die vor allem in den Jing Luo und den Xue Mai zirkuliert, den Leitbahnen und Blutgefäßen. Sie ernährt die Organe (Zang Fu) und die Gewebe, manifestiert sich im Blut und bewegt sich zusammen mit ihm. Die Eigenschaften des Ying Qi ähneln so sehr den Eigenschaften des Xue, daß manche Autoren die beiden Begriffe synonym gebrauchen.

Durch die Aktivität der Lunge zirkuliert das Ying Qi durch die zwölf Meridiane ("Großer Energiekreislauf") und die beiden Außergewöhnlichen Gefäße Gouverneur und Konzeptionsgefäß ("Kleiner Energiekreislauf"). Der Fluß des Nährenden Qi im Großen Energiekreislauf folgt der Reihenfolge Lungen-, Dickdarm-, Magen-, Milz-Pankreas-, Herz-, Dünndarm-, Blasen-, Nieren-, Perikard-, Drei-Erwärmer-, Gallen-

blasen- und Leber-Meridian. Zu jeder chinesischen Stunde (die zwei Stunden unserer Zeitrechnung entspricht) ist jeweils eine Leitbahn mehr mit Qi gefüllt als die andere. In der nächsten - chinesischen - Stunde erreicht das energetische Maximum dann den nächsten Meridian, wobei jedem Meridian eine bestimmte Zeit zugeteilt ist, die dem Energiefluß entspricht.

Der zweite Rhythmus, in dem sich das Qi bewegt, ist die Geschwindigkeit, mit der es sich in den Leitbahnen ausbreitet. Bei normaler Atmung spricht man davon, daß sich das Qi mit einer Geschwindigkeit von ungefähr einer Handbreit beim Einatmen und einer Handbreit beim Ausatmen bewegt.

Der Sitz des Ying Qi ist im Bereich des Solarplexus, eine Erkrankung des Aufbauenden Qi betrifft deshalb auch meist diesen Bereich (z.B. Magenschmerzen, schlechte Verdauung). Ist das Ying Qi erschöpft (z.B. durch Unterernährung, aber auch durch starkes Erbrechen, starken Durchfall, schlechte Absorbierung), wird der Körper nicht ausreichend ernährt, Untergewicht, schlechte Immunabwehr, Anämie oder Kältegefühl in den Extremitäten sind mögliche Folgen. Einwirken kann man auf das Ying Qi vor allem durch Stärkung von Milz-Pankreas, Magen und Lunge wie auch durch Förderung der Zirkulation im Großen Energiekreislauf.

Das aus der Luft und aus der Aufnahme und Verdauung von Nährstoffen gewonnene Qi tritt in den Energiekreislauf der Leitbahnen und wird damit zum **Jing Luo Zhi Qi (Leitbahnen-Qi, Jing Qi, Qi der Meridiane)**. Das Qi der Meridiane bezeichnet die Lebensenergie, die in den Leitbahnen fließt und auf deren Wege es zu den verschiedenen Organen fließt, diese reguliert und deren Aktivität harmonisiert. Es wird zu deren Qi, zum **Qi der Organe (Zang Fu Zhi Qi)**. Jedes Organ hat damit sein eigenes Qi, dessen Aktivität durch das ihm zugeordnete Organ geprägt wird. Das Lungen-Qi dient so dem Ein- und Ausatmen, das Magen-Qi der Extraktion, das Milz-Pankreas-Qi dem Transport und der Aufnahme, und das Nieren-Qi bewirkt, daß der Körper in guten Proportionen wächst und sich fortpflanzen kann.

Rebellierendes Qi (Qi Ni, Widerspenstiges Qi) - aufgrund von pathogenen Einflüssen, Emotionen oder inneren Erkrankungen - bedeutet die Umkehrung der Qi-Flussrichtung in den Meridianen (und stellt so eine besondere Form des stagnierenden Qi dar): So fließt z.B. bei Erbrechen und Aufstoßen das Magen-Qi nach oben oder bei Husten das Lungen-Qi.

Xue (Blut)

Eng verbunden mit dem Qi ist Xue, das in manchen Bereichen dem westlichen Konzept der Blutflüssigkeit entspricht, und im Gegensatz zum Qi eher Yin-Charakter hat und substantieller ist. Xue läßt sich als die stoffliche Ergänzung des Qi verstehen. Durch die Aktivitäten von Milz-Pankreas und Magen werden das Nahrungs-Qi (Gu Qi)

und die Säfte gebildet, nach oben in den Brustbereich gebracht, und dort wird durch die Funktionen von Lunge und Herz dann aus dieser Essenz der Nahrung und den klarsten Teilen der Flüssigkeiten (unter Beifügung eines Teils der Luft, der "klar" genannt wird) Xue gebildet. Zugleich aber auch bildet der in der Niere gespeicherte Yin-Aspekt des Jing das Substrat für die Bildung von Xue über das Knochenmark.

Durch die Antriebskraft des Herz-Qi und durch die Lungenfunktion der Aufnahme des Frischen und der Ausscheidung des Verbrauchten zirkuliert das Xue regelmäßig in den Gefäßen und bringt Nährstoffe zu allen Körperteilen, um die Organe und Gewebe zu versorgen und so die normalen Aktivitäten des Körpers aufrechtzuerhalten. Xue ernährt und befeuchtet die Zang Fu, die Qi bilden und regulieren (Xue ist die "Mutter des Qi"), während das Qi zugleich die Bildung von Xue aktiviert, Xue bewegt und es innerhalb der Gefäße hält (Qi ist der "Befehlshaber des Blutes").

Die Beziehung von Xue und Ying Qi, dem Yin-Aspekt des Zheng Qi, sind eng, beide haben ernährende Funktionen und bewegen sich innerhalb der Xue Mai. Innerhalb dieser Ähnlichkeiten jedoch ist Xue eher Yin und substantieller, Ying Qi eher Yang, immateriell und dynamisch (manche Texte gebrauchen aufgrund dieser Ähnlichkeit Ying Qi und Xue oftmals als synonyme Begriffe). Qi und Blut zirkulieren im Einklang miteinander und unterstützen sich gegenseitig. Xue ist der stoffliche Energieträger, der durch die Kraft des Qi im Leitbahnsystem des Körpers bewegt wird ("das Blut zirkuliert mit dem Qi in den Leitbahnen", Xue wird dabei mit dem Pferd und Qi mit dem Reiter verglichen), so wie auch die Blutgefäße und Energiebahnen eng und untrennbar miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen. Die Anregung der Zirkulation des Qi verbessert damit zugleich auch immer die Blutzirkulation im Körper. Ähnlichkeiten bestehen auch zwischen Xue und Jin Ye. Beide sind vergleichsweise Yin und voneinander abhängig. Der Verlust von Xue beeinflusst die Jin Ye, eine Schädigung der Jin Ye beeinflusst Qualität und Quantität des Xue. Beide ernähren und befeuchten, Xue jedoch ist feiner und mehr für die Ernährung, die Jin Ye sind mehr für die Befeuchtung zuständig.

Neben der ernährenden Funktion ist es Aufgabe des Blutes, den Geist zu beruhigen. Die Organe und Funktionen, die vorrangig mit Xue verbunden sind, sind die Leber, das Herz, der Kreislauf (Perikard) - und als tiefste Ebene das Nieren-Yang. Die Leber speichert das Blut (ist der Körper in Ruhe, fließt nicht benötigtes Blut in die Leber und wird dort aufbewahrt), kontrolliert das "ruhende Blut", sorgt zugleich auch für einen freien Fluß des Blutes, und das Herz herrscht - mit Hilfe des Zhong Qi - über das Blut, treibt das Blut im Kreislauf voran. Die Milz leitet das Blut, die bewahrende Eigenschaft des Milz-Qi sorgt dafür, daß das Blut in den Blutbahnen bleibt.

Leber, Herz und Kreislauf stehen in enger Verbindung miteinander: Ist die Leber beeinträchtigt, ist damit die Duchblutung gestört und zugleich immer auch das Herz, der Shen. Das Nieren-Yang steht mit dem Kreislauf in enger Verbindung. Der Kreislauf wiederum verbindet Herz und Niere und ist zugleich Spiegelbild des Leber-Feuers. Eine Erkrankung des Blutes kann vor allem das Herz und die Leber schädigen.

Jing (Essenz)

Unter der Lebensessenz Jing versteht die Traditionelle Chinesische Medizin die materielle Basis des ererbten Qi (Yuan Qi), den "Samen des Lebens" oder "Urkraft der Reproduktion". Jing bezeichnet den materiellen Aspekt des Körpers, steht für die genetischen Informationen und bildet die Grundlage für den physikalischen Aufbau des Körpers. Als Ursprung des Yin und des Yang im Organismus hat das Jing sowohl Yin- als auch Yang-Charakter. Aus der Vereinigung des Eltern-Jing (entspricht der Empfängnis, wobei das Jing von Vater und Mutter sich in diesem Zusammenhang als Zeugungsfähigkeit des Mannes bzw. Empfängnisfähigkeit der Frau verstehen läßt) entsteht das Ursprungs-Jing, das **Vorgeburtliche Jing (Xian Tian Zhi Jing)**, die "Angeborene Essenz", die angeborene Konstitution (oftmals auch als "Samenenergie" übersetzt), die die Entwicklung des Individuums und seine spezielle Konstitution bestimmt. Das Vorgeburtliche Jing entsteht - wie das Yuan Qi - aus der Vereinigung des Yang des Vaters und des Yin der Mutter. Es ist das erste, was nach der Empfängnis entsteht, sich bildet und Gestalt annimmt. Entwicklungsvorgänge im Körper, die Differenzierung der Organe und das Wachstum sind Wirkungen des Jing. Wenn viel Jing verfügbar ist, bedeutet dies einen kräftigen Körper, eine hohe Vitalität und eine gute Resistenz. Bis zur Pubertät wird Jing zum Wachstum und zur Reifung der Organe benötigt (auch zur sexuellen Reifung), nach der Pubertät zum Erhalt der Organfunktionen und zur Fortpflanzung (Zeugungsfähigkeit, Empfängnisfähigkeit und Schwangerschaft). Im Alter erlischt mit abnehmender Menge des Jing die Fortpflanzungsfähigkeit und langsam auch die Funktionstüchtigkeit des Organismus - bis hin zur völligen Erschöpfung des Jing im Tod. Qualität und Quantität des Vorgeburtlichen Jing bestimmen - zusammen mit dem Vorgeburtlichen Qi (Jing und Yuan Qi sind so eng miteinander verbunden, daß oftmals der Ausdruck Yuan-Jing verwendet wird) - den grundsätzlichen Aufbau und die Konstitution des Individuums. Der Yin-Aspekt von Jing bildet und sichert die materielle Grundlage für die Prozesse von Wachstum, Entwicklung, Fortpflanzung und Vererbung, der Yang-Aspekt aktiviert diese Prozesse.

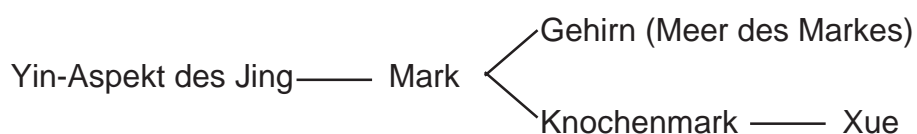
Das Ursprungs-Jing (Vorgeburtliches Jing) wird unaufhörlich gebraucht, verbraucht und wieder ergänzt durch das Erworbene Jing (**Nachgeburtliches Jing, Hou Tian Zhi Jing**, die "erworbene Konstitution"), das aus der "gereinigten Nahrung" entsteht. Und auch jedes Organ baut sich sein eigenes Jing auf, das sich aus der ererbten Energie und der ernährenden Energie (Ying Qi) speist, und speichert einen Anteil an Jing.

Das Jing zirkuliert (in Form des Yuan Qi) in den Meridianen, vor allem in den acht Außerordentlichen Gefäßen. Es ernährt alle Organe und erhält deren Funktionen aufrecht. Ist das Jing stark, fällt dem Organismus die Anpassung an die Umwelt leicht, ist die Lebenskraft und die Abwehr stark.

Qi und Jing eines Individuums hängen wechselseitig voneinander ab. Qi tritt aus dem Ursprungs-Jing hervor, das Vorgeburtliche Jing ist die Wurzel des Lebens. Jing läßt sich gewissermaßen als der materielle Aspekt des Qi verstehen. Qi wiederum hilft, Nahrung in Nachgeburtliches Jing umzuwandeln und dadurch das Leben zu erhalten und zu verlängern. In Relation zueinander ist Jing Yin und substantieller, Qi hingegen Yang und energetischer. Qi ist die Energie, die mit den äußeren Aspekten jeglicher Bewegung verbunden ist, Jing hingegen ist mit der langsameren Bewegung organischen Wandels verbunden und wird als dunkel, ruhig, feucht und warm charakterisiert. Ähnlichkeiten bestehen zwischen Wei Qi und dem Yang-Aspekt von Jing - beide haben sie bewegende, erwärmende und aktivierende Funktionen - einerseits und zwischen Ying Qi und dem Yin-Aspekt von Jing - beide haben ernärende Funktionen.

Der **Yang-Aspekt des Jing** entspricht dem Yang-Aspekt der Niere. Die Begriffe "Feuer-Niere" oder "Yang-Niere" (Ming Men) umschreiben die Funktionen des Yang-Aspektes des Jing. Er wärmt das Yang aller anderen Organe, ist verantwortlich für das Erwärmen (Verdampfen), Aktivieren, Umwandeln und Bewegen. Erst durch die aktivierende Unterstützung des Yang-Aspektes des Jing können die anderen Organe ihre jeweils spezifischen Aufgaben erfüllen. Das Jing aktiviert damit auch alle Umwandlungen, die an der Bildung von Qi, Xue und Jin Ye wie auch an Wachstum, Entwicklung und Reproduktion beteiligt sind. Der Begriff des Yuan Qi wird deswegen gelegentlich auch synonym verwendet mit dem Yang-Aspekt des Jing (aber auch mit dem Nieren-Yang oder dem Feuer von Ming Men).

Der **Yin-Aspekt des Jing** entspricht dem Yin der Niere und sorgt für die materielle Grundlage der dynamischen Aktivitäten des Yang-Aspektes. Dem Yin-Aspekt des Jing werden die bewahrenden Eigenschaften der Niere zugeordnet, so auch das Speichern von Jing und Qi. Der Yin-Aspekt liefert das Substrat für die Bildung der dem Jing zugehörigen Gewebe: Mark, Knochenmark, Xue und Gehirn.



Verglichen mit Xue ist Jing das aktivere, das Yang-Phänomen (beide jedoch sind mehr Yin als Qi): Xue, verbunden mit den zyklischen täglichen Prozessen der Erhaltung, Ernährung und Wiederherstellung, verhält sich in der Zeit eher statisch, während sich Jing, die langzeitliche Entwicklung kontrollierend, durch die Zeit vorwärts bewegt.

Verglichen mit Jin Ye ist Jing feiner und wertvoller, weniger leicht zu ersetzen. Gemeinsam ist ihnen, daß sie beide eher Yin sind, vergleichbare Yin- und Yang-Aspekte haben und von der Niere regiert werden. Jing aktiviert die Bildung und Umwandlung der Yin Ye. Ye befeuchtet und ernährt die Zang Fu, die das Jing ergänzen, einschließlich der Niere, wo der Hauptbestandteil des Jing gespeichert wird.

Eine Schwächung des Jing ist vor allem bedingt durch starke Überarbeitung, emotionalen Streß, schlechte Atmung und schlechte Ernährung. Die natürliche Form der Erschöpfung des Jing ist das Altern. Jing-Mangel (des Yin- und des Yang-Aspektes) drückt sich vor allem aus durch angeborene Fehlbildungen, Störungen des Wachstums und der Reifung, Symptome des frühzeitigen Alterns wie Funktionschwäche der Organe, Haarausfall, Osteoporose, Impotenz und Libidominderung.

Shen (Geist)

Shen bezeichnet die Kraft des Bewußtseins, den Geist ("Belebender Geist"). Shen belebt Körper und Bewußtsein und bestimmt die äußere Erscheinung und das Bewußtsein des Menschen. Der Shen ist die treibende Kraft der Persönlichkeit und einzig dem Menschen zugehörig (unterscheidet die Menschen von den Tieren). Das Denkvermögen, die geistige Kraft und die Differenzierung der Persönlichkeit, die Fähigkeit zu unterscheiden (urteilen) sind Funktionen des Shen, das im Herz gespeichert wird und sich durch die Augen ausdrückt (damit wird zugleich - anders als im Bewußtseins-Konzept der westlichen Medizin - ein materieller Aspekt von Shen impliziert) - im Unterschied dazu bedeutet Xin ("Geist", Herz) den Geist, das Bewußtsein, in dem alles seinen Anfang nimmt und ist auch die Heimstatt des Shen. Die geistige Kraft Shen, die zu den Yang-Kräften gerechnet wird, entfaltet sich dann, wenn Jing, die Lebensessenz (Yin) und Qi, die Lebensenergie (Yang) ausreichend vorhanden sind. Shen entsteht aus der Bewegung von Jing und Qi. Seine Funktion ist die Regulation dieser Wechselbeziehungen und Shen wird deshalb auch "Herrscher des Lebens" genannt. Der erworbene Anteil des Shen (Nachgeburtlicher Shen) wird aus Jing und Qi gebildet und ergänzt fortwährend den ererbten Anteil. Das Herz (Blut, Yin, Qi) nährt den Shen. Ist der Shen zentriert (klare und ruhige Gedanken in einem ausgeglichenen Körper, die Fähigkeit Ideen zu formen), kann es die Bewegung von Qi und Jing harmonisieren. Ist der Shen hingegen gestört, verlieren die Augen ihren Glanz, werden farblos, der Mensch wird vergeßlich, verlangsamt, sein Denken unklar und sein Schlaf ist gestört - bis hin zu Bewußtseinstörungen und Bewußtlosigkeit bei starken Störungen des Shen.

Verglichen mit Qi und Xue ist Shen mehr Yang und weniger substantiell. Das Herz regiert Shen und Xue (Blut). Der "Wohnsitz" des Shen ist im Herz-Xue und Herz-Yin. Sind diese im Leere-Zustand, wird der Shen nicht entsprechend beherbergt und somit gestört. Eine Schädigung des Shen wiederum beeinträchtigt die Herzfunktion.

Shen ist die feinste, Jin Ye die am wenigsten verfeinerte Substanz. Shen ist auch feiner und mehr Yang als Jing. Der Zustand der Jin Ye beeinflusst Herz-Xue und Herz-Yin und damit auch den Shen.

Beide Elternteile tragen zum Shen ihres Kindes bei. **Yuan Shen** ist der "Angeborene Geist", der **Vorgeburtliche Shen** (Erebttes Shen), der die biologischen Funktionen des Körpers einerseits und die spontanen Reaktionen andererseits steuert. Yuan Shen äußert sich in den ("natürlichen") Bedürfnissen, die jeder Mensch hat. Der "angelernte Geist" , **Shi Shen** ("**Erworbener Geist**") hingegen entwickelt sich im Laufe des Lebens, wird erst nach der Geburt aufgebaut und regelt das überlegte Handeln (Analysieren, Planen, kontrollierte Bewegungen, aber auch Wünsche und Hoffnungen) - und ist die Manifestation des Zusammenwirkens von Jing und Qi.

Yuan-Shen und Shi-Shen haben eine sich wechselseitig beeinflussende Yin-/Yang-Verbindung. Nur gemeinsam können sie ihre Funktion erfüllen: das lebendige Zusammenspiel von Jing und Qi. Durch den ständigen Wissenserwerb, das ständige Einbeziehen neuer Erfahrungen in das Leben wird der Shi-Shen im Laufe des Lebens zunehmend gestärkt und beginnt das Leben mehr und mehr zu beherrschen (Umgestaltung der Umgebung, der Natur durch den Menschen nach seinen Bedürfnissen - Yuan-Shen - und Wünschen - Shi-Shen). Der Yuan-Shen wird dabei jedoch (meist) vernachlässigt, sein Einfluß nimmt beständig ab. Die damit verbundene Gefahr ist vor allem der Verlust des Kontakts mit der Natur.

Vom Mißbrauch des Shi-Shen spricht man, wenn zuviel Shi-Shen verbraucht wird ("immer mehr zu wollen"), bei großen Gefühlsschwankungen, übermäßigem Planen der Zukunft und Analysieren der Vergangenheit, sowie dann wenn der Shi-Shen nicht der objektiven Situation angepaßt wird (der Versuch, subjektive Wünsche "mit aller Gewalt" zu erfüllen).

Harmonisieren von Yuan-Shen und Shi-Shen bedeutet, überstarkes Shi-Shen dadurch einzuschränken, daß der Yuan-Shen gestärkt wird. Shi-Shen kann dazu verwendet werden, Yuan-Shen zu stärken. Das bedeutet etwa das Erlernen von Übungen und Verhaltensweisen, die es dem Yuan-Shen ermöglichen, sich - naturgemäß - zu entfalten.

Jin Ye (Körperflüssigkeiten)

Die Jin Ye (Körperflüssigkeiten, Säfte) bezeichnen alle wässrigen Flüssigkeiten im menschlichen Körper (außer Blut, Xue) wie Schweiß, Speichel, Magensekret, Darmsekret, Gelenksflüssigkeit, intrazelluläre Flüssigkeit etc. Das Reine und Dünneflüssige wird als Jin bezeichnet, das Trübe und Dickflüssige als Ye. Hauptfunktionen dieser Flüssigkeiten sind das Benetzen von Haut, Muskeln, inneren Organen, Haaren, Membranen und Öffnungen, das Geschmeidighalten der Gelenke und die Ernährung der Organe und Gewebe wie auch von Hirn und Mark.

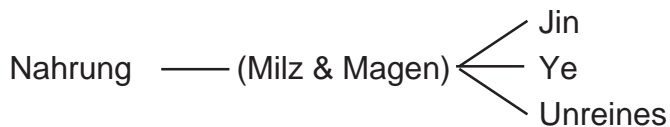
Die Jin Ye werden als weniger edel angesehen als Qi, Xue, Jing und Shen, sie sind die am wenigsten verfeinerte Substanz.

Im Magen, im Dünndarm und im Dickdarm werden flüssige, reine Anteile der Nahrung abgetrennt, resorbiert und in der Folge von der Milz nach oben zur Lunge transportiert. Die Lunge verdampft die **Jin** - die leichteren, klareren, eher dynamischen und Yang-bezogeneren Anteile -, um die Haut und die Muskeln zu erwärmen, zu befeuchten und zu ernähren. Die Jin haben eine ähnliche Funktion und Verteilung wie das Wei Qi. Sie folgen der Bewegung des Wei Qi und finden sich in den äußeren Teilen des Körpers.

Die **Ye** sind trüber, dichter, substantieller und entsprechen dem Yin-Aspekt der Körperflüssigkeiten. Die Ye verteilen sich ähnlich dem Ying Qi, werden von der Lunge zu den Organen geschickt, befeuchten und ernähren die Organe (Zang Fu), die Knochen, das Mark, das Gehirn und die Körperöffnungen ("Öffner"): Augen, Nase, Ohren, Mund und Zunge. Auch die Schmierung der Gelenke ist Aufgabe der Ye.

Der dichteste Anteil (und die von der Lunge verdichteten verbrauchten Säfte) werden (durch die absenkende Bewegung der Lunge) nach unten zur Niere gebracht. Die Niere reinigt die unklaren Anteile und befördert die Abfallflüssigkeiten zur Blase (bzw. zum Dickdarm), wo sie als Urin (bzw. als Stuhl) ausgeschieden werden. Die gereinigten Anteile steigen (durch die verdampfende Funktion der Nieren) wieder nach oben zur Lunge.

Darüberhinaus werden Tränen, Speichel, Muttermilch und flüssige Austritte im Genitalbereich als Körperflüssigkeiten betrachtet - nicht jedoch Urin (Urin wird als Ye, nicht jedoch als Jin Ye betrachtet: Flüssigkeit von Überresten, die aus dem Körper ausgeschieden werden).

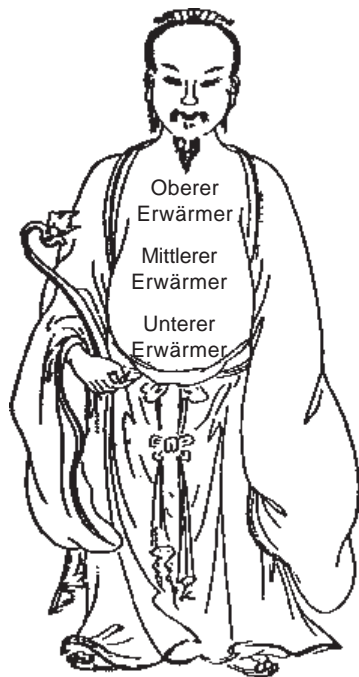


Die wichtigste anatomische Struktur, die die Bewegungen der Jin Ye leitet, ist der Drei-Erwärmer, der über die "Wasserwege" herrscht und als "Zentralorgan des Säftestoffwechsels" bezeichnet werden kann. Innerhalb der Funktionen des Drei-Erwärmers sind die verdampfende Funktion der Niere und die absenkende, kondensierende Funktion der Lunge von wesentlicher Bedeutung für den Kreislauf der Flüssigkeiten und deren Reinigung. An der Säftegewinnung beteiligt sind vor allem die Milz, der Magen, der Dünndarm und der Dickdarm, an der Reinigung verbrauchter Säfte vor allem die Lunge und die Niere, und für die Verteilung und Zirkulation der Säfte sorgen die Milz, die Lungen und die Nieren.

Xue und Jin Ye stellen ein Kontinuum dar. Sie sind einander in ihrer grundsätzlichen Natur ähnlich, unterscheiden sich jedoch im Grad ihrer Nährfähigkeit. Xue ist kräftiger, feiner und einflußreicher. Nur die saubersten und klarsten Anteile der Säfte verbinden sich mit den geläuterten Anteilen der Nahrung bei der Bildung von Blut. Beide, Xue und Jin Ye, ernähren und befeuchten, sind vergleichsweise beide Yin, und sie sind voneinander abhängig. Ein Verlust von Xue beeinflusst die Jin Ye und jeder Flüssigkeitsverlust zieht eine Verringerung des Blutvolumens nach sich. Den größten Teil des Blutes bilden die Jin Ye, von denen bei einem Flüssigkeitsverlust ein Teil die Blutgefäße verläßt, um die Körpersäfte (Jin Ye) zu ergänzen. Eine Schädigung der Säfte beeinträchtigt deshalb Qualität und Quantität von Xue.

VERDAMPFUNG & KONDENSATION (KREISLAUF DES DREI-ERWÄEMERS)





Der Drei-Erwärmer (San Jiao, Dreifacher Erwärmer) verbindet die Organe und Funktionen der drei Leibeshöhlen, den Oberen, Mittleren und Unteren Erwärmer, miteinander. Physiologisch umfaßt der **Obere Erwärmer (OE, Shang Jiao)** den Brustbereich mit den Organen Herz und Lunge, der **Mittlere Erwärmer (ME, Zhong Jiao)** den Oberbauchbereich (vom Bauchnabel bis zum Zwerchfell) mit den Organen Milz, Magen, Leber und Gallenblase, und der **Untere Erwärmer (UE, Xia Jiao)** umfaßt den Unterbauchbereich (vom Schambein bis zum Bauchnabel) mit den Organen Niere, Blase, Dickdarm und Dünndarm sowie das gesamte Urogenitalsystem.

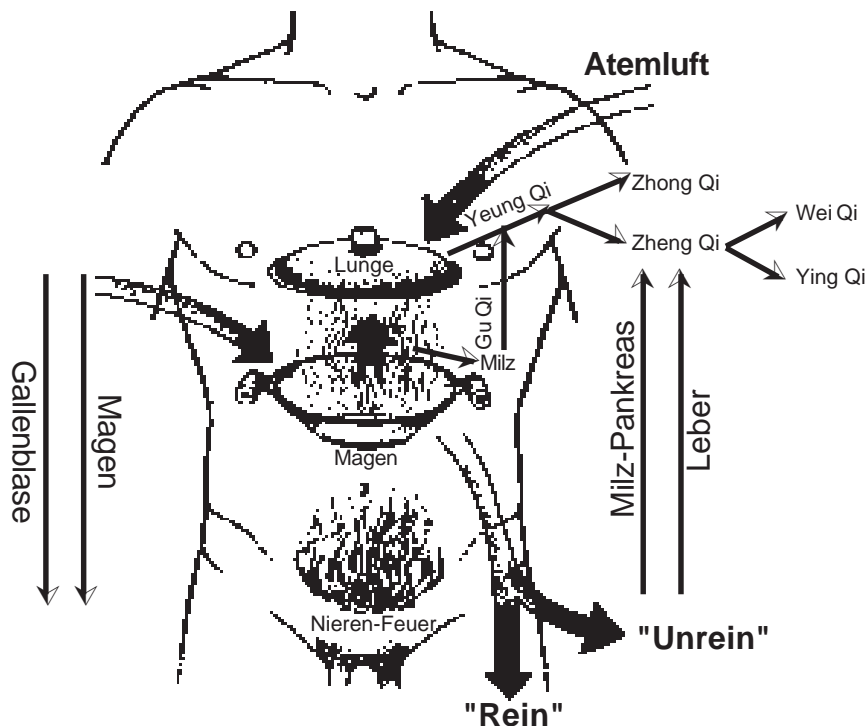
Der **Verdampfungsprozeß**, der aufsteigende Yang-Prozeß, hat seinen Ursprung im Nieren-Feuer (Yuan Yang), dem Feuer der Erde. Das Nieren-Feuer wärmt den Magen und hält dessen Extraktionsfähigkeit aufrecht, damit Lebenskraft, Qi, und Säfte extrahiert werden können.

Unterstützt und kontrolliert wird der Magen dabei zusätzlich von der Gallenblase, dem Feuer des Menschen.

Durch die Funktionen des Magens und der Milz (unterstützt eben von der Gallenblase und vom Nieren-Yang) werden aus der festen und flüssigen Nahrung Säfte (Jin Ye) und Qi (Nahrungs-Qi, Gu Qi) extrahiert. In der Folge gelangen die Säfte und das Qi durch die Transportfunktion der Milz (unterstützt und kontrolliert von der Leber) in den Oberen Erwärmer. Dort verbindet sich das Gu Qi (Nahrungs-Qi) mit dem von der Lunge aus der Atemluft extrahierten Qi der Luft (Yeung Qi) und bildet - unter dem Einfluß von Herz und Lunge - das Zhong Qi (Brust-Qi) und das Zheng Qi (Wahres Qi, Reines Qi). Das Zheng Qi wiederum umfaßt das Ying Qi (Aufbauendes Qi) und das Wei Qi (Abwehr-Qi).

Im Punkt Lu 1 tritt das Ying Qi (Aufbauendes Qi), der Yin-Aspekt des Zheng Qi, in den Meridiankreislauf ein und versorgt und ernährt die Organe (äußere Zirkulation des Qi). Der Yang-Aspekt, das Wei Qi (Abwehr-Qi, Schutz-Qi) wird von der Lunge zusammen mit den leichteren Anteilen der Jin Ye verdampft und an der Oberfläche - meridianunabhängig - verteilt.

Die innere Versorgung der Organe - zusätzlich und zugleich zur Versorgung über den Kreislauf der Meridiane - hat ihren Ursprung ebenfalls in der Milz. Die Milz ist die "große Mutter", die über den Chong Mai (Vitalgefäß, "See von Qi und Blut") alle Organe versorgt. Das Qi (und auch Säfte, Blut) wird durch den Chong-Mai-Kanal an die Yang-Organe (Fu: Dickdarm, Magen, Dünndarm, Blase, Drei-Erwärmer, Gallenblase) geleitet, wo die abgegebene Energie in die jeweils spezifische Elementenergie (Metall-, Erde-, Feuer-, Wasser- und Holz-Energie) umgewandelt und dann an die gekoppelten Yin-Organe (Zang: Lunge, Milz-Pankreas, Herz, Niere, Perikard, Leber) weitergegeben wird.



Wenn die Organe versorgt sind, und der Organismus noch über Qi, das aus der Nahrung und aus der Luft gewonnen wurde, verfügt, wird aus diesem nachgeburtliches Jing gebildet. Ein Teil dieses Jing wird in einem jeden Organ gespeichert, der größte Teil jedoch in den Nieren. Dort bildet das Jing die substantielle Basis des Nieren-Feuers.

Die Lunge ist das oberste Yang, empfängt und verteilt (verdampft) das Qi (und die Yang-Anteile der Jin Ye), ist der "Meister des Qi". Zudem führt die Lunge die aufsteigende Feuchtigkeit im Körper wieder nach unten. Diese absenkende Wirkung der Lunge wird verglichen - und sinnbildlich auch so dargestellt - mit einem Deckel auf einem Topf, der beim Kochen ein weiteres Verdampfen von Flüssigkeit verhindert, so daß die Speise nicht anbrennt.

Mit der Versorgung der Oberfläche, der Verteilung der Säfte und des Qi beginnt die **Phase der Kondensation**, die Phase der Verflüssigung, der absteigende Yin-Prozeß. Die Lunge sorgt dafür, daß das, was übrig bleibt, nach unten gebracht wird. Sie kontrolliert die Abwärtsbewegung von Magen, Dickdarm und Dünndarm, kontrolliert die Peristaltik. Unter dem Einfluß der Lunge werden die Reste der ersten Extraktion (des Magens), die substantielleren Anteile, zum Dünndarm geleitet (abgesenkt), wo sozusagen eine zweite Resorptionsphase stattfindet, eine weitere Trennung zwischen "Rein" und "Unrein", zwischen dem, was dem Körper nützlich ist, und dem, was er nicht braucht. Die "unreinen" Anteile werden zur Ausscheidung an den Dickdarm und zur Niere weitergeleitet, die reinen Anteile (Qi und Säfte) werden unter dem Einfluß der Nieren verdampft. Als dritte Phase der Extraktion erfolgt dann auf der Ebene des Dickdarms (und der Nieren) die abschließende Wasser-Resorption. Die reineren und leichteren Anteile werden von der Niere wieder nach oben hin verdampft (und von der Lunge verteilt), die unreinen hingegen ausgeschieden.

DIE ORGANE (ZANG FU)



Die wichtigste Aufgabe der Organe (Innere Organe, Zang Fu; besser eigentlich: Funktionskreise) ist es, Luft und Nahrung aus der Umwelt aufzunehmen, und sie in Substanzen und Abfallprodukte umzuwandeln. Die Substanzen werden von den Zang Fu im ganzen Körper und über die Körperoberfläche verteilt, sie ernähren den Organismus und halten seine Funktionen aufrecht. Darüberhinaus sind die Organe auch für die Aufrechterhaltung eines harmonischen Zusammenspiels zwischen Körper und Umwelt verantwortlich. Die Zang Fu bilden so das Zentrum der Theorie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Die Organe der chinesischen Medizin entsprechen dabei jedoch weniger anatomisch-morphologischen Vorstellungen - wie in der westlichen Medizin -, sie sind vielmehr Organsysteme, Funktionskreise, die Organen gleichgesetzt werden können. Der Funktionskreis der Lunge umfaßt damit vor allem die gesamte Atemfunktion einschließlich der Funktion des Riechens, aber auch die absenkende Funktion und viele weitere Funktionen, die die Grenze zwischen Körper und Geist (des westlichen Verständnisses) überschreiten. Physische, geistige, emotionale, handelnde, soziale und existentielle Lebensdimensionen fließen in das chinesische Konzept der Organe ein, und diese sind nur so, d.h. in all diesen Aspekten, zu verstehen. Die Organe der chinesischen Medizin werden also vorrangig durch ihre assoziierten Funktionen definiert und nicht - wie in der westlichen Medizin - durch ihre physische Struktur.

Die sechs Yin-Organen - Lunge, Milz-Pankreas, Herz, Niere, Perikard und Leber - werden als **Zang** bezeichnet, als "Speicherorgane". Sie sind - in Relation zu den Fu - eher Yin, solide und innen. Sie sind grundsätzlich verantwortlich für die Bildung, Umwandlung, Speicherung, Freisetzung und Regulation der Substanzen (Qi, Xue, Jing, Jin Ye und Shen).

Die sechs Yang-Organen - Liu Fu: Dickdarm, Magen, Dünndarm, Blase, Drei-Erwärmer und Gallenblase - werden als **Fu** bezeichnet, als "Hohlorgane" oder "Arbeitsorgane". Sie sind grundsätzlich zuständig für die Aufnahme und Speicherung von Speisen und Getränken, für die Umwandlung in nahrhafte Bestandteile, die Weiterleitung und Absorption der Umwandlungsprodukte und für die Ausscheidung der Abfallprodukte (überflüssige Substanzen). Die Fu werden ständig gefüllt und wieder entleert. Sie füllen sich mit zugeführten Nahrungsmitteln oder mit Verdauungsprodukten, und sie entleeren diese Produkte in das nächste Fu oder scheiden die Abfallprodukte nach außen hin aus.

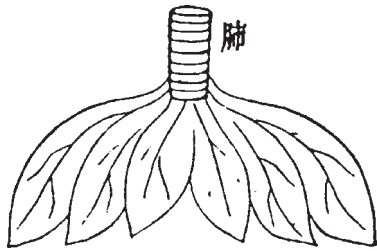
Die Funktionen des Perikards (Xin Bao) werden innerhalb der TCM - anders als in der Akupunktur-Lehre, wo das Perikard eigenständigen Organcharakter besitzt - als Funktionen des Herzes aufgefaßt, weshalb man von den fünf Zang spricht.

Die Yin-Organen (Zang)

Lunge (Fei)
Milz-Pankreas (Pi)
Herz (Xin)
Niere (Shen)
Perikard (Xin Bao)
Leber (Gan)

Die Yang-Organen (Fu)

Dickdarm (Da Chang)
Magen (Wei)
Dünndarm (Xiao Chang)
Blase (Pang Guang)
Drei-Erwärmer (San Jiao)
Gallenblase (Dan)



Die Lunge (Fei)

<u>Organzeit:</u>	3 - 5 Uhr
<u>gekoppeltes Yang-Organ:</u>	Dickdarm (Da Chang)
<u>Energieschicht:</u>	Tai Yin (Großes Yin: Lunge und Milz-Pankreas)
<u>Manifestation:</u>	Körperhaare
<u>Öffner:</u>	Nase

Die Lunge **regiert das Qi**, ist an der Bildung wie auch an der Bewegung des Qi beteiligt. Das aus der Nahrung extrahierte Qi (Gu Qi) wird durch die Funktionen der Milz in den Oberen Erwärmer transportiert, wo es sich mit dem reinen Qi der Luft verbindet (Zusammentreffen des Äußeren und des Inneren Qi) und unter der Kontrolle des Herzes und der Lunge in Zhong Qi und Zheng Qi umgewandelt wird.

Die Lunge **hat verteilende** (ausstreuende, Xuan) **und absenkende** (abwärtsbewegende und verflüssigende, Su Jiang) **Funktion**. Die Lunge verteilt, zerstreut und hält die Zirkulation des Qi und der Jin Ye aufrecht. Sie fördert die Verteilung des Wei Qi und der leichteren Anteile der Jin Ye - der Jin - in die Haut und die Muskeln, verdampft die Jin und das Wei Qi an die Oberfläche, und sie fördert die Verteilung des Ying Qi und der Ye - über die Jing Luo und Xue Mai - an die Organe, die Gelenke, das Gehirn und die Öffner. Eine Lungenfunktionsstörung kann deshalb, da das Lungen-Qi am Kreislauf des gesamten Qi und Bluts im Körper wesentlich beteiligt ist, zu Qi-Mangel oder Qi-Stagnation im Körper führen.

Da die Lunge das höchstgelegene Organ ist, ist die Bewegung ihres Qi naturgemäß nach unten hin gerichtet. Die Lunge führt das Qi zur Niere hinab (diese nimmt das Qi auf und hält es fest), und ebenso senkt sie die unreinen Flüssigkeiten nach unten (zur Niere) hin ab. Sie hat grundsätzliche Bedeutung für die Ausscheidung insgesamt, über den Anus (Gang Men) wird, so die traditionelle Vortellung, letztlich das Endprodukt des Lungen-Qi ausgeschieden (beeinflusst vor allem von Niere, Dickdarm und Dünndarm).

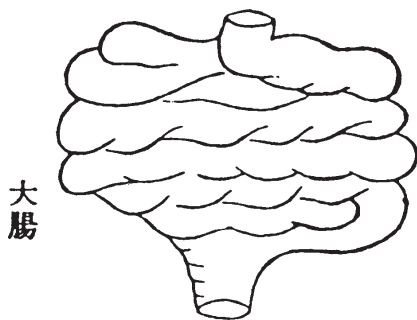
Die Lunge **regiert** - unter dem Einfluß des Zhong Qi (Qi der Brust) - **die Atmungs-funktion**, die Aufnahme des Frischen (reines Qi der Luft, Qing Qi) und die Abgabe des Verbrauchten (unreines Qi, verbrauchtes Qi, Zhuo Qi). Die Lunge nimmt das Qi der Luft auf und treibt es durch ihre absenkende Funktion nach unten (Einatmung). Durch ihre verteilende, ausstreuende Funktion wiederum wird die Ausstoßung der unreinen Luft (die Ausatmung) möglich. Die gleichmäßige Atmung ist deshalb abhängig von einem gesunden Gleichgewicht der absenkenden und der verteilenden Funktionen. Fehlfunktionen der Lunge führen deshalb zu Symptomen wie Husten, Atembeschwerden, Asthma oder Fülle in der Brust.

Die Lunge **reguliert die Wasserbewegung**, indem sie die von der Milz nach oben transportierten (verdampften) Jin Ye empfängt, trennt und im Körper zirkulieren läßt. Die leichtesten und reinsten Anteile, die Jin, werden verdampft und zirkulieren in der Haut und den Muskeln, die etwas schwereren und trüberen Anteile, die Ye, werden ebenfalls verdampft und zirkulieren mit dem Ying Qi im ganzen Körper und versorgen das Körperinnere ("die Lunge ist der obere Quell des Wassers"). Die unreinen Anteile der zirkulierenden Flüssigkeiten hingegen werden verflüssigt und zur Niere hin abgesenkt (die Niere trennt die so empfangenen Flüssigkeiten, verdampft die reineren von ihnen wieder nach oben zur Lunge und scheidet die unreinen zur Blase hin aus).

Die Lunge **herrscht über die Körperoberfläche**, sorgt für ihre Befeuchtung, Ernährung und Erwärmung sowie auch für die Regulation der Poren und für die Widerstandskraft des Körpers gegenüber äußeren pathogenen Einflüssen. Die Lunge ist das Organ, das deshalb auch besonders empfindlich auf den Einfluß äußerer pathogener Faktoren reagiert (sie wird darumb auch "das zarte Organ" genannt). Störungen im System der Lunge manifestieren sich insbesondere im Respirationstrakt (Nase, Nebenhöhlen, Rachen, Bronchien) wie auch psychisch im Vorherrschen von Traurigkeit und Depression (Zukunftsangst).

Die **Kraft der Lunge manifestiert sich in der Körperbehaarung**. Bei Schwäche der Lunge (und damit des Wei Qi und der Jin), werden Haut und Körperbehaarung nicht ausreichend ernährt, befestigt und befeuchtet: Die Haut wird rauh, trocken und schlaff, das Körperhaar stumpf und glanzlos, brüchig, und die Poren öffnen und schließen sich nicht mehr richtig.

Die Nase ist die Öffnung (Öffner) der Lunge, die Atemwege (einschließlich der Luftröhre) sind das "Tor der Lunge", und der Hals ist zugleich auch "Heimstatt" der Stimmbänder.

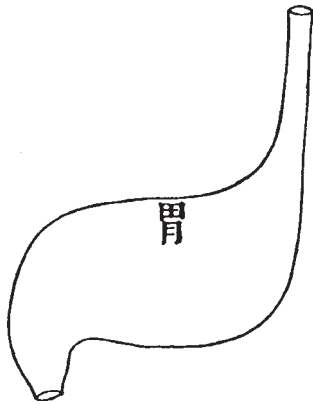


Der Dickdarm (Da Chang)

Organzeit: 5 - 7 Uhr
gekoppeltes Yin-Organ: Lunge (Fei)
Energieschicht: Yang Ming (Leuchtendes Yang: Magen und Dickdarm)

Der Dickdarm **nimmt die trüben Anteile**, die Schlacken, **auf**, die aus der Umwandlung der Nahrung entstanden sind (und die ihm vom Dünndarm zugeleitet wurden). Er transportiert sie weiter abwärts, **absorbiert das Wasser**, das dem Organismus wieder zugeführt wird, und **scheidet** den verbleibenden Rest als Stuhl **aus**.

Die am häufigsten auftretenden Störungen im Funktionskreis des Dickdarms sind Verstopfung und Durchfall ("herabsteigendes Qi"; im Normalfall hat das Qi des Dickdarms eine aufsteigende Energierichtung, Bewegung).



Der Magen (Wei)

Organzeit: 7 - 9 Uhr
gekoppeltes Yin-Organ: Milz-Pankreas (Milz, Pi)
Energieschicht: Yang Ming (Leuchtendes Yang: Magen und Dickdarm)

Der Magen wird als "Meer der Nahrung und der Flüssigkeiten", als "Meer der festen und flüssigen Nahrung" bezeichnet, manchmal auch als "Kornkammer" (Cang Lin) oder "See des Wassers und des Kornes" (Shui Ga Zhi Hai). Er ist **verantwortlich für die Aufnahme** der Speisen und Getränke **und für die Extraktion**, für das "Empfangen" und das "Reifen". Der reinere Anteil, der extrahiert wird, gelangt zur Milz, wird dort weiterverarbeitet, und das Qi der Nahrung (Gu Qi) gelangt schließlich durch die Funktionen der Milz in den Oberen Erwärmer, zur Lunge, wo es - zusammen mit dem Qi der Luft - in das Qi des Körpers (Zheng Qi und Zhong Qi) und in Blut (Xue) umgewandelt wird. Der dichtere, trübere Anteil wird in den Dünndarm weitergeleitet, wo - sozusagen als zweite Extraktionsstufe - eine erneute Trennung in reine und unreine Anteile erfolgt.

Der Magen **reguliert die Abwärtsbewegung der unreinen, festeren Anteile** (unterstützt durch die Funktionen der Gallenblase und der Lunge), und die Milz sorgt für die Aufwärtsbewegung der reineren Anteile (unterstützt durch die Leber). Ist die absenkende Funktion des Magens gestört, so sind Aufstoßen, Übelkeit, Blähungen und Erbrechen die häufigsten Folgen.

Der Magen gilt als die **Quelle der Trockenheit** im Körper, und das Feuer des Magens (das für die Extraktion notwendig ist) wird durch das Feuer der Niere (Feuer der Erde) und das Feuer der Gallenblase (Feuer des Menschen) aufrechterhalten.



Die Milz (Milz-Pankreas, Pi)

<u>Organzeit:</u>	9 - 11 Uhr
<u>gekoppeltes Yang-Organ:</u>	Magen (Wei)
<u>Energieschicht:</u>	Tai Yin (Großes Yin: Lunge und Milz-Pankreas)
<u>Manifestation:</u>	Lippen
<u>Öffner:</u>	Mund

Die Milz **sorgt für die Trennung und Umwandlung der Verdauungsprodukte** - aus der festen und flüssigen Nahrung - **in reine und unreine Anteile**. Sie ist für die Traditionelle Chinesische Medizin das primäre Verdauungsorgan. Die unreinen Anteile werden zum Dün- und Dickdarm und eventuell zur Blase weitergeleitet (und auf diesem Weg entweder absorbiert oder ausgeschieden). Die leichteren Anteile - die reinen Nähressenzen, die die Basis von Qi und Blut bilden, und die Jin Ye, die Säfte - werden durch die **aufsteigende Funktion** der Milz (unterstützt von der Leber) zum Oberen Erwärmer transportiert, wo die Nahrungssensenzen (unter Einbeziehung der reineren Anteile der Luft) in Qi und Xue umgewandelt und zusammen mit den Jin Ye verdampft und verteilt werden.

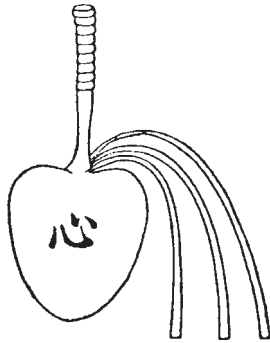
Die Milz ist beteiligt an der Umwandlung und am Transport der Säfte. Sie gilt als die **Quelle der Feuchtigkeit** in unserem Körper. Eine Schwäche der Milz hat zur Folge, daß die Jin Ye nicht richtig umgewandelt werden (sie werden trübe und unrein) und daß die Weiterleitung der Säfte nicht korrekt erfolgt, sich Feuchtigkeit und Schleim ansammeln, daß Qi und Blut Leere zeigen. Für die Aufrechterhaltung der Funktion des Transports und der Umwandlung braucht sie die Unterstützung des Nieren-Yang (und auch der Leber).

Durch die harmonischen Milz-Funktionen der Umwandlung und des Transportes sind ausreichend Qi und Blut vorhanden, die Muskeln werden ausreichend versorgt und die Gliedmaßen erwärmt. Man sagt deshalb, die Milz **regiert die Muskeln und die Glieder**, die vier Extremitäten. Der Muskeltonus und die Beschaffenheit der vier Glieder (Beweglichkeit der Muskeln, der Arme und Beine) weisen auf Stärke und Schwäche der Milz hin.

Durch die Funktionen von Milz und Magen wird die - feste und flüssige - Nahrung extrahiert und umgewandelt und dadurch auch nachgeburtliche Essenz (Jing) gebildet, die in den Organen, vor allem aber in der Niere gespeichert wird: Die Milz ist **die Quelle des Nachgeburtlichen Jing**, die "Grundlage der nachgeburtlichen Existenz".

Die Milz **kontrolliert das Blut** ("leitet das Blut"), hält es in den Blutgefäße (Xue Mai) und trägt auch zu dessen Erzeugung bei. Und sie **hält die Organe an ihrem Platz**, sorgt dafür, daß sie nicht absinken (zurückhaltende Funktion). Bei Schwäche (vor allem des Milz-Qi - z.B. schwächt ständiges Sitzen die Milz) erschlafft das Bindegewebe, Organe sinken ab und Blutungen können auftreten.

Der Mund ist die Öffnung (Öffner) **der Milz**, **die Kraft der Milz zeigt sich in den Lippen**. Ist das Qi der Milz ausreichend, sind die Lippen rot und feucht und die Fünf Geschmäcker können wahrgenommen werden



Das Herz (Xin)

Organzeit:	11- 13 Uhr
gekoppeltes Yang-Organ:	Dünndarm (Xiao Chang)
Energieschicht:	Shao Yin (Kleines Yin: Herz und Niere)
Manifestation:	Gesicht (Teint)
Öffner:	Zunge

Das Herz **regiert das Blut** (Xue), die Bewegung des Blutes **und die Blutgefäße** (Xue Mai). Ein harmonisches Gleichgewicht von Herz-Qi und Herz-Blut gewährleistet den normalen, gleichmäßigen Herzschlag und einen guten Zustand der Xue Mai.

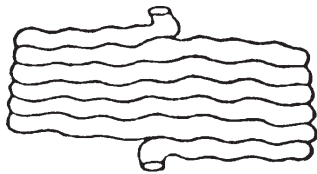
Das Herz **speichert den Geist** (Geist) und ist damit der Sitz des Bewußtseins. Shen, der Geist, ist die Manifestation der Funktionen von Jing (Essenz) und Qi, ist Ausdruck des - harmonischen - Miteinander von Jing und Qi. Er ist untrennbar verbunden mit den Funktionen des Herzes und des Blutes. Das Herz regiert den Shen. Damit der Geist ruhig und friedlich ist und die geistigen Aktivitäten klar und ungetrübt sind, müssen ausreichend Herz-Blut (Xin Xue) und Herz-Qi (Xin Qi) vorhanden sein. Ansonsten kommt es zu Schlaflosigkeit, Verwirrung, exzessiven Träumen und Gedächtnisproblemen bis hin zu Hysterie und Bewußtlosigkeit.

Das Herz **ist** - zusammen mit der Leber - **vorrangig für die Aufrechterhaltung eines emotionalen Gleichgewichts verantwortlich**. Alle Emotionen werden im Herz widergespiegelt. Blut- und Yin-Leere sind Ursachen für emotionale Disharmonien wie auch - umgekehrt - deren Folge.

Die **Funktion des Herzes** (und des Blutes) **drückt sich in der Gesichtsfarbe aus**. Ist der Teint rosig und glänzend, sind das Herz und das Blut kräftig.

Das Herz **kontrolliert** (beherrscht, beeinflusst) **die Nieren**.

Die Zunge ist der Spiegel des Herzes, sie ist eng verbunden mit dem Herz-Qi und dem Herz-Blut. Die Funktionen des Herzes stehen in Zusammenhang mit Farbe, Form, Beweglichkeit und Geschmacksinn der Zunge. Sind Herz-Qi und Herz-Blut ausreichend vorhanden, so ist die Zunge normal rot und feucht. Alle Disharmonien im Körper führen sehr schnell zu Veränderungen im Funktionskreis des Herzes, des "Kaisers", und zeigen sich in Beeinträchtigungen der Zunge (wie auch in Sprach- und Sprechstörungen).



Der Dünndarm (Xiao Chang)

Organzeit: 13 - 15 Uhr
gekoppeltes Yin-Organ: Herz (Xin)
Energieschicht: Tai Yang (Großes Yang: Dünndarm und Blase)

Der Dünndarm nimmt vom Magen die aus der Nahrung entstandenen Umwandlungsprodukte auf, empfängt das, was im Magen noch nicht aufgespalten wurde, und **trennt** - sozusagen als zweite Extraktionsstufe - **"Reines" von "Unreinem"**. Die klaren, reinen Anteile werden extrahiert und der Milz zugeleitet, die trüben, unreinen Anteile nach unten zum Dickdarm weitergeleitet. Ein anderer Teil der vom Magen empfangenen unreinen Anteile wird an die Niere zur Trennung und zur Ausscheidung (über die Blase) weitergeleitet (Anteil am Kreislauf der Jin Ye; in früherer Zeit hat die TCM angenommen, daß der Urin im Dünndarm produziert und auch von hier ausgeschieden wird).

Die Verbindung des Dünndarms mit dem Herz besteht vor allem darin, **überschüssige Hitze des Herzes aufzunehmen und nach unten auszuleiten** (über den Dünndarm zur Blase hin).

Disharmonien im Dünndarm äußern sich vor allem - ähnlich wie die des Dickdarms - in Bauchschmerzen, Durchfall und Verstopfung.



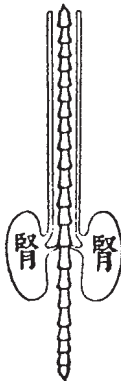
Die Blase (Pang Guang)

Organzeit: 15 - 17 Uhr
gekoppeltes Yin-Organ: Niere (Shen)
Energieschicht: Tai Yang (Großes Yang: Dünndarm und Blase)

Die Blase hat vor allem die **Aufgabe, die unreinen Flüssigkeiten** (die die Niere von der Lunge, vom Dickdarm und vom Dünndarm empfangen hat und deren unreine Anteile - den Urin - sie an die Blase weitergibt) **aufzunehmen, zu speichern und schließlich auszuschcheiden**.

Die Funktionen der Blase, die so aufgenommenen Flüssigkeiten zurückzuhalten - und so manche Quellen: auch umzuwandeln -, sind eng mit der Niere verbunden und vom Qi der Niere und insbesondere vom Yang der Niere abhängig. Bei Leere von Qi und/oder Yang der Niere, kann die Blase die Flüssigkeiten nicht zurückhalten, es kommt zu Inkontinenz, Enuresis oder aber auch zu Harnverhalten und erschwertem Wasserlassen (in früherer Zeit wurde angenommen, daß der Urin aus dem Dünndarm weitergeleitet wird - und nicht aus der Niere. Der Harnleiter hingegen wurde als Transportröhre für den männlichen Samen betrachtet).

Funktioniert der Säftekreislauf, der in erste Linie vom Drei-Erwärmer (San Jiao) kontrolliert wird, nicht korrekt (ist also die freie Bewegung und der Kreislauf der Jin Ye behindert), sammelt sich Feuchtigkeit im Unteren Erwärmer, die sich durch Stagnation in Feuchte Hitze umwandeln kann und sich insbesondere als Blasenentzündung äußert.



Die Niere (Shen)

<u>Organzeit:</u>	17 - 19 Uhr
<u>gekoppeltes Yang-Organ:</u>	Blase (Pang Guang)
<u>Energieschicht:</u>	Shao Yin (Kleines Yin: Herz und Niere)
<u>Manifestation:</u>	(Kopf-)Haare
<u>Öffner:</u>	Ohren

Die Niere **speichert das Jing** (Essenz). Sie wird, da der Organismus aus dem Vorgeburtlichen Jing (Yuan Jing) entsteht, und weil die Niere die Entwicklung, Reifung und Fortpflanzung kontrolliert, die **Wurzel des Lebens** genannt. Und man nennt sie, da das Vorgeburtliche Qi (Yuan Qi) die Basis des Nachgeburtlichen Qi ist, auch **Wurzel des Qi**.

In der rechten Niere des Mannes (Ming Men) wird nach traditioneller Vorstellung der männliche Samen gebildet und gespeichert, und die männliche Potenz ist wesentlich von der Kraft der Nieren abhängig. Für die Frau sind die Funktionen des Uterus mit der rechten Niere verbunden. Gleichgesetzt wird Ming Men vielfach auch mit dem Yang der Nieren und spezielle Studien weisen auf einen Bezug zum Drüsen- und Hormonsystem des Körpers hin.

Das Jing, das insbesondere von der Niere gespeichert wird, zirkuliert in den Jing Luo und in den acht Außerordentlichen Gefäßen, und es hat eine enge Beziehung zu den Außerordentlichen Organen. Das in den Meridianen zirkulierende Jing, das die Kraft der kontinuierlichen Differenzierung in Yin und Yang in sich trägt (und damit die Basis der Lebensaktivität jedes Organs), ist an der Harmonie und Aufrechterhaltung der Lebensvorgänge des Körpers grundlegend beteiligt. Die Niere hat, eben weil sie die Basis für Yin und Yang aller Organe in sich trägt, eine spezielle Beziehung zu allen anderen Organen.

Die Niere **regiert die Knochen**. Der Yin-Aspekt des Jing bildet die materielle Grundlage des Marks. Das Mark bildet und nährt die Knochen und fördert die Bildung des Gehirns, des Rückenmarks und des Knochenmarks (dieses wiederum ist an der Bildung des Blutes beteiligt). Die Zähne gelten als Fortsetzung der Knochen und werden damit ebenfalls von den Nieren beherrscht. Paradontose z.B., das Ausfallen der Zähne, wird deshalb in Zusammenhang mit den Nieren gesehen. Die Bildung und die Funktionen des Knochen, also auch der ungestörte Ablauf von Körperbewegungen, wie auch die Funktionen des Gehirns (die von manchen Autoren als zumindest teilweise mitbeteiligt an den Bewußtseinsprozessen angesehen werden) sind abhängig von der Niere.

Die Niere **steuert Geburt, Wachstum, Entwicklung, Reifung, Fortpflanzung und Alterungsprozeß**. Das Vorgeburtliche Jing (Yuan Jing) trägt das Erbgut, das von den Eltern genetisch weitergegebene Material. Das Jing der Niere geht damit allem im Körper, selbst der Trennung von Yin und Yang, von Feuer und Wasser, voraus, und ist an der Entstehung von Qi im Körper beteiligt. Das Jing ist die Quelle des Lebens und der individuellen Entwicklung. Es gibt dem Leben seinen spezifischen Charakter, und die Zyklen des Wachstums, der Entwicklung und Differenzierung, die die Lebensabläufe im größeren Rahmen (Lebenszyklen) bestimmen, sind vom Jing der Nieren kontrolliert. Selbst den Verfall und den Tod trägt das Jing in sich. Die Nieren sind das "Haus von Feuer und Wasser", die "Residenz von Yin und Yang", der "Kanal für Tod und Leben". Männer, so das Nei Jing, unterliegen dabei einem Acht-Jahres-Zyklus und Frauen einem Sieben-Jahres-Zyklus.

Die Niere ist die **Quelle von Yin und Yang**, von Feuer und Wasser, und steuert deren Gleichgewicht. Das Nieren-Feuer (weitgehend identisch mit dem Nieren-Yang, dem Mingmen-Feuer, Ming Men Huo, dem Feuer der Lebenspforte, dem Yang-Aspekt des Jing oder dem Yuan Qi) bildet die Grundlage des Verdampfungsprozesses, der Lebensvorgänge im gesamten Organismus.

Zugleich **regiert** die Niere auch **das Wasser** des Körpers, die Jin Ye, und hat damit die Aufgabe des Befeuchtens und Kühlens. Die Nieren stellen das Fundament dar, auf dem der gesamte Metabolismus des Wassers aufgebaut ist, seine Bewegung und Umwandlung (die Lunge hingegen "bewegt und reguliert die Wasserkanäle" und verdampft, die Milz sorgt für die "Emporführung des Reinen"). Die Nieren beherrschen das Wasser durch ihren Yang-Aspekt, der das Wasser in einen Nebel oder Dunst umwandelt, damit es aufsteigen und zirkulieren kann. Die Extraktion, die Umwandlung und der Transport (Verdampfung, Verteilung, Verflüssigung und Absenkung) der Säfte beruhen im Grunde auf dem Nieren-Yang, das das Yang der betreffenden Organe aufrecht erhält.

Der Kreislauf der Säfte beginnt im Magen, der die Flüssigkeiten empfängt, das reine Wasser extrahiert und die trüben Anteile zum Dünndarm weiterleitet. Die Milz führt die Extraktion weiter fort und verdampft die reinsten Anteile nach oben zur Lunge. Die Lunge verdampft die reinen Anteile der Säfte im Körper, verflüssigt denjenigen Anteil, der im Metabolismus des Körpers verunreinigt wurde, und senkt ihn zur Niere ab. Die Niere wiederum trennt die von der Lunge abgesenkten Anteile der Jin Ye erneut in leichtere und dichtere Fraktionen. Der dichtere Anteil wird zur Blase geleitet, dort gespeichert und dann ausgeschieden. Der leichtere, reinere Anteil jedoch wird erneut nach oben hin zur Lunge verdampft, wo er wieder in den Säftekreislauf eintritt. Mögliche Disharmonien sind in diesem Zusammenhang Trockenheit (z.B. Entzündungen, Säftemangel) und Feuchtigkeit (z.B. Ödeme).

Die Lunge senkt das Qi zur Niere ab. Diese **nimmt das Qi auf** ("ergreift das Qi") und kontrolliert es. Ist die Niere schwach und sie kann das Qi nicht festhalten, so rebelliert das Qi und die Lunge kann es nicht angemessen verteilen und absenken - der Einatmungsvorgang (kontrolliert von Lunge und Niere) wird gestört (z.B. Kurzatmigkeit, Asthma). Die Nieren erlauben dem Qi der Luft tief einzudringen und vervollständigen den Einatmungsprozeß durch das "Ergreifen des Qi".

Die Ohren sind die Öffnung (Öffner) der Nieren, die Kraft der Niere zeigt sich in den Haaren. Die - häufige - Hörschwäche alter Menschen wird auf eine - natürliche - Schwächung des Nieren-Jing im Alter zurückgeführt. Haarverlust, der das Alter begleitet, steht ebenfalls in Zusammenhang mit der Abnahme des Jing (die Haare stehen zudem in engem Zusammenhang mit dem Blut, werden vom Blut ernährt und als "Überschuß des Blut" angesehen).



Das Perikard (Kreislauf, Xin Bao)

Organzeit:

19 - 21 Uhr

gekoppeltes Yang-Organ:

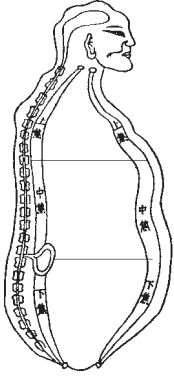
Drei-Erwärmer (San Jiao)

Energieschicht:

Jue Yin (Absolutes Yin: Perikard und Leber)

Das Perikard (Herzbeutel, Meister des Herzes; auch Xiao Xin - "Kleines Herz" - genannt) ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin - anders als in der Akupunktur - von eher untergeordneter Bedeutung und wird als Funktion des Herzes betrachtet. Es **umhüllt das Herz** und **schützt das Herz vor dem Eindringen äußerer pathogener Einflüsse**. Verglichen wird es mit dem Minister, dessen Aufgabe es ist, den Kaiser, das Herz, zu schützen und das Volk bei seinen Vergnügungen zu leiten, weswegen es auch als **"Minister der Freude"** bezeichnet wird. Praktisch haben die Punkte des Perikard-

Meridians sehr ähnliche Funktionen und Wirkungen wie die des Herz-Meridians (vor allem Ausleitung von Feuer und Schleim aus dem Herz, Bewegung und Regulierung des Herz-Qi, Beseitigung von Völlegefühl und Schmerzen in der Brust, Besänftigung von Herz und Shen).



Der Drei-Erwärmer (San Jiao)

Organzeit: 21 - 23 Uhr
gekoppeltes Yin-Organ: Perikard (Xin Bao)
Energieschicht: Shao Yang (Kleines Yang: Drei-Erwärmer und Gallenblase)

Der Drei-Erwärmer (Dreifacher Erwärmer, San Jiao) ist mit keinem - innerhalb der westlichen Medizin - umschriebenen Organ zu vergleichen. Spricht man vom Drei-Erwärmer, sind - je nach Zusammenhang - drei Aspekte damit bezeichnet: 1) eine Bezeichnung für die Dreiteilung des Körpers, 2) ein Yang-(Fu-)Organ und 3) ein Meridian (Jing Luo).

Der Drei-Erwärmer **beschreibt drei Leibeshöhlen**, den Oberen Erwärmer (Oberer Jiao, Shang Jiao) oberhalb des Zwerchfells, den Mittleren Erwärmer (Mittlerer Jiao, Zhong Jiao) zwischen dem Zwerchfell und dem Nabel und den Unteren Erwärmer (Unterer Jiao, Xia Jiao) unterhalb des Nabels - die Bauchhöhle (Fu) selbst wird unterteilt in die große Bauchhöhle (Da Fu) - vom Zwerchfell bis zum Nabel - und die kleine Bauchhöhle (Xiao Fu) - vom Nabel bis zum Becken.

Der Körper wird damit nach anatomischen, physiologischen und pathologischen Gesichtspunkten in drei Abschnitte unterteilt (wobei die Leber z.B. anatomisch und physiologisch dem Mittleren Erwärmer zugeordnet wird, pathologisch aber dem Unteren Erwärmer). Die Funktionen des Drei-Erwärmers sind in dieser Betrachtung die Zusammenfassung und Verallgemeinerung der so miteinander in Verbindung gebrachten Organe.

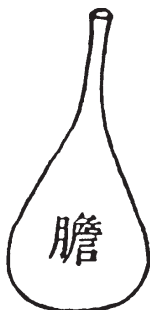
Als Fu-Organ **kontrolliert und koordiniert** der Drei-Erwärmer **die Bildung, Umwandlung und Bewegung der Jin Ye**. Er regelt die Zirkulation der Säfte und die Kommunikation der Flüssigkeiten im ganzen Körper. Das Nei Jing beschreibt den Drei-Erwärmer als Abwassersystem ohne besondere Form. Der Drei-Erwärmer steht damit in engem Zusammenhang mit einem Wegnetz ("Wasserwege", "Wasserkanäle"), das die drei Jiao, die drei Leibeshöhlen, durchdringt, und hat enge Bezüge mit den anderen Organen. Das Qi des Drei-Erwärmers kontrolliert all jene Aspekte der anderen Organe, die mit der Regulierung des Wassers zu tun haben. Hier sind vor allem die Niere, die Milz, die Lunge und die Blase am Metabolismus der Jin Ye beteiligt, in zweiter Linie dann der Magen, der Dick- und der Dünndarm.

Für eine freie und ungehinderte Bewegung der Flüssigkeiten ist die Harmonie von Wasser und Feuer, die Harmonie der Yin- und Yang-Aspekte von größter Bedeutung: Befeuchten, Kühlen und Ernähren (Yin-Aspekte) sowie Umwandlung, Erwärmung und Bewegung (Yang-Aspekte). Die Niere als Quelle von Yin und Yang, von Feuer und Wasser, ist für den Kreislauf von hervorragender Bedeutung. Die Niere, so sagt man, regiert das Wasser.

Der Drei-Erwärmer wird als "**Oberkommandierender über das Qi**", als "Anfang und Ende des Qi" bezeichnet. Er wird als die Quelle des Ying Qi und des Wei Qi angesehen, und das Yuan Qi, das an der Aufrechterhaltung der Verdauungsvorgänge mitbeteiligt ist, erreicht über die Wege des San Jiao alle Organe. Der Drei-Erwärmer ist **zuständig für die Kommunikation zwischen allen Bereichen des Körpers** und sorgt dafür, daß die verschiedenen Erscheinungsformen des Qi in den verschiedenen Bereichen der inneren Organe integriert werden. Fließt das Qi des San Jiao ausgeglichen und ohne Behinderung, so ist die Harmonie des Körpers und der Persönlichkeit vollkommen. Disharmonien des Drei-Erwärmers stehen damit vor allem mit Blockaden und Stagnation in Zusammenhang. Die Anregung der entsprechenden Meridianpunkte vermag das Innere zu harmonisieren und das Äußere zu beruhigen (Ausleitung von Wind und Hitze und Stärkung der Abwehrkraft).

Wird der Drei-Erwärmer unter dem Gesichtspunkt der Verdauung und Ausscheidung (Stoffwechsel) betrachtet, wird er als "**Weg der Ernährung**" bezeichnet. Der Mittlere Erwärmer ist für die Aufnahme, die "Gärung und Reifung" der Nahrung zuständig. Der Obere Erwärmer nimmt die reineren Umwandlungsprodukte aus dem Mittleren Jiao auf und verteilt sie im ganzen Körper. Der Untere Erwärmer schließlich nimmt den dichteren Anteil der Umwandlungsprodukte des Mittleren Jiao auf und scheidet den Großteil davon als Abfallprodukte aus.

Energetisch gekoppelt ist der Drei-Erwärmer mit der Gallenblase (Shao Yang-Verbindung). Ist die Gallenblase blockiert, ist damit in der Folge auch der Dreifache Erwärmer blockiert, d.h. verminderte Ausscheidung. Umgekehrt läßt sich dieser Zusammenhang auch für eine Diät ausnutzen: Durch Anregung der Gallenblase kann man die Ausscheidung fördern. Über die Organzeit ist der San Jiao gekoppelt mit der Milz: Ist die Milz schwach, führt dies zu Fülle im Drei-Erwärmer, und aus dieser Blockade kann sich sekundär wieder Hitze entwickeln.

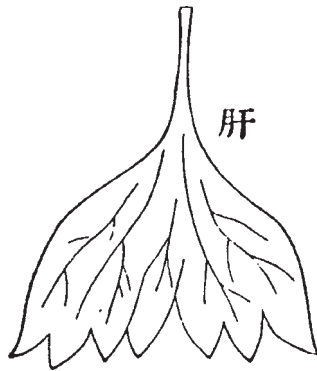


Die Gallenblase (Dan)

Organzeit:	23 - 1 Uhr
gekoppeltes Yin-Organ:	Leber (Gan)
Energieschicht:	Shao Yang (Kleines Yang: Drei-Erwärmer und Gallenblase)

Die Gallenblase **speichert die** von der Leber produzierte **Gallenflüssigkeit** (Dan Zhi oder Jing Zhi - "Verfeinernde Flüssigkeit") **und setzt sie bei Bedarf frei**, so daß sie sich abwärts zum Dünndarm bewegen und den Verdauungsprozeß unterstützen kann. Wegen ihrer Aufgabe, Gallenflüssigkeit zu speichern und weil sie ganz anders (als die anderen Yang-Organen) in die Vorgänge der Aufnahme und Umwandlung der Nahrung beteiligt ist, wird die Gallenblase zugleich auch als Sonderorgan (Außergewöhnliches Organ) betrachtet. Zudem steht die Gallenblase in enger Beziehung zur Niere und speichert einen wichtigen Anteil des Jing.

Die Leber und die Gallenblase sind in ihren Aufgaben sehr eng miteinander verbunden. Disharmonien betreffen meist beide Organsysteme (z.B. Gelbsucht, Verdauungsstörungen, saures Erbrechen), ebenso sind beide durch Zorn und Reizbarkeit charakterisiert. Die Leber jedoch wird mehr mit der Planung ("Architekt") und die Gallenblase mehr mit den Entscheidungen, mit der Durchsetzung und Umsetzung ("Baumeister") in Zusammenhang gebracht. Leere der Gallenblase äußert sich in Wankelmütigkeit und Ängstlichkeit (geht mit diesen einher), ein Übermaß an Gallenblasen-Qi in Ärger und vorschnellen Entscheidungen.



Die Leber (Gan)

<u>Organzeit:</u>	1 - 3 Uhr
<u>gekoppeltes Yang-Organ:</u>	Gallenblase (Dan)
<u>Energieschicht:</u>	Jue Yin (Absolutes Yin: Perikard und Leber)
<u>Manifestation:</u>	Nägel
<u>Öffner:</u>	Augen

Die Leber **reguliert das freie Fließen des Qi**. Die Milz reguliert die Bildung (und damit auch die Qualität) des Qi, die Lunge und das Herz steuern die Bewegung des Qi im ganzen Körper, und die Leber sorgt dafür, daß die Bewegung des Qi gleichmäßig und regelmäßig erfolgt, sorgt für die feie und ungehinderte Bewegung der Substanzen - vor allem von Qi und Blut - im ganzen Körper, weshalb sie als "General" bezeichnet wird. Dieser freie Fluß ist die Grundlage für eine Harmonie der Emotionen eines Menschen, für die Harmonie der Verdauung, für die Gallensekretion und für die Harmonie der Menstruation. Zugleich ist die Leber damit auch das empfindlichste Organ in bezug auf Stagnation und Stockung.

Die Leber steuert nicht nur das gleichmäßige Funktionieren des Körpers, sondern auch den ausgeglichenen Umgang mit der Umwelt. Es ist **Aufgabe** der Leber, **die Emotionen zu harmonisieren**. Eigenschaften wie "weich", "fein", "leicht" und "sanft" beschreiben den idealen Zustand der Leber. Dies führt zu einem entspannten, ungezwungenen inneren Milieu, einer ruhigen und ausgeglichenen Stimmung. Eine Disharmonie der Leber betrifft daher unmittelbar den Gemütszustand des betroffenen Menschen. Wiederholte unkontrollierte Gefühlsausbrüche stehen in Zusammenhang mit einer Leberdisharmonie. Inadäquate, unangemessene Reaktionen und Beziehungen mit der Außenwelt sind die Folgen einer Behinderung des freien Flusses. Insbesondere Ärger, Enttäuschung und Frustration greifen die Leber an und sind zugleich Zeichen einer Disharmonie der Leber.

Auch für die Verdauung ist die ausgleichende Tätigkeit der Leber von besonderer Wichtigkeit. Störungen im Bereich der Leber können dem Leber-Qi eine falsche Richtung geben und dieses greift dann den Magen und die Milz an. Folgen sind z.B. Verdauungsstörungen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Aufstoßen und Durchfall.

Die Leber **speichert das** ruhende **Blut**, reguliert die Blutmenge und ist für dessen harmonisches Fließen in den Blutgefäßen verantwortlich (weshalb sie auch als "See des Blutes", Xue Hai, bezeichnet wird). Die Vorstellung der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die, daß sich das Blut auf die Blutbahnen verteilt, wenn der Mensch sich bewegt, und zur Leber zurückkehrt, wenn er ruht. Vor allem zwei Probleme stehen mit dieser Funktion in Zusammenhang: Zum einen die Blut-Leere (häufiges Symptom ist eine mangelhafte Blutversorgung der Augen: sie werden trocken, rot und brennen) und zum anderen die Unfähigkeit, das Blut richtig zu speichern (was sich z.B. in einer ungewöhnlich starken Menstruation äußert).

Die Leber **beherrscht die Sehnen**, die Muskeln, Bänder und Nerven ("Jin": Muskeln, Sehnen und unter der Hautoberfläche sichtbare Venen), ist verantwortlich für den kontraktilen Aspekt der Muskelfunktion (während die Milz für die Muskelmasse verantwortlich ist). Die Muskelbewegungen und die Weichheit der Sehnen beruhen auf einer ungestörten Energie der Leber und einer ausreichenden Versorgung mit Blut. Eine Mangelversorgung führt zu Krämpfen, eingeschränkter Funktionalität der Muskeln und zu Taubheitsgefühlen in den Extremitäten.

Die Leber **produziert** vom überschüssigen Qi die **Gallenflüssigkeit** (Dan Zhi oder Jing Zhi, "Verfeinernde Flüssigkeit"), die für die Verdauung der festen und flüssigen Nahrung von Wichtigkeit ist und sie an die Gallenblase weitergibt, wo sie gespeichert wird und sich bei Bedarf in den Darm ergießt und den Verdauungsprozeß unterstützt. Ist die Leber nicht in der Lage, für den freien Fluß zu sorgen, kann die Produktion von Gallenflüssigkeit unterbrochen werden, und das führt zu Symptomen wie Gelbsucht, Erbrechen gelber Flüssigkeit, Appetitverlust u.ä.m.

Die Öffnung (Öffner) der Leber sind die Augen. Alle Organe (Zang und Fu) führen den reinsten Teil ihrer Energie zu den Augen und schaffen so den Glanz und die Aufmerksamkeit, die einen harmonischen Geist charakterisieren. Die Leber sorgt im speziellen dafür, daß die Fünf Farben gesehen werden, und Leber-Blut ist notwendig für ein gute Sehkraft.

Die Kraft der Leber manifestiert sich in den Nägeln. Rosige und wohlgeformte Nägel zeigen eine harmonische Leberfunktion, wohingegen sich Disharmonien in blassen, dünnen, bückigen und rissigen Nägeln zeigen.

Die Außergewöhnlichen Organe (Qi Heng Zhi Fu)

Die Außergewöhnlichen Organe (Sonderorgane, Vermischte Organe, Extra-Fu, Qi Heng Zhi Fu) gleichen in ihrer Form den Yang-Organen (Fu), in ihren Funktionen aber den Yin-Organen (Zang), da sie speichern und nicht zerstreuen (während die Yang-Organen verteilen und nicht speichern). Im Krankheitsfalle werden nur die Organe, von denen sie in ihren Funktionen jeweils abhängen, behandelt.

Die sechs Außergewöhnlichen Organe sind: das Gehirn, das Mark, die Knochen, die Blutgefäße, die Gebärmutter und die Gallenblase.

Gehirn, Mark und Knochen werden oft nicht voneinander unterschieden und sind von den Nieren untrennbar, werden auch über die Nieren behandelt. Gehirn und Knochen entstehen aus dem (Vorgeburtlichen) Jing, und später - nach der Geburt - sickert das Nachgeburtliche Jing ("das Jing der Fünf Getreidearten") in alle leeren Knochenräume, um das Gehirn und das Mark zu nähren.

Das **Mark (Sui)** - gemeint ist hiermit sowohl das Knochenmark wie auch das Rückenmark - nährt die Knochen. Ist genügend Mark vorhanden, so sind die Knochen stark. Das Mark wird in den Nieren gebildet.

Das **Gehirn (Nao)** gilt als das "Meer des Marks", es ist verantwortlich für die Flüssigkeit der Bewegung im Körper und für die Empfindlichkeit von Augen und Ohren. Ihm wird die Aufgabe des Denkens und der Erinnerung zugeschrieben. Ernährt (und gebildet) wird das Hirn ebenfalls vom Mark. Eine mangelnde Ernährung des Gehirns führt zu Koordinationstörungen, zu verminderter Sehkraft, Ohrenklingen, Zittern und Schwindelgefühlen. Spätere Autoren (nach dem Nei Jing) betrachten das Gehirn mitunter auch als "Meer des Bewußtseins", sehen es als zumindest teilweise an den Bewußtseinsprozessen mitbeteiligt.

Die **Knochen (Gu)** werden von den Nieren regiert und stützen die Struktur des Körpers. Die **Gebärmutter (Zi Gong)** (Uterus, das chinesische Wort bedeutet "Palast des Kindes"; der verwandete Begriff der "Blutkammer" - Xue Shui - umfaßt den Uterus, die Leber und den Chong Mai) ist für die Menstruation und für die Schwangerschaft bedeutsam. Ihre Hauptaufgabe ist die Versorgung des Fötus und die Regulierung der Menstruation. Gleichwohl ist die Menstruation nach chinesischem Verständnis vor allem vom Konzeptionsgefäß (Ren Mai), vom Vitalgefäß (Chong Mai), vom Nieren-Jing und von den Blut-Funktionen von Milz und Leber abhängig. Die Nierenkraft sorgt grundsätz-

lich für eine regelmäßige Menstruation und für das Wachstum des Fötus. Die Leber ist verantwortlich für die normale Menstruation. Über den Chong Mai (Vitalgefäß) wird der Fötus ernährt, und der Ren Mai (Konzeptionsgefäß) beeinflusst die Menstruation durch die Regulierung von Qi und Blut, das die 12 Hauptmeridiane durchfließt. Die Gebärmutter hat Anteil am richtigen Funktionieren der Menstruation, behandelt werden Menstruations-Probleme aber vor allem über die Milz, die Leber und die Nieren.

Während der Schwangerschaft hat der Fötus seinen Wohnort in der Gebärmutter. Die meisten Funktionen, die mit der Schwangerschaft in Zusammenhang stehen, sind dem Konzeptionsgefäß ("Gefäß der Empfängnis", Ren Mai), dem Vitalgefäß (Chong Mai), der Milz und der Leber zugeordnet.

Die **Blutgefäße (Xue Mai)** werden als die "Yang-Organ des Blutes" betrachtet. Das Blut wird durch die Blutgefäße im Körper transportiert. Gleichwohl ist das Qi mit dem Blut in den Gefäßen verbunden, und auch in den Leitbahnen (Jing Luo) kreisen Blut und Qi. Ein Unterschied zwischen den Blutgefäßen (Xue Mai) und den Meridianen (Jing Luo) ist nicht klar definiert, man kann aber davon ausgehen, daß in den Blutgefäßen relativ mehr Blut und in den Meridianen relativ mehr Qi fließt, transportiert wird. Erkrankungen der Blutgefäße werden vor allem über die Organe Herz (zuständig für den regelmäßigen Fluß, den regelmäßigen Puls), die Leber (sorgt für die gleichmäßige Verteilung, den freien Fluß von Qi und Blut) und die Milz (hält das Blut in seinen Bahnen) behandelt. Eine Ausnahme dazu ist der Punkt Lu 9, der als "Treffpunkt" der Blutgefäße gesehen wird und direkt auf diese einwirkt.

Die **Gallenblase (Dan)** hat eine Doppelbeziehung, sie wird zum einen als Yang-Organ (gekoppelt mit der Leber) und zum anderen als Außergewöhnliches Organ betrachtet, das in einer engen Beziehung zur Niere steht und - nach der Niere - ein bedeutender Jing-Speicher ist.

YIN & YANG IN DER DIAGNOSTIK (YIN YANG BIAN ZHENG)



Anschwellen und Abklingen von Yin und Yang finden kontinuierlich statt. Überschreiten das Anschwellen und das Abklingen jedoch die normalen physiologischen Grenzen, so daß entweder Yin oder Yang (relativ oder absolut) zu stark werden, so handelt es sich um einen pathologischen, krankhaften Zustand, um eine Disharmonie. Man unterscheidet dabei Fülle-Zustände und Leere-Zustände.

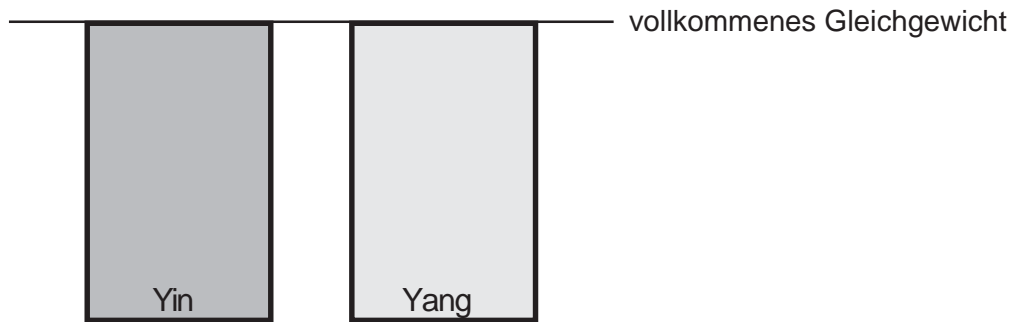


Abb. 1 - Ideales Gleichgewicht von Yin und Yang

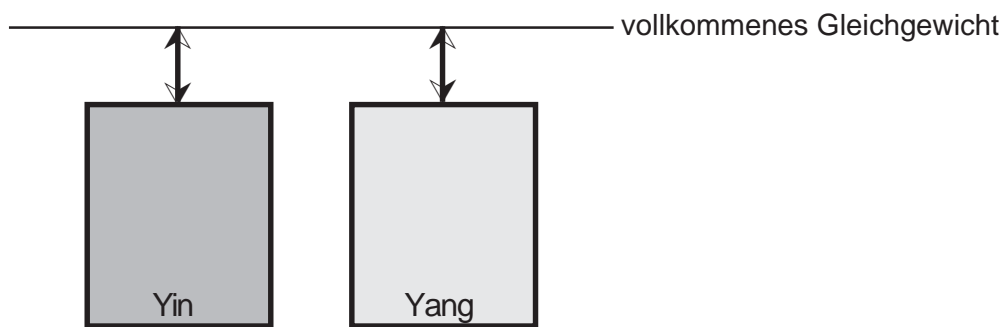


Abb. 2 - Normalzustand: wechselnde Muster des Ungleichgewichts

Fülle (Überschuß)

Yin-Fülle

Yin-Fülle bezeichnet eine Erkrankung durch einen Yin-Krankheitsfaktor (z.B. Äußere Kälte) mit Kälte-Symptomen und Fülle-Charakter. Die Yang-Funktionen des Körpers werden dabei beeinträchtigt, weshalb man von einer Erkrankung des Yang spricht.

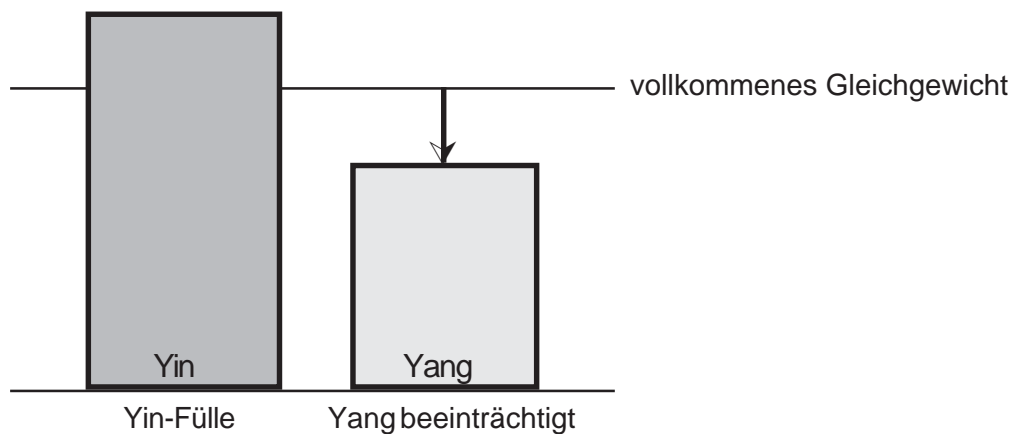


Abb. 3 - Yin-Fülle

Symptome einer Yin-Fülle sind z.B. Bauchschmerzen, Durchfall, Verlangen nach Wärme, kalte Extremitäten und Blässe (z. B. nach dem Genuß von zuviel kalten Speisen). Diese Symptome deuten auf eine Fülle an Yin und auf eine Verletzung des Yang. Die Fülle des Yin ist der Hauptaspekt des vorliegenden Verhältnisses von Yin und Yang.

Yang-Fülle

Yang-Fülle ist eine Erkrankung des Yin durch einen Yang-Krankheitsfaktor (z.B. Äußere Hitze) mit Hitze-Symptomen und Fülle-Charakter, die zum Verbrauch von Körperflüssigkeiten und zur Schädigung des Yin führen.

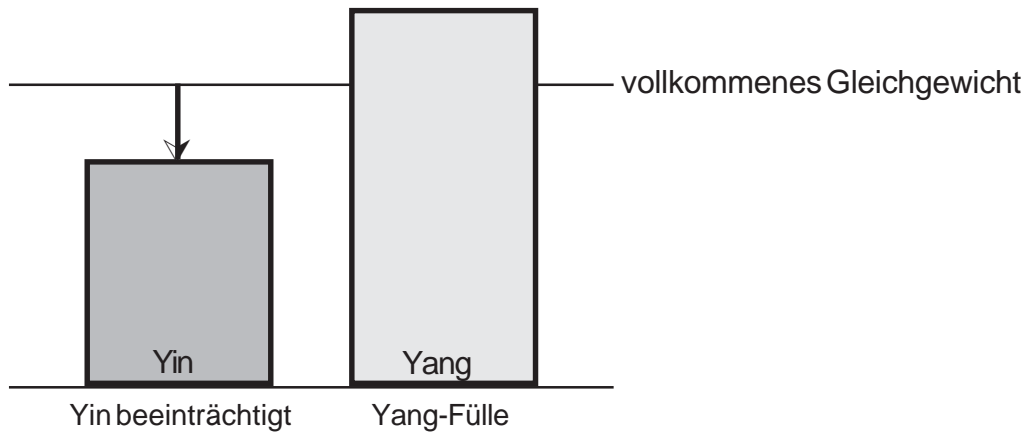


Abb. 4 - Yang-Fülle

Symptome einer Yang-Fülle sind z.B. hohes Fieber, gerötetes Gesicht, Durst, Verlangen nach kalten Getränken, dunkler Urin, roter Zungenkörper (hohes Fieber z.B. hat die Körperflüssigkeiten zu stark verbraucht). Diese Symptome deuten auf eine Fülle von Yang und eine Verletzung des Yin. Die Fülle des Yang ist der Hauptaspekt des vorliegenden Verhältnisses von Yin und Yang.

Leere (Mangel)

Yin-Leere

Mangel an Yin bewirkt Hitze-Erscheinungen. Yin-Leere ist ein relativer Yang-Überschuß infolge Yin-Mangels.

Symptome einer Yin-Leere sind z.B. geringes Fieber, Fieber am Nachmittag, Hitze in den Handflächen und Fußsohlen, trockener Mund, roter Zungenkörper (z.B. bei chronischer Erkrankung oder im Spätstadium einer fieberhaften Erkrankung). Die Hitze-Erscheinungen sind hier vor allem Folge des Verbrauchs, Verlustes der Körperflüssigkeiten. Die Yin-Leere ist der Hauptaspekt des vorliegenden Verhältnisses von Yin und Yang.

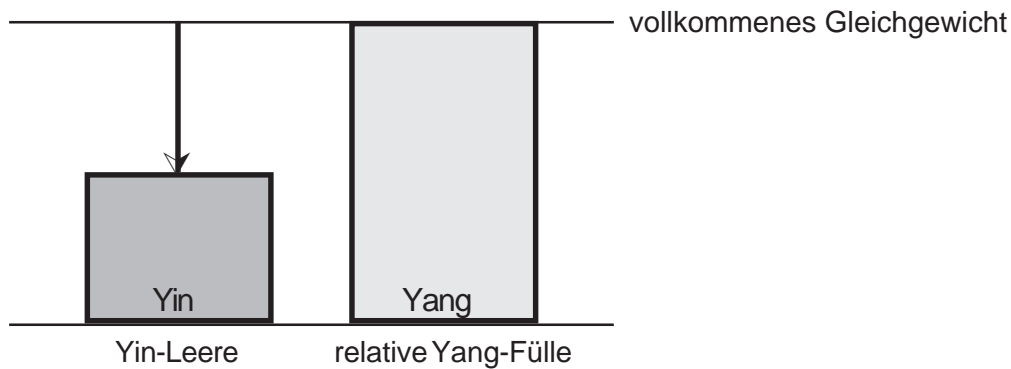


Abb. 5 - Yin-Leere

Yang-Leere

Mangel an Yang bewirkt Kälte-Erscheinungen. Yang-Leere ist ein relativer Yin-Überschuß infolge Yang-Mangels.

Symptome einer Yang-Leere sind z.B. Abneigung gegen Kälte, Blässe, Ödeme (z.B. bei Kälte durch Nieren-Unterfunktion). Die Kälte-Erscheinungen sind hier vor allem Folge des Yang-Mangels. Der Yang-Mangel ist der Hauptaspekt des vorliegenden Verhältnisses von Yin und Yang.

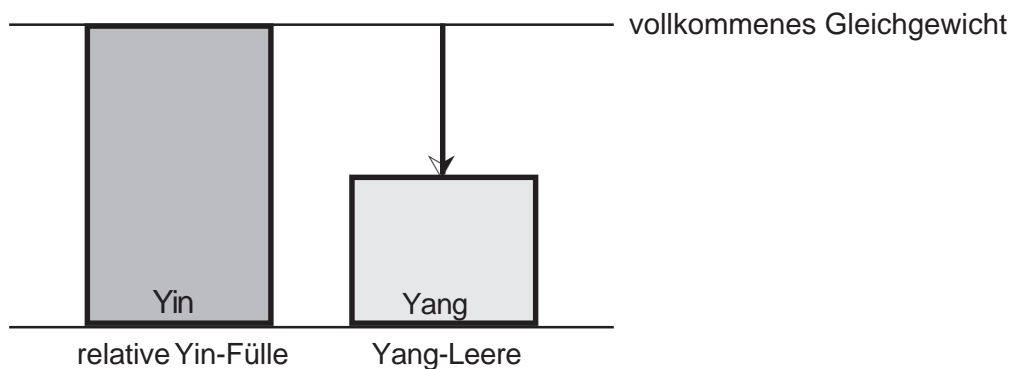


Abb. 6 - Yang-Leere

Jede Erkrankung wird - gleich wie kompliziert und veränderlich die klinischen Zeichen auch sein mögen - in ihrer Entstehung und in ihrer Entwicklung vor allem durch ihr Ungleichgewicht von Yin und Yang bestimmt und kann daher zu jedem Zeitpunkt als eine Erkrankung mit Yin-Charakter oder eine Erkrankung mit Yang-Charakter diagnostiziert werden.

Zeichen eines Yin-Syndroms sind vor allem: Abneigung gegen Kälte, kein Durst oder Verlangen nach heißen Getränken, Blässe, kalte Extremitäten, breiiger Stuhl, viel und heller Urin, blasser Zungenkörper, weißer Zungenbelag, langsamer Puls ...

Zeichen eines Yang-Syndroms sind vor allem: Fieber, Durst und Verlangen nach kalten Getränken, warme Extremitäten, Verstopfung, wenig und dunkler Urin, roter Zungenkörper, gelber Zungenbelag, schneller Puls ...

DIE ACHT LEITKRITERIEN (BA GANG BIAN ZHENG)



Die Acht Leitprinzipien, Kriterien sind die Grundlage der Differenzierung von Krankheiten und Krankheitszeichen. Sie umfassen die vier Gegensatzpaare Innen-Außen, Kälte-Hitze, Leere-Fülle und Yin-Yang. Yin und Yang sind dabei als übergeordnete oder Hauptkriterien zu betrachten, in denen die übrigen sechs Kriterien enthalten sind. Innen-Außen, Kälte-Hitze und Leere-Fülle entsprechen den Anwendungen von Yin und Yang auf die klinische Praxis.

YIN	YANG
Innen	Außen
Kälte	Hitze
Leere	Fülle

Außen (Biao) & Innen (Li)

Außen und innen beziehen sich auf die Tiefe einer Erkrankung.

Oberflächliches Syndrom	Inneres Syndrom
meist akut	meist chronisch
plötzlicher Beginn	schleichender Beginn
kurze Dauer	lange Dauer
kaum Veränderungen von Urin & Stuhl	Veränderung von Urin & Stuhl
Fieber & Frösteln mit Abneigung gegen Wind und Kälte, Kopfschmerz, verstopfte Nase, rauher Hals, Halsschmerzen	hohes Fieber ohne Kälteaversion, Erbrechen
dünnere, weißer Zungenbelag (besonders im vorderen Drittel der Zunge)	Veränderung des Zungenkörpers und des Belags
oberflächlicher Puls	tiefer Puls

Oberflächliches Syndrom (Biao Zheng)

Ursache eines Oberflächlichen Syndroms ist ein pathogener Einfluß (Xie Qi: z.B. Wind-Kälte), der die Oberfläche und damit die Haut, die Lunge und den Tai Yang (Dünndarm und Blase), die äußerste Energieschicht, beeinträchtigt. Das Wei Qi wird an der Oberfläche gefesselt, stagniert. Die ersten Reaktionen, solange der pathogene Einfluß noch an der Oberfläche ist, sind Abgeschlagenheit und Gelenkschmerzen, danach Schüttelfrost und Kaltegefühl, vor allem im Verlauf des Tai Yang.

Weitere Symptome sind (im Falle von Wind-Kälte) z.B. Kopfschmerz, Schmerzen am ganzen Körper, Fieber, leichter Husten, rauher Hals, Halsschmerzen, eine verstopfte Nase, ein dünner, weißer Zungenbelag (besonders im vorderen Drittel der Zunge) und ein oberflächlicher Puls (Symptome einer Erkältungskrankheit).

Da es sich um einen Fülle-Zustand (Fülle an Pathogener Energie) handelt, ist eine schweißtreibende, sedierende Behandlung induziert, um den pathogenen Einfluß auszuleiten.

Inneres Syndrom (Li Zheng)

Ursache eines Inneren Syndroms ist eine oberflächliche, äußere Erkrankung, die in die tieferen Schichten des Körpers eindringt (chronisch wird), ein pathogener Einfluß, der direkt die Organe angreift (z.B. Schwimmen in kaltem Wasser greift die Blase an), oder aber eine direkte Schädigung eines inneren Organs infolge körperlicher, geistiger oder seelischer Überbeanspruchung, Ermüdung oder Fehlernährung (Disharmonie der inneren Organe).

Das Krankheitsbild variiert mit dem befallenen Organ (den befallenen Organen) und der Art der Erkrankung. Charakteristisch sind hohes Fieber ohne Kälteaversion, Leibscherzen oder Unbehagen, Erbrechen, Veränderungen von Urin und Stuhl, Veränderungen des Zungenkörpers und des Belags und ein tiefer Puls.

Kälte (Han) & Hitze (Re)

Kälte	Hitze
kalte Extremitäten	heiße, gerötete Haut; rotes Gesicht und geschwollene Augen
Frösteln	Fieber
kein oder wenig Schwitzen	Schwitzen
Abneigung gegen Kälte	Abneigung gegen Hitze
wenig oder kein Durst	Durst
Verlangen nach heißen Getränken	Verlangen nach kalten Getränken
langsame Bewegungen (körperlich und geistig)	schnelle Bewegungen
ruhiges Verhalten	extravertiertes Verhalten, Erregbarkeit, Sensibilität, Delirium
viel klarer, heller Urin	wenig gelber, dunkler Urin
Durchfall oder weicher Stuhl	Verstopfung oder harter Stuhl
blasser Zungenkörper & weißer, glitschiger Belag	roter Zungenkörper & gelber, trockener Belag
langsamer Puls	schneller Puls

Kälte-Syndrom (Han Zheng)

Ein Kälte-Syndrom ist verbunden mit dem Eindringen einer übermäßigen, schädlichen Kälte (Han Xie) oder mit einer allgemeinen Schwäche der Körperfunktionen (Unterfunktion; Yang- oder Qi-Mangel des gesamten Organismus oder bestimmter Organsysteme, vor allem Nieren-Qi- und Nieren-Yang-Schwäche).

Hitze-Syndrom (Re Zheng)

Ein Hitze-Syndrom ist verbunden mit dem Eindringen einer übermäßigen, schädlichen Hitze (Re Xie), mit einer Vermehrung und Steigerung der Funktionen des gesamten Organismus oder bestimmter Organsysteme (Überfunktion, z.B. Leber-Feuer), oder mit geschwächtem Yin und Säftemangel (relatives Yang-Übergewicht).

Hitze-Zeichen verleihen dem klinischen Landschaftsbild gleichsam "lebhaftere" Farben und "sprunghafte" Stimmung, Kälte-Zeichen hingegen vermitteln ein "trübes" klinisches Landschaftsbild, ähnlich wie ein düsterer, frostiger Wintertag.

Leere (Xu) & Fülle (Shi)

Leere	Fülle
meist chronisch	meist akut
Müdigkeit, Erschöpfung ("ausgebrannt"), Niedergeschlagenheit	Ruhelosigkeit, Nervosität
vorsichtige, kraftlose Bewegungen	plumpe, kraftvolle Bewegungen
schwache Stimme	laute, heißere Stimme
breiiger Stuhl	harter, trockener Stuhl oder drängendes, brennendes Gefühl mit Durchfall
häufiges Urinieren, Inkontinenz	erschwertes Urinieren mit geringen Harnmengen
Verbesserung durch Druck & Massage	Verschlechterung durch Druck & Massage
Schwäche von Atem & Bewegung; blasse, fahle oder aschgraue Gesichtsfarbe	Spannung & Völlegefühl in Brust & Bauch, Blähungen, Bauchschmerzen
wenig oder kein Zungenbelag	dicker, klebriger Zungenbelag
leerer Puls	voller Puls

Leere-Syndrom (Xu Zheng)

Leere steht im allgemeinen mit einem chronischen, inneren Muster in Zusammenhang. Sie geht einher mit Mangel einer oder mehrerer Substanzen. Ein Organ oder auch mehrere Organe können geschwächt sein. Erkrankungen vom Leere-Typus sind charakterisiert durch eine schwache Körperabwehr.

Ein Leere-Syndrom kann entweder angeboren sein (konstitutionelle Schwäche) oder aber erworben. Ursachen für eine erworbene Leere sind vor allem schlechte Verdauung (Schwäche von Milz und Magen), Altersschwäche, sexuelle Überanstrengung, chronische Erkrankungen (wie auch Folgen einer Behandlung wie z.B. Strahlen- oder Chemotherapie), falsche Behandlung und falsche Ernährung.

All diese Faktoren können eine Leere des Organismus bewirken, wobei die Traditionelle Chinesische Medizin je nachdem, in welchem Bereich sich die Leere manifestiert, eine Yin-, Yang-, Xue-, oder Qi-Leere unterscheidet.

Fülle-Syndrom (Shi Zheng)

Fülle steht im allgemeinen mit einer akuten Erkrankung in Zusammenhang. Erkrankungen vom Fülle-Typus sind charakterisiert durch eine heftige Krankheitsursache mit heftiger Gegenwehr.

Fülle-Syndrome sind Folgen des Eindringens eines äußeren pathogenen Einflusses (der Kampf zwischen den pathogenen und antipathogenen Faktoren, der Abwehr des Körpers, äußert sich in den Zeichen der Fülle), Folgen der Unausgeglichenheit der Funktionen der inneren Organe (Überaktivität eines oder mehrerer Organe) oder Folgen von Blockierungen, die mit lokaler, unangemessener Anhäufung von Substanzen (Qi, Blut, Säfte) einhergehen.

Fülle (Stagnation) kann das Qi (Depression), das Blut (Prellung), Feuchtigkeit (Ödeme), Schleim (schleimiger Husten) und toxische Hitze (Verwirrtheit) betreffen - und zusätzlich gibt es auch noch Fülle an pathogener Energie, die von außen nach innen eingedrungen ist.

Fülle-Muster vermitteln gleichsam das Bild einer ungeordneten und überladenen klinischen Landschaft, Leere-Muster hingegen ein Bild der Spärlichkeit, Öde, Verlassenheit.

Yin & Yang

Yin	Yang
blasses Gesicht	rotes Gesicht
kühler Körper, Kältegefühl	heißer Körper, Hitzegefühl
Schwitzen tagsüber bei Anstrengung, Neigung zu kaltem Schweiß (wenig klebrig, fader Geschmack)	schnelles Schwitzen, besonders nach dem Essen und in warmen Räumen, Neigung zu heißem Schweiß (klebrig, salziger Geschmack), Nachtschweiß
wenig Körpergeruch	penetranter, unangenehmer Körpergeruch
kein Durst oder Verlangen nach heißen Getränken	Durst & Verlangen nach kalten Getränken
Besserung durch & Verlangen nach Druck, Wärme & Berührung	Verschlechterung durch & Abneigung gegen Druck, Wärme & Berührung
schwache, flache Atmung	tiefe, heftige Atmung
schwache Stimme, Wortkargheit	heißere, laute Stimme; Gesprächigkeit
inaktiv, müde, schwach, zurückhaltend	kräftig, ruhelos, überaktiv
Liegen im Bett mit angezogenen Beinen	Liegen im Bett mit ausgestreckten Beinen
sexuell wenig aktiv	sexuell überaktiv
verminderter Appetit, Blähungen	vermehrter Appetit, brennender Schmerz nach dem Essen
viel, klarer Urin	wenig, dunkler Urin
breiiger Stuhl, Durchfall	Verstopfung, breiiger Stuhl mit unangenehmen Geruch
heller, flüssiger, durchsichtiger Auswurf	gelblicher, grünlicher Auswurf, mit Eiter
langer Zyklus & kurze Blutungen; blasses Menstruationsblut	kurzer Zyklus, heftige Blutungen & klumpiges Blut
weißer Ausfluß	gelber, übelriechender Ausfluß
blasser Zungenkörper & feuchter, dünner, weißer Belag	roter Zungenkörper & dicker, trockener, gelber Belag
tiefer, langsamer, leerer Puls	oberflächlicher, schneller, voller Puls

Unter den Acht Leitprinzipien stellen Yin und Yang zwei Hauptkriterien dar, in denen die übrigen sechs Kriterien enthalten sind. Äußere Erkrankungen, Hitze-Erkrankungen und Fülle-Erkrankungen entsprechen im allgemeinen dem Yang, Innere Erkrankungen, Kälte-Erkrankungen und Leere-Erkrankungen im allgemeinen dem Yin.

Bei einem reinen Yin-Muster (reines Yin oder Yin im Yin: Innere, Kälte- und Leere-Zeichen) und einem reinen Yang-Muster (reines Yang oder Yang im Yang: Äußere, Hitze- und Fülle-Zeichen) verschmelzen die verschiedenen Zeichen und ergänzen einander. Bei einem Muster, das sowohl Yin- als auch Yang-Zeichen zeigt (z.B. Hitze- und Leere-Zeichen), muß entschieden werden, ob der Yang-Aspekt oder der Yin-Aspekt überwiegt. Diese Zuordnungen sind jedoch immer relativ, denn Yin vermag sich im Laufe einer Erkrankung in Yang umzuwandeln und Yang in Yin. Allgemein kann man sagen, daß eine Umwandlung von Yin in Yang eine positive Entwicklung mit günstiger Prognose darstellt, eine Umwandlung von Yang in Yin hingegen eine Verschlechterung des Zustandes bedeutet.

Yin-Syndrom (Yin Zheng)

Yin-Muster entstehen aus der - überwiegenden - Kombination aus Inneren, Leere- und Kälte-Zeichen. Selten jedoch ist eine Erkrankung ausschließlich als Yin zu diagnostizieren, fast immer finden sich auch gegenteilige Anzeichen.

Eine Yin-Erkrankung ist vielfach bedingt durch ein Übermaß an bitterem und süßem Geschmack. Ernährungsmäßig stehen vor allem Salat, Obst, Getreide und Kräutertee im Vordergrund, als Kochmethode Blanchieren, Dämpfen, Wasserbad und Rohkost.

Yang-Syndrom (Yang Zheng)

Yang-Muster entstehen aus der - überwiegenden - Kombination aus Äußeren, Fülle- und Hitze-Zeichen. Wie beim Yin-Syndrom ist eine Erkrankung jedoch selten ausschließlich als Yang zu diagnostizieren, fast immer finden sich auch gegenteilige Anzeichen.

Einer Yang-Erkrankung liegt oft ein Übermaß an scharfem, salzigem und saurem Geschmack zugrunde. Ernährungsmäßig stehen Fleisch, Fisch und Alkohol als Nahrungsmittel und Grillen, Braten und Schmoren als Kochmethode im Vordergrund.

Überblick über die Acht Leitkriterien

YANG-SYNDROM	Haupt- Symptome	Zunge	Puls
Oberflächliches Syndrom	Fieber & Frösteln, Abneigung gegen Kälte/Hitze & Wind; Schmerzen im Kopf & im Körper; oft akut, plötzlicher Beginn; wenig Veränderung von Stuhl & Urin	weißer, dünner Belag	oberflächlicher Puls
Hitze-Syndrom	Fieber mit Vorliebe für Kälte & kalte Getränke, Schwitzen, Durst; rote Augen, gerötetes Gesicht, heiße & trockene Haut; wenig dunkler Urin; harter, trockener Stuhl, Verstopfung; schnelle Bewegungen	rote Zunge mit gelbem, trockenem Belag	schneller Puls
Fülle-Syndrom	psychische Erregung, heftige Atmung; Völlegefühl in der Brust; Abneigung gegen Druck & Massage; Verstopfung; Schmerzen beim Urinieren; laute, heißere Stimme; oft akut	dicker Zungenbelag	voller Puls

YIN- SYNDROM	Haupt- Symptome	Zunge	Puls
Inneres Syndrom	kein oder hohes Fieber ohne Kälteaversion; Veränderung von Stuhl & Urin; oft chronisch, schleichender Beginn; Symptomatik je nach betroffenem Organ	Veränderungen von Zungenkörper & Zungenbelag	tiefer Puls
Kälte- Syndrom	Abneigung gegen Kälte, Vorliebe für Wärme, kein Durst; Mund nicht trocken; weiße Gesichtsfarbe; kalte Extremitäten; reichlich klarer Urin; breiiger Stuhl; ruhiges Verhalten	blasse Zunge mit weißem, glitschigem Belag	tiefer & langsamer Puls
Leere- Syndrom	Kraftlosigkeit, Müdigkeit, allgemeine Mattigkeit; weiße Gesichtsfarbe; abgemagerter Körper; Herzklopfen, Kurzatmigkeit; Schweißausbrüche, schwache Stimme; Verbesserung durch Druck & Massage; oft chronisch	wenig oder kein Zungen- belag	dünnere, schwacher Puls

DISHARMONIEN DER SUBSTANZEN



Erkrankungen des Qi

Erkrankungen des Qi sind: 1) Qi-Mangel (Qi Xu)
2) Qi-Stau (Qi Zhi)
3) Qi-Senkung (Qi Nian)
4) Blutungen (Beng Lou)
5) Rebellierendes Qi (Qi Ni)

Qi-Mangel (Qi Xu)

Qi-Mangel-Störungen sind Disharmoniemuster, die durch einen Mangel an Qi und eine damit zusammenhängende, unzureichende Funktion der Organe oder des ganzen Körpers gekennzeichnet sind. **Ursachen** für Qi-Mangel (Leere, Schwäche des Qi) sind:

- 1) zuviel (vor allem körperliche) Arbeit,
- 2) qualitativ schlechte Ernährung (raffinierte Nahrungsmittel, Mikrowellen- und Tiefkühlkost) und/oder
- 3) eine angeborene Qi-Schwäche (Nieren-Qi-Schwäche).

Hauptsymptome sind:

- 1) Schwindel beim Aufstehen ("niedriger Blutdruck"),
- 2) Kurzatmigkeit (z.B. beim Treppensteigen),
- 3) Erschöpfung, Bewegungsunlust (müde, lustlos, "ich kann nicht mehr", Ruhebedürfnis),
- 4) Wortkargheit,
- 5) leise Stimme,
- 6) Verschlimmerung durch körperliche und/oder geistige Anstrengung,
- 7) Kältegefühl (Frösteln),
- 8) Herzrasen (Tachykardie),
- 9) kalte Schweißausbrüche tagsüber
- 10) Zungenkörper blaß, auch Zahnabdrücke und/oder
- 11) Puls leer (Xu).

Therapie ist "Das Qi auffüllen": vor allem GV 20, GV 4, Ma 36, BI 20, KG 4, KG 6 (tonisieren!).

Für den Qi-Aufbau wichtig sind ferner: Schlaf, gutes Essen, regelmäßig Urlaub und Erholung, weniger "Akkordarbeit", Spaß und Freude bei der Arbeit, gute Beziehung, Meditation und Beten.

Ist der Qi-Mangel akut und nicht chronisch, genügen meist 2, 3 Nächte Schlaf, um das Qi zu regenerieren. Ist der Qi-Mangel jedoch schon chronisch, braucht der Qi-Aufbau in der Regel etwa 3 bis 4 Wochen.

Da jedes Organ seinen eigenen Qi-Anteil besitzt, differiert das Krankheitsbild je nach betroffenem Organ:

Milz-Pankreas-Qi-Schwäche (Pi Qi Xu): Im Mittelpunkt einer Milz-Qi-Schwäche steht eine Schwäche des Verdauungsprozesses und ein daraus resultierender Mangel an Energie. Symptome sind vor allem Appetitlosigkeit und Müdigkeit mit Trägheitsgefühl (insbesondere nach dem Essen). Zudem gelbliche Gesichtsfarbe und blasse Lippen, breiiger Stuhl, Kurzatmigkeit, Druckgefühl im Oberbauch und Blähungen nach dem Essen. Die Zunge ist blaß und zeigt Zahnabdrücke, eventuell geschwollen. Der Puls ist weich und kraftlos.

Die wichtigsten Punkte sind MP 6, Ma 36, BI 17, BI 20, BI 21 und KG 12 - vor allem aber wichtig ist auch eine gute Ernährung (wenig Kohlehydrate). Bei Durchfall zusätzlich Ma 25 und bei Ödemen MP 9 und KG 9.

Herz-Qi-Schwäche (Xin Qi Xu): Symptome sind vor allem Herzklopfen (Palpitation), Herzrasen oder Herzstolpern und kalte Schweißausbrüche tagsüber. Weitere Symptome sind Müdigkeit und Kurzatmigkeit sowie Ängstlichkeit und Traurigkeit. Der Verlust an Vitalität und Lebensfreude ist Zeichen der Schwäche des Shen. Das Gesicht zeigt traurige Züge, der Geist ist antriebslos (geistige Müdigkeit). Der Patient spricht ungern und drückt sich ungern aus. Bei geistiger oder körperlicher Anstrengung zeigt sich eine Verschlechterung des Zustandes. Der Zungenkörper ist blaß und eventuell schlaff oder im vorderen Drittel geschwollen. Der Puls ist dünn (Xi) und leer (Xu) und eventuell arrhythmisch.

Die wichtigsten Akupunkturpunkte sind H 5, H 7, BI 15, P 6, P 4, KG 17, KG 6, Ma 36, BI 17, BI 21 und MP 6.

Dickdarm-Qi-Schwäche (Da Chang Qi Xu): Dickdarm-Qi-Schwäche zeigt sich in chronischem Durchfall, Verstopfung mit weichem Stuhl und ohne Stuhldrang (atonische Verstopfung), rumpelnden Darmgeräuschen sowie Schwäche und Schweißneigung nach dem Stuhlgang. Im allgemeinen finden sich zusätzlich dazu Zeichen einer allgemeinen Qi-Schwäche oder einer Milz-Qi-Leere.

Die wichtigsten Punkte sind Ma 25, BI 25, Ma 37 und Ma 36.

Lungen-Qi-Schwäche (Fei Qi Xu): Symptome sind insbesondere Kurzatmigkeit und eine schwache Stimme. Generell zeigt der Betroffene Anzeichen eines allgemeinen Mangel an Vitalität mit spontanen Schweißausbrüchen, mangelnder Abwehrkraft (häufige Infektionen der Atemwege, Husten), weißer Gesichtsfarbe oder Asthma mit viel dünnem, klarem Auswurf (Sputum) ohne laute Atemgeräusche. Die Zunge ist blaß, im vorderen Teil eventuell geschwollen, ihr Belag ist dünn weißlich, und der Puls ist schwach.

Die wichtigsten Punkte sind Lu 7, Lu 9, BI 13, Ma 36, KG 4 und BI 23.

Leber-Qi-Schwäche (Gan Qi Xu): Symptome sind vor allem Kraftlosigkeit in der Muskulatur (z.B. Einknicken beim Gehen), Hyperflexibilität der Gelenke und Sehnen, Mangel an Spannkraft und Festigkeit (wenig Rückgrat im Leben, furchtsame Gehemmtheit, Entscheidungsschwäche, Irritierbarkeit und Nervosität), leichter Schwindel, milde Sehstörungen wie verschwommenes Sehen.

Die wichtigsten Punkte sind Le 1, Le 3, BI 18, Gb 34, Ma 36, KG 4 und KG 6.

Nieren-Qi-Schwäche (Shen Qi Xu): Symptome sind vor allem Inkontinenz, Enuresis nocturna, "Nachträpfeln" beim Urinieren, nächtliches Aufstehen zum Urinieren, nächtlicher oder spontaner Samenverlust und Ejaculatio praecox. Der Puls ist tief und schwach. Die Zunge und der Zungenbelag zeigen keine Veränderung, die Zunge kann aber dünn, schwach und zittrig sein.

Die wichtigsten Punkte sind Ni 3, Ni 7, BI 23, Ma 36, MP 6, KG 3, KG 6, GV 4 und GV 20.

Magen-Qi-Schwäche (Wei Qi Xu): Die Symptome der Magen-Qi-Schwäche sind ähnlich denen der Milz-Qi-Schwäche, allerdings steht hier ein Gefühl des Unwohlseins in der Magengegend im Vordergrund.

Die wichtigsten Punkte sind MP 6, Ma 36, BI 17, BI 20, BI 21 und KG 12 - vor allem aber wichtig ist auch eine gute Ernährung (wenig Kohlehydrate). Bei Durchfall zusätzlich Ma 25 und bei Ödemen MP 9 und KG 9.

Qi-Stau (Qi Zhi)

Ursachen für einen Qi-Stau (Stagnation des Qi) sind:

- 1) Qi-Mangel,
- 2) Yang-Mangel,
- 3) Prellung (Unfall),
- 4) Pathogener Einfluß und/oder
- 5) emotionale Belastung.

Die **allgemeinen Symptome** eines Qi-Stau sind Schwellung, Auftreibungsgefühl und Schmerz (physiologisch und/oder seelisch). Typische Erscheinungen sind auch Muskelverspannungen, Myogelosen (Verhärtungen in der Muskulatur) und Bewegungseinschränkungen. **Therapie** ist: "Das Qi bewegen und wandeln".

Qi-Stau der Leber (Gan Qi Yu Jie)

Die Leber braucht Raum, braucht Entfaltung, um den freien Fluß von Qi und Blut (Xue) im Körper aufrecht erhalten zu können. Jegliche starke emotionale Belastung, vor allem die Einschränkung, die Begrenzung der schöpferischen, expansiven Tätigkeit führt zu Qi-Stagnation durch Stau im Leber-Bereich. Andere Ursachen für einen Qi-Stau der Leber sind pathogene Feuchtigkeit und Hitze oder eine Leere von Qi und Blut der Leber.

Hauptsymptome sind:

- 1) Seufzen,
- 2) Kloß im Hals ("Pflaumenkernhals"),
- 3) blockiertes, gespanntes Zwerchfell (Leber herrscht über das Zwerchfell), keine tiefe Atmung möglich,
- 4) Prämenstruelles Syndrom (PMS): vor der Menstruation Spannung in der Brust, Kopfschmerzen, Völlegefühl etc.,
- 5) Dysmenorrhoe (gestörte, schmerzhaft Menstruation),
- 6) kalte Hände und kalte Füße bei gleichzeitiger Unverträglichkeit von Hitze,
- 7) Völlegefühl und Schwellung im Verlauf des Leber-Meridians,
- 8) Zysten, Myome, Knoten, PAP III und PAP IV,
- 9) wechselhafte Symptomatik,
- 10) allgemein Schmerzen (vor allem wandernde, veränderliche Schmerzen im seitlichen Körperbereich),
- 11) schlechte Laune, Jähzorn, Depression, wechselnde Emotionen (Weinen, Lachen und Gleichgültigkeit), Selbstgespräche, verwirrtes Reden, starrt vor sich hin, vergißt auf das Essen, reagiert nicht auf äußere Reize und/oder
- 12) der Puls ist gespannt (Xian).

Therapie ist vor allem öffnen und entspannen, weil die Mitte blockiert ist: insbesondere Le 3, Gb 34 und Di 4 (sedieren!), aber auch sich dehnen (vor allem den Gallenblasen-Meridian), schreien, sich verbal oder nonverbal ausdrücken, singen, lachen, tanzen u.ä.m.

Qi-Stau durch pathogenen Einfluß

Das Qi (Wei Qi) wird durch einen pathogenen Einfluß (vor allem Kälte, Wind und Feuchtigkeit) an der Oberfläche blockiert, die Energie kann sich nicht mehr verteilen, die Lungen sind angegriffen und können nicht mehr verdampfen, weder nach außen noch nach unten (Kondensation). Die Folgen sind ein Feuchtigkeitsstau im Kopfbereich, ein zunehmender Verschleimungsprozeß und eine zunehmende Einschränkung, Blockade der Wahrnehmung - Symptome wie sie z.B. für eine Erkältung typisch sind.

Hauptsymptome sind:

- 1) Abgeschlagenheitsgefühl,
- 2) Gelenkschmerzen,
- 3) Kurzatmigkeit und
- 4) blockierte Sinnesorgane (Einschränkung der Wahrnehmungsfähigkeit).

Die **Therapie** besteht vor allem darin, den pathogenen Einfluß zu vertreiben und die Lungen durchgängig zu machen (schweißtreibende Verfahren), damit wieder Verdampfung nach außen und Verflüssigung (Kondenstation) nach unten stattfinden können. Die wichtigsten Punkte sind Di 4, Di 11, Bl 12, Bl 13, Gb 20 und GV 14.

Qi-Stau aus Verdauungsstörung

Mögliche Ursachen für eine Nahrungsstockung im Magen ("Nahrungsstagnation") sind ein exzessives Mahl ("überfressen"), eine Schwäche des Magen-Qi (das Magen-Qi kann nicht absenken), ein allgemeiner Yang-Mangel oder aber auch schwer verdauliche Nahrungsmittel - insbesondere "tote", "denaturierte" Nahrungsmittel, die wenig Qi haben und zudem dem Körper viel Qi abfordern, um sie wieder aus dem Organismus zu entfernen (z.B. Mikrowellenessen).

Hauptsymptome sind:

- 1) Völlegefühl nach dem Essen, Druckgefühl im Oberbauch,
- 2) geblähter und schmerzhafter Bauch,
- 3) Appetitlosigkeit,
- 4) Erbrechen, saures Aufstoßen,
- 5) breiiger Stuhl oder Verstopfung,
- 6) übelriechende Darmgase und/oder
- 7) dicker, klebriger (fettiger) Zungenbelag.

Aufstoßen, Sodbrennen und Erbrechen sind Zeichen eines "rebellischen" Magen-Qi infolge der Stagnation. Oftmals ist die Stagnation des Magen-Qi verbunden (Folge) einer Stagnation des Leber-Qi. **Therapie** ist einerseits den Blähungen entgegen zu wirken (die absenkende Wirkung des Magen-Qi unterstützen). Die wichtigsten Punkte sind Ma 21, Ma 25, Ma 36, Ma 37, Ma 44, MP 14, P 6, KG 10, KG 12 und KG 21 (sedieren!).

Qi-Stau durch Prellung

Ein Trauma (Prellung) führt immer zu Stagnation von Qi und Blut.

Hauptsymptome sind:

- 1) Schwellung,
- 2) Blutstagnation und
- 3) Schmerz.

Therapie: Die Stagnation beheben, durchgängig machen, die Fülle sedieren. Durchblutungsfördernd wirkt z.B. Arnika (äußerlich wie auch innerlich). Das stagnierende Qi soll "herausgezogen" werden, z.B. mit Schröpfen oder Moxa. In einer Akupunktur-Behandlung werden lokale Punkte (Ashi-Punkte) und die betroffenen Meridiane sediert (die Fülle ausleiten, und den Meridian zum "Atmen" bringen), Fernpunkte hingegen tonisiert (eventuell mit Aktivbewegung des betroffenen Gelenkes, Bereiches).

Qi-Senkung (Qi Nian)

Eine Qi-Senkung (Zusammengebrochenes Qi) beschreibt ein fortgeschrittenes Stadium eines Qi- und Yang-Mangels, das Qi ist dabei sozusagen nach unten hin zusammengebrochen. Die bewahrende Funktion des Qi ist beeinträchtigt, so daß Organe und Substanzen nicht auf ihrem Platz gehalten werden (z.B. Gebärmuttervorfall). Allgemein bedeutet das Gewebeschwäche Sehnen- und Gewebeprobleme und Senkungen aus Kraftlosigkeit (nicht infolge von Verletzung oder starker Überbeanspruchung). Vor allem drei Organe sind daran beteiligt:

- 1) die Milz kann nicht genug Qi aufbauen,
- 2) die Nieren geben nicht genug Kraft, und
- 3) die Leber gibt nicht genug Spannung und Halt.

Hauptsymptome sind:

- 1) Körperliche Schwäche, Müdigkeit, leichtes Frieren und kalte Extremitäten,
- 2) Organsenkung,
- 3) Prolaps (Vorfall),
- 4) Leistenbruch (Hernien),
- 5) Wanderniere,
- 6) Hämorrhoiden, Krampfadern und/oder
- 7) die Zunge ist blaß, eventuell geschwollen mit Zahnabdrücken, der Belag ist dünn und weiß.

Therapie ist, das Qi zu heben, das Yang zu stärken. Die wichtigsten Punkte dafür sind Ma 36, KG 4, KG 6, KG 8, GV 20, BI 17, BI 20, BI 21, BI 23, MP 1, MP 10 und Le 1 (tonisieren oder Moxibustion).

Blutungen aus Milz-Qi-Schwäche

Blutungen ("Das Qi kann das Blut nicht festhalten", "Die Milz kann das Qi nicht festhalten") haben ihre Ursache in Schwäche, in Qi- und Yang-Mangel. Sie stellen gewissermaßen eine Form der Qi-Senkung dar, bei der das Blut nicht in seiner Bahn gehalten werden kann. Das Qi kann die Gefäße nicht abdichten.

Hauptsymptome sind:

- 1) Der Patient ist müde, schwach, appetitlos, kurzatmig,
- 2) blasse (eventuell gelbliche) Gesichtsfarbe, blasse Lippen, Anämie,
- 2) Neigung zu Blutungen (Nasenbluten, übermäßig starke und lange Menstruationsblutungen, Schmierblutungen, blutiger Durchfall oder Stuhl, blutige Hämorrhoiden, unstillbare Blutungen),
- 3) Neigung zu Blutergüssen,
- 4) eventuell Blut-Leere-Zeichen wie z.B. Schwindel (beim Aufstehen) oder Herzklopfen und
- 5) blasser Zungenkörper.

Therapie: Das Qi aktivieren. Die wichtigsten Akupunkturpunkte sind MP 1, Le 1, MP 10, BI 17 und BI 20 (tonisieren!).

Rebellierendes Qi (Qi Ni)

Rebellierendes Qi - verursacht durch pathogene Einflüsse, Emotionen oder innere Erkrankungen - bezeichnet die Umkehrung der Qi-Flußrichtung in den Meridianen. Greift z.B. ein heftiger pathogener Einfluß wie etwa ein Kälteschock die Oberfläche an, kann sich die Energie nicht mehr nach unten bewegen (das Lungen-Qi kann nicht mehr absenken) und bewegt sich zudem nach oben: Hustenanfälle und Asthma sind die Folge.

Hauptsymptome sind:

Lungen:	Atemnot, Kurzatmigkeit (Dyspnoe), Husten
Milz:	Durchfall
Magen:	Übelkeit, Erbrechen, Schluckauf
Gallenblase:	Kopfschmerz
Leber:	Schwindel (Drehschwindel)
Herz:	Erregungszustände, Schlafstörung
Nieren:	Inkontinenz, Ausfluß

Therapie ist vor allem, die Fülle zu sedieren.

Erkrankungen des Blutes (Xue)

Erkrankungen des Blutes (Xue) sind: 1) Blut-Leere (Xue Xu)
2) Stagnation des Blutes (Xue Yu)
3) Bluthitze (Xue Re)
4) Blutungen (Chu Xue)

Blut-Leere (Xue Xu)

Ursachen für Blut-Leere (Blut-Schwäche, die weitgehend identisch ist mit Anämie) sind:

- 1) Qi-Mangel,
- 2) Yang-Mangel (chronisch),
- 3) zuviel Schwitzen (Erschöpfung der Säfte),

- 4) zuviel Grübeln (alle Emotionen erschöpfen das Blut) & zuviel Lesen (Einsatz von Shen) und/oder
- 5) zuviel Kaffee und schwarzer Tee.

Meist sind die Leber und das Herz von Blut-Leere betroffen (die Leber ist für den quantitativen, das Herz für den qualitativen Aspekt des Blutes verantwortlich). Der Blut-Leere folgt im Krankheitsverlauf der Säfte (Jin Ye Xu), der allgemeiner und deshalb schlimmer ist (die Säfte sind die Vorstufe des Blutes).

Blut-Leere der Leber (Gan Xue Xu)

Ursache ist vor allem zuviel Metall-Yang: weiße Wände, Neonlicht, Computer, Bildschirme, elektrische Heizung, Klimaanlage, Chemikalien und Medikamente, aber auch geistige Anstrengung und Belastung, eine langdauernde Krankheit oder endogene (innere) Hitze.

Hauptsymptome der Blutschwäche der Leber sind:

- 1) Wenig und helles Blut (Anämie),
- 2) Erschöpfungsgefühl, Schwäche,
- 3) verschwommenes Sehen,
- 4) Lichtempfindlichkeit ("Sonnenbrillen-Typ"),
- 5) trockene und schmerzende Augen,
- 6) Blinzeln,
- 7) unregelmäßige Menstruation, vor allem auch schwache Menstruation, Ausbleiben der Menstruation (Amenorrhoe), kurzer Zyklus, Unfruchtbarkeit, Fehlgeburten,
- 8) brüchige Fuß- und Fingernägel,
- 9) schuppige Kopfhaut, trockene Haare, gespaltene Haarspitzen,
- 7) Parästhesien (anormale Körperempfindungen wie z.B. Kribbeln oder Einschlafen der Glieder),
- 9) Krämpfe (Wind) und Zuckungen (Tics), Spannung der Muskulatur, Sehnenentzündungen oder Verkürzungen,
- 9) Alpträume und häufiges Aufwachen,
- 10) Verbesserung durch Massage und Wärme,
- 11) der Zungenkörper ist blaß und/oder
- 12) der Puls ist dünn (Xi), gespannt (Xian) und leer (Xu).

Therapie ist vor allem, das Xue aufzufüllen. Die wichtigsten Akupunkturpunkte sind BI 17 (Moxibustion), BI 18, Le 3 und Le 8 (tonisieren!). Generell, um die Verdauung zu stärken, wodurch das Blut in der Folge tonisiert wird, empfiehlt sich die Tonisierung von MP 10, BI 20, BI 23, Ma 36 und KG 14.

Blut-Leere des Herzes (Xin Xue Xu)

Hauptsymptome sind:

- 1) Blässe, Schwindel und Schwäche,
- 2) Konzentrationsschwäche,
- 3) Gedächtnisprobleme,
- 4) Herzklopfen (Palpitation),
- 5) Durchschlafstörungen,
- 6) emotionale Empfindlichkeit ("dünnhäutig"), Alpträume,
- 7) blasser Zungenkörper aber rote Zungenspitze und/oder
- 8) der Puls ist dünn (Xi), oberflächlich (Fu) und leer (Xu).

Therapie ist vor allem die Tonisierung von H7, H9, P6, BI 15 und KG 15. Allgemein kann man das Blut stärken mit MP 6, MP 10, Ma 36, BI 17, BI 18, BI 20 und KG 4.

Blut-Leere der Niere (Shen Xue Xu)

Hauptsymptome der Blut-Leere der Niere sind:

- 1) trockene, brüchige und dünne Haare,
- 2) Haarausfall,
- 3) Amenorrhoe (Ausbleiben der Menstruation),
- 4) Abmagerung, Substanzverlust und/oder
- 5) Rückenschmerz (Lendenbereich).

Therapie: Stärkung des Mittleren Erwärmers und der Nieren. Akupunkturpunkte sind vor allem Ma 36, Ni 3, BI 23 und Gb 25 (tonisieren!).

Blut-Leere der Lunge (Fei Xue Xu)

Hauptsymptome sind:

- 1) Blässe,
- 2) trockene, schuppige Haut (auch z. B. Neurodermitis) und/oder
- 3) Ausfall von Körperhaaren.

Therapie: Das Lungen-Yin nähren, vor allem Lu 5 und Lu 9 (tonisieren!).

Blut-Leere des Dickdarms (Da Chang Xue Xu)

Hauptsymptom ist trockene Verstopfung (Leere-Verstopfung; vor allem im Alter).

Therapie: Die Säfte anregen, das Dickdarm-Yin nähren und aufweichen. Die wichtigsten Akupunkturpunkte sind Di 4 und Di 11 (tonisieren!).

Stagnation des Blutes (Xue Yu)

Ursachen für einen Blut-Stau (Blut-Stagnation) sind:

- 1) Qi-Leere,
- 2) Qi-Stagnation,
- 3) Prellung und/oder
- 4) Blut-Leere.

Hauptsymptome einer Blut-Stagnation sind:

- 1) Schwellungen mit stechendem Schmerz,
- 2) lokale, tiefsitzende und scharfe Schmerzen,
- 3) Bluterguß oder graublaue Verfärbung des Gewebes
- 4) Verschlechterung durch Druck und Ruhe,
- 5) Parästhesien (Mißempfindungen) und/oder
- 6) die Zunge ist lila, violett; Flecken auf der Zunge oder auf den Zungenrändern.

Therapie: Die wichtigsten Punkten für eine Blut-Stagnation sind generell BI 17, MP 10, MP 6, KG 6 und Ma 36.

Qi-Leere (Qi Xu) führt zu Blut-Stagnation (Xue Yu)

Hauptsymptome sind:

- 1) Müdigkeit,
- 2) Kurzatmigkeit,
- 3) spontane Schweißausbrüche,
- 4) lokaler Schmerz,
- 5) keine Verbesserung durch Druck,
- 6) der Zungenkörper ist blaß mit lila Punkten und/oder
- 7) der Puls ist dünn (Xi) und leer (Xu).

Therapie ist, das Blut tonisieren und bewegen - vor allem die Punkte BI 20, BI 17 und Ma 36 (tonisieren!).

Qi-Stagnation (Qi Zhi) führt zu Blut-Stagnation (Xue Yu)

Hauptsymptome sind:

- 1) Prämenstruelle Beschwerden (PMS),
- 2) Kloß im Hals ("Pflaumenkernhals"),
- 3) Zwerchfell blockiert, keine tiefe Atmung möglich,
- 4) depressive Symptomatik (eventuell auch Erregung),
- 5) Dysmenorrhoe (gestörte, schmerzhaft Menstruation),
- 6) klumpiges (dunkles) Menstruationsblut,
- 7) Unterleibsschmerzen,
- 8) Knoten in der Brust,
- 9) Myome und Zysten,
- 10) Kapillaren im Gesicht (Stirn- und Schläfenbereich),
- 11) rötliche Zungenränder mit dunklen Punkten und/oder
- 12) der Puls ist gespannt (Xian).

Therapie ist vor allem, die Leber zu entstauen, das Blut zu tonisieren und die Stagnation aufzulösen. Die wichtigsten Punkte sind Le 3 und Gb 34 (sedieren!) sowie BI 17 und BI 20 (tonisieren!). Weitere wichtige Punkte sind BI 18 (Zustimmungspunkt der Leber) und KG 6.

Blut-Leere führt zu Blut-Stagnation

Hauptsymptome sind:

- 1) Lichtempfindlichkeit,
- 2) Schwindel,
- 3) Herzklopfen (Palpitation),
- 4) Schlaflosigkeit (Insomnie),
- 5) lokale Schmerzen,
- 6) Amenorrhoe (Ausbleiben der Menstruation),
- 7) keine Besserung durch Druck,
- 8) blasse Zunge mit lila Punkten und/oder
- 9) der Puls ist dünn (Xi) und rau (Se).

Therapie: Die wichtigsten Punkte sind BI 20, BI 21 und Ma 36 (tonisieren!), BI 40 und MP 10 (sedieren!), BI 43, Le 13, KG 3 und KG 4 (tonisieren!).

Yang-Mangel (Yang Xu) führt zu Blut-Stagnation (Xue Yu)

Ursache ist ein allgemeiner Yang-Mangel, der Patient ist kalt.

Hauptsymptome sind:

- 1) Kalte Gliedmaßen (insbesondere Po und unterer Rücken),
- 2) Besserung durch Wärme,
- 3) Schmerzen im Unterbauch,
- 4) dunkles und klumpiges Blut,
- 5) der Zungenkörper ist lila (meist zudem geschwollen) und/oder
- 6) der Puls ist tief (Chen), langsam (Chi) und rau (Se).

Therapie ist vor allem, das Yang wieder aufzubauen. Die wichtigsten Akupunkturpunkte sind Ma 29, KG 3, MP 6 (Moxibustion!), BI 17 und BI 43 (tonisieren!).

Blut-Hitze (Xue Re)

Die **Ursachen** für Blut-Hitze sind:

- 1) Emotionale Belastungen,
- 2) scharfe Gewürze,
- 3) eingedrungene pathogene Einflüsse (z.B. Schock bei Bienenstich) und/oder
- 4) Medikamente (z.B. Cortison) und Alkohol (insbesondere Schnaps).

Hauptsymptome sind:

- 1) Unruhe und Schlaflosigkeit,
- 2) der Körper ist heiß und kribbelig,
- 3) trockener Mund,
- 4) Hautausschläge,
- 5) Nasenbluten, Zahnfleischbluten und rote Augen,
- 6) subcutane Blutergüsse (Hämaturia) und Blutungsneigung,
- 7) abnorm starke und lang anhaltende Monatsblutungen (Menorrhagie),
- 8) kurze Zyklen mit langen Menstruationsblutungen, dickflüssiges, kräftigrotes und übelriechendes Menstruationsblut,

9) dunkelrote Zunge eventuell mit hervorragenden purpurfarbenen Papillen und/oder
10) der Puls ist dünn (Xi) und schnell (Shu).

Therapie ist, die Hitze auszuleiten und die Leber zu sedieren. Die wichtigsten Akupunkturpunkte sind BI 17, BI 18, MP 10, P 6, Di 11, H 7 und Le 2 (sedieren!).

Blutungen (Chu Xue)

Ursachen für Blutungen - abgesehen von äußeren Verletzungen - sind:

- 1) Blut-Hitze (Xue Re),
- 2) Milz- und Leber-Qi-Schwäche (Pi Qi Xu & Gan Qi Xu) und/oder
- 3) Yang-Leere (Yang Xu).

Blutungen infolge von Blut-Hitze

Vor allem Blutungen im oberen Körperbereich (z.B. Nasenbluten, Zahnfleischbluten, rote Augen) haben ihre Ursache in Hitze: Das Yang steigt nach oben und nimmt das Blut mit sich.

Hauptsymptome sind:

- 1) kräftigrotes Blut,
- 2) psychische Erregung, Unruhe, Schlaflosigkeit (der Shen ist unruhig),
- 3) heißer Körper (Hyperthermie),
- 4) kurzer Zyklus mit starken und langen Blutungen, das Blut ist kräftig rot, dickflüssig und übelriechend,
- 5) dunkelroter Zungenkörper, knallrote Zungenspitze und/oder
- 6) der Puls ist dünn (Xi) und schnell (Shu).

Therapie: Die Hitze ausleiten. Die wichtigsten Akupunkturpunkte sind BI 17, BI 18, MP 10, P 6, Di 11, H 7 und Le 2 (sedieren!).

Blutungen infolge von Milz- und Leber-Qi-Schwäche

Ursache ist Müdigkeit, Erschöpfung. Das Qi hält das Blut nicht fest.

Hauptsymptome sind:

- 1) Helles Blut,
- 2) blasses Gesicht (eventuell etwas gelblich) und blasse Lippen,
- 3) Kurzatmigkeit (Dyspnoe) und Kraftlosigkeit (Asthenie),
- 4) Schlafstörungen (Insomnia), vor allem Durchschlafstörungen,
- 5) breiiger Stuhl,
- 6) kalte Gliedmaßen,
- 7) lange Menstruationsblutungen und Zwischenblutungen,
- 8) blasser Zungenkörper mit Zahnabdrücken und/oder
- 9) der Puls ist tief (Chen), dünn (Xi) und leer (Xu).

Die **Therapie** ist vor allem aufbauend: Qi und Blut stärken, den Schlaf fördern. Die wichtigsten Akupunkturpunkte sind BI 20, BI 17, Le 13, P 6, MP 1 und Le 1 (tonisieren!).

Blutungen infolge von Yang-Mangel

Ursache ist eine Yang-Schwäche, ein Yang-Kollaps.

Hauptsymptome sind:

- 1) Kalte Gliedmaßen,
- 2) blaß-graues Gesicht,
- 3) blutiger Durchfall,
- 4) abnorm starke und lang anhaltende Monatsblutungen (Menorrhagie),
- 5) kalte Schweißausbrüche,
- 6) lila Zungenkörper und/oder
- 7) der Puls ist tief (Chen), schwach (Ruo) und fadenförmig (Wei).

Therapie ist, das Yang aufzufüllen. Die wichtigsten Akupunkturpunkte sind BI 20, BI 21 und BI 23 (Moxa!) sowie MP 1, Le 1 und GV 20 (tonisieren!).

Erkrankungen der Jin Ye

Erkrankungen der Jin Ye sind: 1) Jin Ye-Mangel (Jin Ye Xu)
2) Stagnation der Jin Ye

Jin Ye-Mangel (Jin Ye Xu)

Die Jin Ye (Säfte, Körperflüssigkeiten) sind die Vorstufe des Blutes, sind umfassender als das Blut, und eine Verminderung der Säfte ist deshalb schwerwiegender als eine Blut-Schwäche. **Ursachen** für Säfte-Mangel sind:

- 1) Blutungen,
- 2) lang andauernder Durchfall,
- 3) lang andauerndes Erbrechen,
- 4) zuviel Schwitzen (z.B. Sauna),
- 5) Alter,
- 6) austrocknende Kräuter, Medikamente und Behandlungen (z.B. Chemotherapie) und/oder
- 7) Bestrahlungen.

Hauptsymptome sind:

- 1) Trockener Mund,
- 2) rauher Hals,
- 3) trockene Lippen,
- 4) Oligurie (wenig Urin),
- 5) trockener und harter Stuhl,
- 6) die Zunge ist rissig und trocken und/oder
- 7) der Puls ist dünn (Xi) und schnell (Shu).

Therapie: Die Säfte beschützen, das Yin aufbauen, befeuchten. Die wichtigsten Akupunkturpunkte sind 3E 6, Ni 3 und Ni 7 sowie MP 6, Ma 36 und BI 20.

Stagnation der Jin Ye (Flüssigkeitsstagnation)

Flüssigkeitsstagnation bedeutet: 1) Wasser-Stagnation,
2) Schleim-Stagnation und/oder
3) Tan-Stagnation.

Wasser-Stagnation (Shui Zhong)

Ist der Stoffwechsel der Säfte durch Leere des Qi der betroffenen Organe gestört, so kommt es zu lokalen oder generalisierten Ansammlungen von Flüssigkeit.

Feuchtigkeit (aus innerer Ursache) entwickelt sich langsam und ist immer mit Qi-Leere-Symptomen verbunden. Symptome sind Völlegefühl, Appetitverlust, Schweregefühl der betroffenen Körperregion, Müdigkeit und Benommenheit, Trägheitsgefühl, diffuser Schmerz (der die Stelle nicht wechselt), Pelzigkeitsgefühl, reichlich Ausscheidungen (eventuell trüb), Hautausschlag mit flüssigkeitsgefüllten Blasen. Die Zunge ist feucht, der Zungenkörper eventuell geschwollen und der Zungenbelag meist dick.

Therapie: Auf die Mitte einwirken und die Lungen stärken. Die wichtigsten Akupunkturpunkte zur Entwässerung sind MP 9 und KG 9, desweiteren MP 6, Ma 36 und BI 20.

Schleim-Stagnation

Schleim ist die Folge der Verdichtung von Feuchtigkeit, die ihren Ursprung im Element Erde hat. Die Erde verliert dabei ihre Kontrolle über die Feuchtigkeit, und - vor allem - die Lunge beginnt zu verschleimen (die Lunge wird als das Gefäß für den Schleim angesehen).

Therapie ist vor allem, die Mitte zu stärken (sanieren) und die Lungen befeuchten. Wichtige Akupunkturpunkte für die Umwandlung von Schleim sind KG 12 und Ma 40.

Tan-Stagnation

Tan ist das Endprodukt von Feuchtigkeit, die weitere Verhärtung von Schleim. Tan ist die Verbindung von Schleim und Hitze (Hitze vor allem in Form von Emotion) und neigt zum Aufsteigen. Die Folgen von Tan im Organismus sind insbesondere Verwirrtheit, Vergeßlichkeit und Bewußtseinstrübung, aber auch Krampfanfälle, eventuell mit Bewußtlosigkeit und Hemiplegie, Halbseitenlähmung.

Therapie ist vor allem, die Meridiane wieder durchgängig zu machen.

Erkrankungen des Yang (Yang-Mangel, Yang Xu)

Während Qi-Mangel ein akuter Zustand ist, handelt es sich bei Yang-Mangel (Yang Xu) um einen chronischen Zustand. Der Körper verfügt nicht mehr über ausreichend Feuer, Hitze, Wärme, er ist kalt. **Ursachen** für eine Yang-Mangel sind:

- 1) Alter,
- 2) Medikamente (z.B. Beta-Blocker, Schlafmittel, blutdrucksenkende Mittel),
- 3) chronische Krankheit und/oder
- 4) Rohkost-Ernährung.

Hauptsymptome sind:

- 1) Schmerzen im unteren Rücken (mit Verschlechterung im Liegen),
- 2) kalte Füße, Knie, Rücken und Hände,
- 3) krankhafte Vermehrung der Harnmenge (Polyurie) und vermehrtes nächtliches Urinieren (Nycturia),
- 4) Wasserstagnation, Ödeme,
- 5) Unfruchtbarkeit,
- 6) der Zungenkörper ist geschwollen und lila und/oder
- 7) der Puls ist schwach (Ruo) und tief (Chen).

Für die **Therapie** besonders wichtig ist eine angepaßte Ernährung. Die wichtigsten Akupunkturpunkte für den Yang-Aufbau sind BI 23, GV 4, BI 20, BI 17, KG 4 und KG 6 (tonisieren, vor allem aber Moxa!).

Yang-Leere der Nieren (Shen Yang Xu)

Hauptsymptome sind:

- 1) Schmerzen im unteren Rücken (mit Verschlechterung im Liegen),
- 2) kalte Füße, Knie, Lenden und unterer Rücken sowie leichtes Frieren,
- 3) krankhafte Vermehrung der Harnmenge (Polyurie) und vermehrtes nächtliches Urinieren (Nycturia), bei gleichzeitiger Nieren-Qi-Schwäche auch Inkontinenz,
- 4) weicher Stuhl,
- 5) Blässe,
- 6) Schwäche der Beine, Ödeme im Beinbereich,
- 7) Lethargie,
- 8) Unfruchtbarkeit, keine Libido, wenig oder wenig bewegliche Spermien,
- 9) Schwerhörigkeit und/oder
- 10) blasser und kraftloser Zungenkörper (eventuell mit dünnem weißlichen Belag).

Therapie: Die wichtigsten Punkte sind BI 23, Gb 25 und MP 6 (tonisieren, vor allem Moxa!), desweiteren KG 4, KG 6, Ni 3 und Ni 7.

Yang-Leere der Leber (Gan Yang Xu)

Hauptsymptome sind:

- 1) Prolaps (nicht durch Feuchtigkeit bedingt),
- 2) Leistenbruch,
- 3) Schwindel (verbunden mit niedrigem Blutdruck) und/oder
- 4) schlechte Versorgung der Augen und Muskeln.

Therapie: Die wichtigsten Punkte sind Ma 29, KG 4, KG 6, Le 1 und BI 18 (tonisieren, vor allem Moxa!).

Yang-Leere des Herzens (Xin Yang Xu)

Hauptsymptome sind:

- 1) Bläuliche (zyanotische), blasse oder graue Farbe im Gesicht (zyanotische Gesichtsfarbe vor allem im Wangen- und Nasen-Mund-Bereich),
- 2) Palpitation (Herzklopfen),
- 3) Arrhythmie, eventuell Herzschmerzen,
- 4) leichtes Fieber, kalte Extremitäten,
- 5) blasser, eventuell bläulicher Zungenkörper (Blut-Stagnation) mit weißlichem Belag und/oder
- 6) der Puls ist schwach (Ruo), langsam (Chi) und eventuell arrhythmisch.

Therapie: Die wichtigsten Punkte sind BI 14, BI 15, BI 43, BI 17 und GV 14 (tonisieren, vor allem Moxa!) sowie Ma 36, MP 6, P 6, KG 6, KG 17 und GV 4.

Yang-Leere der Milz (Pi Yang Xu)

Hauptsymptome sind:

- 1) Flüssiger Durchfall,
- 2) Appetitlosigkeit (Qi-Mangel-Symptom),
- 3) Kältegefühl und Schmerzen im Bauch (Verbesserung durch Wärme und Druck),
- 4) Arme und Beine sind kalt,
- 5) blasse Lippen,
- 6) viel klarer Speichel im Mund,
- 7) wenig Urin (Oligurie),
- 8) Wasseransammlung,
- 9) Ausfluß (Leukorrhoe),
- 10) die Zunge ist kraftlos, geschwollen, blaß und feucht (weißlicher Belag) und/oder
- 11) der Puls ist langsam (Chi), tief (Chen) und schwach (Ruo).

Therapie: Die wichtigsten Punkte sind BI 20, BI 21, BI 23, Ma 36, Ma 41, Ma 25, MP 6, KG 4, KG 6, KG 8, KG 12 und GV 4 (tonisieren, vor allem Moxa!). Bei Durchfall zusätzlich Ma 25, bei Ödemen KG 6, KG 9 und MP 9.

Yang-Leere der Lungen (Fei Yang Xu)

Hauptsymptome sind:

- 1) Dyspnoe (Atemnot im Liegen bis hin zu Lungen-Ödemen) und/oder
- 2) Asthma (mit Verschlechterung durch Kälte).

Therapie: Die wichtigsten Akupunkturpunkte sind BI 13, Lu 1, Lu 9, MP 3, P 6 und Ma 36 (tonisieren, vor allem Moxa!).

Erkrankungen des Yin (Yin-Leere, Yin Xu)

Yin-Leere bedeutet, daß es an Flüssigkeiten, nährenden Substanzen und letztlich an Jing fehlt. Der Organismus ist ausgebrannt, substanzmäßig ausgezehrt. **Ursachen** sind:

- 1) chronische Krankheiten (vor allem entzündliche Krankheiten, Infektionskrankheiten), aber auch deren Behandlung (z.B. Bestrahlungen),
- 2) Alter und/oder
- 3) Emotionen.

Hauptsymptome sind:

- 1) Gewichtsverlust,
- 2) Hitzewallungen am späten Nachmittag und in der Nacht,
- 3) Ohrensausen, Hörsturz,
- 4) Durst,
- 5) trockene Augen,
- 6) trockene Verstopfung,
- 7) tagsüber oben warm und unten kalt, nachts Hände, Füße und Herz heiß,
- 8) Schmerzen im unteren Rücken (Verschlimmerung durch Bewegung), Bandscheibenprobleme,
- 9) Gelenkschmerzen (Mangel an Flüssigkeiten),
- 10) Erregbarkeit ("Dünnhäutigkeit"),
- 11) kein Durchhaltevermögen,
- 12) Ein- und Durchschlafstörungen,
- 13) Nachtschweiß,
- 14) Juckreiz der Haut,
- 15) die Zunge ist dunkelrot und rissig mit wenig ("geschält") oder ohne Belag und/oder
- 16) der Puls ist tief (Chen), dünn (Xi) und leer (Xu).

Therapie: Die Mitte aufbauen, erwärmen und befeuchten. Die wichtigsten Akupunkturpunkte sind Lu 7, Ni 6, P 6 und MP 4 (tonisieren!).

Yin-Leere der Nieren (Shen Yin Xu)

Hauptsymptome sind:

- 1) Schmerzen im unteren Rücken (Verschlechterung durch Bewegung), Bandscheibenprobleme,
- 2) heiße Fußsohlen und Handflächen und Hitzeunverträglichkeit,
- 3) Schwäche mit Unruhe,
- 4) trockener Rachen und Mund, Durst,
- 5) Oligurie (wenig und dunkle Urin-Ausscheidung),
- 6) Verstopfung mit trockenem Stuhl,
- 7) Nachtschweiß,
- 8) Ohrensausen, Hörsturz,
- 9) geistige und sexuelle Ruhelosigkeit und Übererregbarkeit,
- 10) gesteigerte Libido bei verringerter Potenz,
- 11) unruhiger Schlaf,
- 12) roter, trockener Zungenkörper ohne Belag und/oder
- 13) der Puls ist dünn (Xi), schwach (Ruo) und schnell (Shu).

Therapie: Vor allem Kräuter- und Ernährungstherapie, die Möglichkeiten von Akupunktur sind relativ gering. Die wichtigsten Akupunkturpunkte sind Ni 6, MP 6, Ni 3, BI 23, Gb 25 und KG 4 (tonisieren!).

Yin-Leere der Leber (Gan Yin Xu)

Hauptsymptome sind:

- 1) Mangel an Augenflüssigkeit, schmerzende Augen, Konjunktivitis (Bindehautentzündung),
- 2) verschwommenes Sehen,
- 3) Glaukom (Grüner Star),
- 4) hoher Blutdruck,
- 5) Drehschwindel,
- 6) ziehende Kopfschmerzen,
- 7) Übelkeit, Erbrechen,
- 8) Spasmen (Krämpfe und Zuckungen),

- 9) Handinnenflächen, Fußsohlen und Herzbereich ("die fünf Stellen") werden spätnachmittags und abends heiß,
- 10) Ohrensausen,
- 11) Mund trocken und bitterer Geschmack im Mund,
- 12) Unruhe, Schlaflosigkeit, Schwäche mit Reizbarkeit und Nervosität,
- 13) blasses Gesicht mit rötlichen Wangen und Lippen,
- 14) keine Ausdauer, ausgebrannt, müde,
- 15) Blut dunkelrot und dickflüssig bis klumpig,
- 16) trockener Stuhl oder Verstopfung,
- 17) geringe Urinmengen (Oligurie),
- 18) Durst,
- 19) Panik, Angst, Auflösungsgefühle,
- 20) die Zunge ist rot, trocken, schmal, ohne Belag, in der Mitte oder an den Rändern rissig und/oder
- 21) der Puls ist gespannt (Xian), dünn (Xi), schnell (Shu) und tief (Chen).

Therapie: Das Yin nähren und eventuell das Yang absenken. Die wichtigsten Akupunkturpunkte für den Yin-Aufbau der Leber sind Le 8, Ni 10 und Bl 18 (tonisieren!). Der wichtigste Punkt zum Sedieren des Leber-Yang sind Le 2 und Le 3.

Yin-Leere des Herzes (Xin Yin Xu)

Hauptsymptome sind:

- 1) Ein- und Durchschlafstörungen, traumgestörter Schlaf,
- 2) Nachtschweiß,
- 3) Herzklopfen (Palpitation), Herzrasen (Tachykardie),
- 4) Rastlosigkeit und Ängstlichkeit (bei gleichzeitiger Schwäche und Erschöpfung), hektisches und sprunghaftes Verhalten, Panik- und Angstzustände (Vernichtungsangst),
- 5) Gedächtnisprobleme,
- 6) Verwirrtheit,
- 7) Durst und trockener Mund,
- 8) Hitzegefühl, Hitzewallungen oder leichtes Fieber (subfebriles Fieber) mit Verschlechterung spätnachmittags,
- 9) Handinnenflächen und Fußsohlen sind heiß,
- 10) der Zungenkörper ist rot und trocken, meist ohne Belag und rissig, die Zungenspitze ist knallrot und/oder
- 11) der Puls ist dünn (Xi), leer (Xu), schnell (Shu), oberflächlich (Fu) sowie gespannt (Xian).

Therapie: Das Yin nähren und den Schlaf fördern. Die wichtigsten Akupunkturpunkte sind H 6, H 7, P 6 und BI 15 (tonisieren!) sowie MP 6, Ni 3, Ni 6, BI 23 und KG 4.

Yin-Leere der Milz (Pi Yin Xu)

Hauptsymptome sind:

- 1) Gewichtsverlust,
- 2) Diabetes mellitus,
- 3) Muskelschwund, Multiple Sklerose und/oder
- 4) degenerative Erkrankungen allgemein.

Therapie: Die Milz befeuchten, nähren, tonisieren. Die wichtigsten Akupunkturpunkte sind MP 3, Le 13, Ma 36, MP 4 und P 6 (tonisieren!).

Yin-Leere der Lungen (Fei Yin Xu)

Hauptsymptome sind:

- 1) Trockener Husten (mit sehr wenig Schleimauswurf),
- 2) trockene Haut,
- 3) rauhe (heisere) Stimme, trockener Hals,
- 4) leicht blutiger Speichel,
- 5) allergische Reaktionen auf austrocknende Umstände (z.B. Katzenhaare, Pollen, Klimaanlage, elektrische Heizung),
- 6) Klaustrophobie, Panik,
- 5) Kurzatmigkeit (Dyspnoe),
- 6) allgemeine Yin-Leere-Zeichen wie Schwäche, Wärmeunverträglichkeit, Nachtschweiß, heiße Handflächen und Fußsohlen, eventuell spätnachmittags ansteigendes Fieber,
- 7) der Zungenkörper ist rot und trocken, der Belag fehlt oder ist sehr dünn und/oder
- 8) der Puls ist dünn (Xi), schnell (Shu), schwach (Ruo) und eventuell tief (Chen).

Therapie: Das Lungen-Yin nähren, die Lungen befeuchten. Die wichtigsten Akupunkturpunkte sind BI 13, Lu 1, Lu 7, Lu 9, MP 3, MP 6, P 6, Ma 36, BI 43, BI 23, Ni 3 und Ni 6 (tonisieren!).

Yin-Leere des Magens (Wei Yin Xue)

Hauptsymptome sind:

- 1) Hunger, aber kein Appetit,
- 2) Leistungsschwäche als Zeichen der Leere von Milz und Magen,
- 3) Gewichtsverlust ("trocken" und abgemagert),
- 4) trockener Mund, trockene Lippen,
- 5) trockenes Erbrechen,
- 6) wenig Urinausscheidung (Oligurie),
- 7) trockener Stuhl,
- 8) Unruhe,
- 9) wenig Speichel,
- 10) Schmerzen im Magenbereich,
- 11) Globusgefühl im Magen,
- 12) Aufstoßen,
- 13) die Zunge ist rot (eventuell glänzend glatte Oberfläche) und ohne Belag (der Zungenkörper ist zudem eventuell infolge Säftemangels geschrumpft) und/oder
- 14) der Puls ist dünn (Xi) und schnell (Shu).

Therapie: Die wichtigsten Akupunkturpunkte sind Ma 28, Ma 29, Ma 35, Ma 36, Ma 40, BI 57, BI 20, BI 21, BI 25 und 3E 6 (tonisieren!). Bei Verstopfung zusätzlich Ma 25, 3E 6 und Ma 36, bei Ruhelosigkeit H 7 und P 6, bei Aufstoßen P 6 und KG 12.

ENERGIESCHICHTEN



Das Sechs-Stadien-Modell (Liu Jing Bian Zheng)

Das Modell der sechs energetischen Körperschichten stammt von Zhang Zhong Jing (Shang Han Lun - Über kälteinduzierte Krankheiten, ca. 220 n. Chr., ursprünglich als "Shang Han Za Bing Lun" bezeichnet; Shang Han bedeutet "verwandelt durch Kälte"). Die sechs Schichten sind Tai Yang, Yang Ming und Shao Yang (Yang-Schichten) sowie Tai Yin, Shao Yin und Jue Yin (Yin-Schichten).

Die Anwendung der Theorie der sechs Schichten (Liu Jing, Sechs Meridiane) - auch als "Arme-Beine-Kupplung", "Zwillingsverbindung" oder "Spiegelprinzip" bezeichnet - bedeutet, daß jeweils ein Meridian am Arm und ein Meridian am Bein so miteinander gekoppelt sind (eine Meridianachse bilden), daß Störungen in dem einen Meridian (Organ) mit Störungen im gekoppelten Meridian verbunden sind (ist die Störung nicht gespiegelt, bedeutet dies, daß die Erkrankung noch nicht so tiefgreifend ist), aber auch, daß Störungen eines Meridians (oder Organs) mit Punkten des gekoppelten Meridians

TAI YANG

(Großes Yang: Blase, Dünndarm)

YANG MING

(Leuchtendes Yang: Magen, Dickdarm)

YANG-BEREICH

SHAO YANG

(Kleines Yang: Gallenblase, Drei-Erwärmer)

TAI YIN

(Großes Yin: Lunge, Milz-Pankreas)

SHAO YIN

(Kleines Yin: Herz, Niere)

YIN-BEREICH

JUE YIN

(Absolutes Yin, Vollendung des Yin Perikard, Leber)

Arme	Energieschicht	Beine
Dünndarm (Dü)	Tai Yang	Blase (Bl)
Dickdarm (Di)	Yang Ming	Magen (Ma)
Drei-Erwärmer (3E)	Shao Yang	Gallenblase (Gb)
Lunge (Lu)	Tai Yin	Milz-Pankreas (MP)
Herz (H)	Shao Yin	Niere (Ni)
Perikard (P)	Jue Yin	Leber (Le)

behandelt werden können. Hitze im Magen (Yang Ming) ist so verbunden mit Hitze im Dickdarm, und Milz-Pankreas-Qi-Schwäche (Tai Yin) ist verbunden mit Lungen-Qi-Schwäche. Als zweiter Aspekt der Verbindung entsprechen sich so z.B. Bl 67 und Dü 1 (Tai Yang) oder Di 10 und Ma 36 (Yang Ming) in ihrer energetischen Wirkungsweise. Krankheiten (Pathogene Einflüsse) breiten sich über die Meridiane und die entsprechenden Energieschichten aus. Den sechs Energieschichten entsprechen damit zugleich auch sechs Krankheitsstadien, den sechs Stadien der Kälte-Erkrankungen. Gewöhnlich beginnen Krankheiten mit dem ersten Stadium (Tai Yang) und entwickeln sich - bei schwacher oder fehlender Abwehr bzw. falscher Behandlung - über die weiteren Stadien bis zum sechsten Stadium (Jue Yin). Eine Krankheit kann allerdings auch direkt mit einem tieferen Stadium beginnen, kann Stadien überspringen oder sich in umgekehrter Reihenfolge entwickeln ("rückläufig" z.B. wenn eine Therapie bei einer chronischen Krankheit "anschlägt").

Das Sechs-Stadien-Modell (Liu Jing Bian Zheng, Diagnose auf der Grundlage der Sechs Meridiane, Sechs-Schichten-Modell) des Krankheitsverlaufs von Zhang Zhong Jing (150 - 219?) beschreibt eine typische Reihenfolge von Mustern, die den Verlauf einer Krankheit kennzeichnen, in der ein Wind-Kälte-PE in den Körper eindringt und Fieber hervorruft.

Das erste Stadium der "kälteinduzierten Krankheiten" ist **Tai Yang** (Tai Yang Bing). Es ist gekennzeichnet vor allem durch Abneigung gegen Kälte und Wind, durch Fieber, Kopfschmerzen und einen oberflächlichen Puls (Fu Mai). Das Tai Yang-Stadium markiert das Einsetzen der Krankheit und entspricht innerhalb der Acht Leitkriterien dem Muster der Äußeren Kälte (Äußerer Pathogener Kälteeinfluß).

Das zweite Krankheitsstadium ist **Yang Ming** (Yang Ming Bing), gekennzeichnet durch Fieber, Schwitzen, keine Abneigung gegen Kälte (eher Abneigung gegen Hitze), Reizbarkeit, Durst sowie durch einen schnellen (Shu) und vollen Puls (Shi Mai). Das Yang Ming-Stadium kennzeichnet die Entwicklung der Krankheit zu einem Inneren Muster. Im Rahmen der Acht Leitkriterien handelt es sich um ein Muster Innerer Hitze.

Das dritte Krankheitsstadium ist **Shao Yang** (Shao Yang Bing). Seine Zeichen sind Frösteln und Fieber, die sich abwechseln, Schwellungen im Brustbereich, bitterer Mundgeschmack, Appetitlosigkeit, Reizbarkeit, Brechreiz, verschwommenes Sehen und gespannter Puls (Xian Mai). Das Shao Yang-Stadium ist ein Halb-innerliches und Halb-äußerliches Muster.

Die ersten drei Krankheitsstadien sind Übermaß-Muster, gekennzeichnet durch Fieber und Schüttelfrost, die folgenden drei Yin-Stadien des Krankheitsverlaufs sind Mangel-Muster - ohne Fieber (eventuell mit subfebriler Temperatur oder Hitzewallungen). Der Pathogene Einfluß ist jetzt entweder nach dem Durchlaufen der ersten drei Phasen tiefer in den Körper eingedrungen oder aber hat die jeweilige Schicht direkt verletzt.

Das vierte Krankheitsstadium, das erste Yin-Stadium, **Tai Yin** (Tai Yan Bing), zeichnet sich durch Völlegefühl und Schwellungen im Bauch, keinen Durst, Erbrechen, Appetitlosigkeit, starken Durchfall und gelegentliche Schmerzen aus (mangelndes Milz-Yang).

Das fünfte Krankheitsstadium ist **Shao Yin** (Shao Yin Bing) und bezeichnet einen kritischen Zustand, in dem die Krankheit noch tiefer ins Körperinnere vorgedrungen ist. Die wichtigsten Zeichen der **Kälte-Form** sind ein langsamer und fadenförmiger Puls (Wei Mai), ein großes Schlafbedürfnis, Abneigung gegen Kälte, kalte Extremitäten und kein Fieber (Yang-Mangel, vor allem der Nieren). Im Falle der **Hitze-Form** dringt der pathogene Einfluß direkt ins Herz und erschöpft das Herz- (und Nieren-)Yin - mit Symptomen wie Ein- und Durchschlafstörung, trockenem Mund, gelblichem Urin, Unruhe, dunkelroter Zunge und einem schnellen und dünnen Puls.

Das sechste Krankheitsstadium, **Jue Yin**, das tiefste und gefährlichste, wird als Gemischtes Muster beschrieben, wobei Yin und Yang des Körpers so interagieren, daß einige Bereiche heiß und andere kalt sind.

Krankheiten breiten sich aber nicht nur in der Abfolge der oben angeführten Schichten aus, sondern auch über miteinander gekoppelte Schichten. Miteinander gekoppelt sind:

Tai Yang (Dü, Bl)	&	Shao Yin (H, Ni)
Yang Ming (Di, Ma)	&	Tai Yin (Lu, MP)
Shao Yang (3E, Gb)	&	Jue Yin (P, Le)

Eine Krankheit kann sich über diese Verindung von einer Yang-Schicht zu einer Yin-Schicht bewegen und umgekehrt. Asthma (Lu = Tai Yin) kann so z.B. mit Hautproblemen wie Neurodermitis (Di = Yang Ming) verbunden sein oder Mumps (Gb = Shao Yang) mit Hodenentzündung (Le = Jue Yin). Grundsätzlich bedeutet dabei eine Bewegung von Yang nach Yin immer eine Verschlechterung, eine Bewegung von Yin nach Yang hingegen eine Besserung.

Das Vier-Stadien-Modell (Wei Qi Jing Xue Bian Zheng)

Da das Sechs-Stadien-Modell von Zhang Zhong Jing vor allem den Pathogenen Kälteeinfluß in den Mittelpunkt stellt, "Hitze, die das Yin verletzt" jedoch kaum in seine Betrachtung einbezieht, wurde später von chinesischen Ärzten das Vier-Stadien-Modell (Wei Qi Ying Xue Bian Zheng) entwickelt, das auch mit "Schule der warmen Krankheiten" bezeichnet wird und vor allem die Ausbreitung und den Verlauf von Infektionskrankheiten beschreibt. Zum Sechs-Stadien-Modell des Shang Han Lun tritt nun zusätzlich das Vier-Stadien-Modell, und - je nach Krankheitszeichen und -ursache: Hitze oder Kälte - wird das eine oder das andere Modell angewendet.

WEI FEN

QI FEN

FÜLLE-BEREICH

YING FEN

LEERE-BEREICH

XUE FEN

Das erste Krankheitsstadium ist **Wei Fen Zheng**. Der Pathogene Einfluß ist an der Oberfläche, im Wei-Bereich, und erzeugt Symptome wie Fieber, wenig Abneigung gegen Kälte, Kopfschmerzen, Husten, wenig Durst mit oder ohne Schwitzen, oberflächlicher (Fu Mai) und schneller Puls (Shu Mai) sowie rötlicher Zungengrund oder rötliche Zungenspitze. Im Rahmen der Acht Leitkriterien handelt es sich um ein Muster Äußerer Hitze.

Das zweite Krankheitsstadium ist **Qi Fen Zheng**. Der Pathogene Einfluß dringt, wenn ihn das Wei Qi nicht abwehren konnte, in den Qi-Bereich des Körpers ein und erzeugt als Hauptsymptom Fieber ohne Kälteaversion. Die weiteren Symptome variieren je nach dem betroffenen Organ. Dringt die Hitze z.B. in die Lunge, zeigen sich hohes Fieber, pfeifende Atmung, Husten, gelber Zungenbelag und Durst. Dringt die Hitze in den Magen, zeigen sich hohes Fieber, Schwitzen, wenig und dunkler Urin, Verstopfung, Magen- und Bauchschmerzen und ein wellenartiger Puls (Hong Mai). Im Rahmen der Acht Leitkriterien handelt es sich um ein Muster Innerer Hitze (ähnlich dem Yang-Ming-Stadium des Shang-Han-Lun-Verfahrens).

Das dritte Krankheitsstadium ist **Ying Fen Zheng**. Der Pathogene Einfluß dringt in den Ying-Bereich ein, den nährenden Aspekt des Qi. Erkennbar sind eine scharlachrote Zunge, Reizbarkeit, Unruhe, Delirium oder Koma (Hitze dringt in den Shen-Bereich ein), Fieber, das abends ansteigt, Durst, der nicht so groß ist wie im Qi-Fen-Zheng-Stadium, leichte, rosa Hautausschläge (Hitze im Blut) und ein dünner (Xi Mai), schneller (Shu Mai) Puls.

Das vierte und tiefste Krankheitsstadium ist **Xue Fen Zheng**. Die Hitze dringt jetzt in den Blut-Bereich ein und zeigt Symptome wie hohes Fieber, Delirium oder Koma, außerordentlich starke Reizbarkeit, Hitze im Blut, so daß sich dieses unkontrolliert bewegt (mit z.B. blutigem Erbrechen, Nasenbluten, Blut im Stuhl oder Urin, deutliche und heftige Hautausschläge), und Wind-Symptome (Zittern, Steifheit, nach oben gedrehte Augen, Kieferstarre).

Manchmal zeigt sich dieses Stadium allerdings auch mit Mangel-Zeichen: niedriges Fieber, Fieber vor allem nachmittags und abends, heiße Handflächen und Fußsohlen, tiefliegende Augen, zitternde Hände und ein sehr dünner (Xi Mai) Puls. Man spricht hier davon, daß die Hitze das Yin, die Säfte und das Blut verletzt hat.

ZUNGENDIAGNOSTIK (SHE ZHEN)



Die ersten Abhandlungen über die Zungendiagnostik findet man schon in den klassischen Büchern wie dem "Nei Jing" und dem "Shang Han Lun". Im 14. Jahrhundert erscheint mit dem "Ao Shi Shang Han Jin Jing Lu" ("Goldener Spiegel auf dem Gebiet des Shang Han von Herrn Ao veröffentlicht") das erste Buch, in dem die Beobachtung der Zunge im Mittelpunkt steht.

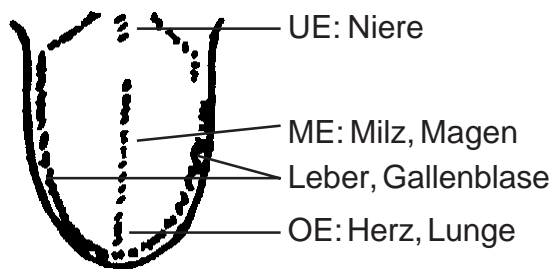
Innerhalb der Traditionellen Chinesischen Medizin wird die Zungendiagnostik in manchen Fällen als wichtiger und zuverlässiger angesehen als die Untersuchung des Pulses. Generell ist die Zungendiagnostik eines der wichtigsten Instrumente zur Beurteilung einer Erkrankung. Die Untersuchung der Zunge ermöglicht, den Verlauf einer Erkrankung zu erkennen. Über die Zunge kann man zudem die Verfassung der inneren Organe und etwaige (pathologische) Veränderungen der Körperfunktionen erkennen. Im "Lin Zheng Yan She Fa" ("Methode für die klinische Untersuchung der Zunge" von Yang Yun Fong aus der Qing-Dynastie) steht deshalb: "Beurteilt man den Zustand des Xu Shi aufgrund der Untersuchung der Zunge, kann man Irrtümer vermeiden. Beurteilt man gleichermaßen den Zustand des Yin Yang aufgrund der Untersuchung der Zunge, irrt man sich nicht so leicht. Die Beurteilung der Zang Fu und das Verschreiben von Rezepten aufgrund der Untersuchung der Zunge ist eine hieb- und stichfeste Methode".

Theoretische und erfahrungsmäßige Grundlage der Zungendiagnostik ist die Ganzheitlichkeit des menschlichen Körpers (wie des Kosmos insgesamt). Die verschiedenen Teile des Körpers, die zugleich gegensätzlich und einheitlich sind, bilden ein Ganzes, so wie auch der gesamte Organismus mit seiner Umgebung. Veränderungen eines jeden Teils stehen in enger Beziehung mit all den anderen Teilen. Aktivitäten der inneren Organe, Aktivitäten im Inneren (Li) spiegeln sich damit auf der gesamten Oberfläche (Biao) wider. Ebenso sind Anzeichen von Veränderungen in einem Teil des Organismus in jedem beliebigen Teil des Körpers wiederzufinden.

Energetisch steht die Zunge über das Meridiansystem in direkter oder indirekter Beziehung zu allen Organen (Zang Fu), und Veränderungen des Ying Qi (ernährendes Qi) infolge eines pathologischen Zustandes der Zang Fu zeigen sich so in der Zunge. Besonders eng ist die Beziehung der Zunge zum Herz, zur Milz und zum Magen. Das Herz, der "Kaiser", der "große Meister der Zang Fu" spiegelt sich in der Zunge wider (und damit die Funktionen auch aller anderen Organe): Die Zunge ist die Öffnung des Herzes ("Knospe des Herzes").

Milz und Magen bilden die "Grundlage des Erworbenen", die Grundlage von Qi, Xue (Blut), Jin Ye (Säfte) und letztlich auch des Nachgeburtlichen Jing, womit sich der Zustand der Säfte, des Blutes und des Qi und damit zugleich auch der Zustand der Funktionen von Milz und Magen in der Zunge widerspiegeln. Der Magen, das Magen-Qi, ist darüberhinaus die (physiologische) Quelle des Zungenbelags. Der Zungenbelag ist die natürliche Folge der Verdampfungsfunktion des Magen-Qi. Er bildet, da die fünf Zang (Yin-Organen) ihre Versorgung durch den Magen erfahren, die Grundlage für die Untersuchung von Kälte und Hitze (Han Re) sowie Leere und Fülle (Xu Shi) der Yin-Organen. Die Bewegungen der Zunge werden vom Shen des Herzes (ebenso das Sprechen) wie auch von den Sehnen (und damit von der Leber) kontrolliert.

Über die allgemeine Betrachtung des Zungenkörpers und seines Belags hinaus hat jeder Teil der Zunge einen speziellen Bezug zu einzelnen Organen und Körperbereichen:



Die **Zungenspitze** entspricht dem Oberen Erwärmer (Shang Jiao) und den Organen Herz und Lunge.

Die **Zungenmitte** entspricht dem Mittleren Erwärmer (Zhong Jiao) und den Organen Milz und Magen.

Der **Zungengrund** entspricht dem Unteren Erwärmer (Xia Jiao) und vor allem der Niere.

Die (seitlichen) **Zungenränder** entsprechen der Leber und der Gallenblase.

Zu bedenken bei der Untersuchung der Zunge ist, daß man auch bei **gesunden Menschen** eine Zunge mit abnormalen Zeichen finden kann. Die Zunge eines gesunden Menschen kann verschiedene Formen und Farben zeigen. Sie kann hellrot oder blaßweiß sein, gestreckt und spitz oder geschmeidig und weich. Sie kann auch Zahnabdrücke zeigen. All das hängt von der Verfassung des betreffenden Menschen ab, denn diese spiegelt sich im Aussehen des Zungenkörpers ("Bian She Zhi Nan" - "Führer für die Untersuchung der Zunge" von Cao Bing Zhang, 1920).

Um eine genaue Diagnose zu erhalten, ist es jedoch wichtig, die Vier Untersuchungen (Si Zhen) mit den Ergebnissen der Zungendiagnostik zu kombinieren, um sich ein Gesamtbild machen zu können. So kann die scharlachrote Zunge z.B. entweder das Eindringen eines Hitze-PE in die Ying Fen-Schichte anzeigen oder aber auf einen Leere-Zustand des Yin hinweisen. Um eine klare Aussage machen zu können, müssen deshalb sämtliche festgestellten Anzeichen, Hinweise und Symptome in die Diagnose einbezogen werden.

Praktische Hinweise zur Durchführung

Damit die farblichen Unterschiede insbesondere von weiß und gelb oder rot und violett gut festgestellt werden können, ist Tageslicht wichtig. Wenn es notwendig ist, die Untersuchung am Abend durchzuführen, sollte Neonlicht verwendet werden - und eventuell die Untersuchung am nächsten Tag bei Tageslicht wiederholen. Die Zunge soll locker herausgestreckt werden, denn zu flaches oder zu kräftiges Herausstrecken der Zunge kann die Zungenfarben verändern. Die Beobachtungszeit soll deshalb auch kurz sein. Wenn notwendig, soll man die Zunge mehrmals - mit kurzen Pausen dazwischen - beobachten. Außerdem ist es notwendig, sich zu vergewissern, ob die Farbe des Belags nicht durch die Einwirkung von Speisen, Getränken oder Arzneien verändert ist.

Der Belag färbt sich z.B. durch Erdbeeren, Oliven, Tee oder Tabak dunkelbraun bis schwarz oder durch Mandarinen und Eigelb gelb. Häufig wird auch die Oberfläche des Belags durch die Einwirkung von Speisen und Getränken abgeschabt bzw. weggespült. Auch zu heiße oder zu kalte Nahrung sowie Aufputzmittel können die Farbe der Zunge verändern. Ebenso vermag Atmung durch den Mund sowie kurz zuvor getrunkenes Wasser die Trockenheit oder Feuchtigkeit der Zungenoberfläche zu verändern. Veränderungen im Aussehen der Zunge können sich zudem auch im Wandel der Jahreszeiten zeigen. So ist der Zungenbelag im Sommer oft dick oder gelblich, im Herbst eher dünn und trocken und im Winter eher feucht. Am besten ist deshalb ein Termin - vor allem, wenn es sich um den ersten Termin handelt - am Vormittag ohne Frühstück zuvor ("nüchtern") - und die Untersuchung soll bei Tageslicht stattfinden.

Die Zungendiagnostik

Die Zungendiagnostik (She Zhen) bezieht sich grundsätzlich auf zwei Bereiche, auf den Zungenkörper (She Zhi) und auf den Zungenbelag (She Tai). Veränderungen des Aussehens der Zunge spiegeln die Fülle oder Schwäche des Zheng Qi (Wahres Qi) und des Blutes wider, die Art des pathogenen Einflusses (PE, Xie Qi), die Lokalisierung des PE und die Verschlechterung oder Besserung einer Erkrankung.

Der **Zungenkörper** (Form, Farbe und Beweglichkeit der Zunge) gibt Aufschluß über die Grundkonstitution, über die Verfassung der Organe und über den Zustand des Zheng Qi (Wahres Qi), während der **Zungenbelag** (Farbe und Dicke des Belags) Aufschluß gibt über eingedrungene pathogene Einflüsse (Xie Qi).

Der Zungenkörper

Energetisch ist die Zunge dem Herz zugeordnet, und jegliche Veränderung des Zungenkörpers ist somit Ausdruck einer energetischen Veränderung des Herzes, des Kaisers. Der Zungenkörper selbst zeigt das Säfteverhältnis an, ob zu wenig Säfte (zusammengedrungene Zunge) oder zuviel Säfte (geschwollene Zunge) vorhanden sind.

Das Shen Qi der Zunge (die "junge" und die "alte" Zunge)

Eine **gesunde Zunge** hat eine angepaßte Form, ist hellrot (blaßrot), beweglich und hat einen dünnen, weißen und feuchten Belag (ist feucht und glänzend). Daß die Zunge hellrot, klar und feucht ist, deutet auf eine Fülle von Qi und Blut und auf einen Überfluß an Jin Ye hin. Eine solche Zunge wird als Rong bezeichnet.

Eine **junge Zunge** (Nen) hat noch viel Qi, hat noch Vitalität, Kraft. Sie ist lebhaft und voll mit feiner Struktur. Im Krankheitsfalle weist sie auf ein Leere- oder Kälte-Syndrom hin.

Eine **alte Zunge** (Lao) hingegen zeigt einen (meist sehr) chronischen Zustand, eine schon lange andauernde Fehlfunktion des Zheng Qi an, weist auf Fülle und Hitze hin. Die Reserven sind schon in Anspruch genommen (entweder durch einen tief eingedrungenen pathogenen Einfluß oder durch eine Fehlfunktion der Organe). Die Zunge ist hart und matt, das Zungengewebe ist rauh.

Die Form der Zunge

Die geschwollene Zunge

Von einer geschwollenen (dicken, großen) Zunge spricht man, wenn die Zunge entweder dick (insbesondere an den Zungenrändern) oder breit (oder beides) ist und mitunter den gesamten Mundraum ausfüllt. Eine geschwollene Zunge deutet immer auf eine Feuchtigkeitsproblematik hin: Der Mittlere Erwärmer - d.h. vor allem die Milz - kann die Säfteproduktion nicht ausreichend kontrollieren, so daß Feuchtigkeit als Abfallsprodukt entsteht.

Ist die Zunge rötlich und geschwollen, ist dies ein Hinweis auf Feuchte Hitze. Eine blasse und geschwollene Zunge zeigt hingegen Kälte, Nieren- und Milz-Yang-Mangel mit sekundärer Feuchtigkeitsstagnation (Ödeme, Wasserstagnation) an. Eine dunkelrote und geschwollene Zunge ist Anzeichen für exzessive Hitze im Herz und in der Milz oder Hinweis auf Fülle-Hitze allgemein. Hat die geschwollene Zunge eine ins Violett gehende Farbe, weist dies auf Vergiftung hin.

Eine starke Schwellung (nur!) des vorderen Teils der Zunge kann auch durch toxische Hitze bedingt sein: Die Zunge - etwa das vordere Drittel - schwillt auf, weil die Feuchtigkeit infolge der toxischen Hitze verdampft wird. Zugleich aber ist Trockenheit und Hitze im Körper (die Zungenfarbe ist dementsprechend auch stark rot).

Die schmale oder dünne Zunge

Bei schmalen oder dünnen (mageren) Zungen handelt es sich um das Gegenstück zur geschwollenen Zunge. Schmal bezieht sich dabei auf die Breite der Zunge, dünn auf die Wandstärke ("Dicke"). Eine dünne (schmale) und kleine Zunge ist Folge von Trockenheit im Körper, d.h. einer Schwäche der Säfte, des Blutes und des Yin.

Eine blasse (blaß-rote) und dünne (schmale) Zunge ist Hinweis auf eine Qi- und Blutschwäche, eine schmale (dünne) und rote (scharlachrote) Zunge zeigt hingegen einen chronischen Zustand an, eine Yin-Schwäche mit exzessiver, aufsteigender Hitze, Feuer (sekundär entstanden aus dem Säftemangel, der zu innerer Hitze und damit zu noch mehr innerer Trockenheit führt).

Die rissige Zunge

Eine rissige (aufgesprungene) Zunge zeigt ein fortgeschrittenes Stadium einer Säfteproblematik, eine Schwäche des Yin an (eine Ausnahme bilden angeborene Risse, die nicht als pathologisch angesehen werden). Die Farbe der Zunge kann dabei rot (Hitze) oder blaß (Kälte) sein: Ist die Zunge blaß, ist die Problematik mehr im Bereich des Blutes (Xue Xu), ist sie hingegen rot, mehr im Bereich der Säfte (und überhaupt des Yin). Eine tiefrote und rissige Zunge weist vor allem auf ein Übermaß an Hitze hin, die das Yin verletzt. Das Gebiet, wo die Risse liegen, gibt zudem an, in welchem Organ die Schwäche lokalisiert ist.

Die "Erdbeer-Zunge"

Als "Erdbeer-Zunge" ("gepunktete Zunge", Cao Mei She) bezeichnet man eine Zunge mit hervortretenden, geschwollenen und mit Blut gefüllten Papillen (meist dunkler als der Zungenkörper selbst). Hervortretende Papillen zeigen an, daß toxische (exzessive) Hitze bis in die Blutschicht (Xue Fen) eingedrungen ist, daß im Körper ein verborgener entzündlicher Prozeß lokalisiert ist (häufig bei bakteriellen oder viralen Infektionen noch vor dem Ausbruch des Fiebers). Zusätzlicher Hinweis ist ein schneller Puls.

Die Zunge mit Zahnabdrücken

Zahnabdrücke sind Folge einer (schon chronischen) Fehlfunktion der Milz, einer generellen Qi-Schwäche der Mitte, die zumeist teilweise konstitutionell bedingt ist und sich durch schlechte Ernährung (insbesondere viel Zucker, Milchprodukte, Kohlehydrate) verschlechtert. Begleitende Symptome sind meist breiiger (weicher) Stuhl, Müdigkeit nach dem Essen und Appetitlosigkeit (und doch Hunger). Ist das Magen-Yang hingegen stark (z.B. auch durch die Verwendung von Gewürzen), kann trotz chronischer Milz-Qi-Schwäche der Appetit dennoch gut sein.

Die Farbe der Zunge

Die Zungenfarbe weist darauf hin, ob Hitze (Re) oder Kälte (Han) vorliegt und - je nach Farbveränderung - wie tief die Krankheit eingedrungen ist. Sie zeigt jegliche Veränderungen zwischen Qi, Xue, Yin und Yang, und sie zeigt die energetischen Zustände der Zang (Yin-Organen) und des Drei-Erwärmers (San Jiao).

Die Farben des Zungenkörpers reichen von hellrot über dunkelrot, bordeaux, purpur bis schwarz. Die Helligkeit oder Dunkelheit der Farbe deutet darauf hin, ob die Krankheit an der Oberfläche oder in der Tiefe liegt.

Die blasse Zunge

Generell zeigt die blasse (blaß-weiße) Zunge (sie ist etwas blasser als eine Zunge im Normalzustand) eine Qi- oder Yang-Schwäche oder auch eine Schwäche von Qi und Blut (Xu Han-Syndrom). Zeigt der Betroffene insgesamt viel Vitalität, kann die blasse Zunge auch Hinweis auf eine Blut-Schwäche sein (aus Shen-Anstrengung z.B. heraus entsteht Hitze, die das Blut "auffrißt"), die - über längere Zeit - immer zu einer generellen Qi- und Blut-Schwäche führt.

Eine deutliche Leere von Qi und Blut zeigt sich in einer blassen Zungenfarbe, einem Zungenkörper, der weder besonders groß noch besonders klein ist, und einer feuchten Zungenoberfläche mit jedoch wenig Speichel. Zudem finden sich zusätzliche Symptome wie eine kraftlose Stimme, ein schwacher Atem, Herzklopfen, Schwindel sowie blasse und welke Lippen.

Handelt es sich jedoch um eine Yang-Leere mit Kälte und Feuchtigkeit, zeigt sich diese ebenfalls in einer blassen Zungenfarbe, der Zungenkörper jedoch ist dick und weich, die Zunge feucht mit viel Speichel, und die Zungenränder weisen Zahnabdrücke auf. Zusätzlich finden sich Symptome wie Furcht vor Kälte, kalte Gliedmaßen, oberflächliche Schwellungen und Durchfall.

Die Abstufung der Farben "im blassen Bereich" geht - gereiht nach ihrer Chronizität und der Schwere der Erkrankung - von blaß über bläulich und lila bis hin zu blau und schließlich schwarz.

Die rote Zunge

Allgemein zeigt eine rote Zunge (sie ist etwas dunkler als eine Zunge im Normalzustand) Hitze und Feuer an (Re-Syndrom). Je dunkler die Farbe, desto tiefer ist die Hitze eingedrungen. Die rote Zunge ist generell relativ dünn und klein und ihre Oberfläche trocken. Vielfach finden sich auf der Zungenoberfläche zudem Risse und Spalten. Die Abstufung der Farben "im roten Bereich" geht - nach ihrer Chronizität - von feuerrot über dunkelrot nach bordeaux und schließlich schwarz.

Eine (frisch-)rote Zunge ist zu sehen bei Hitze, die ins Innere eingedrungen ist, bei Schwäche des Yin mit aufsteigendem Feuer und zu Beginn einer PE-Erkrankung.

Eine dunkelrote (scharlachrote, tiefrote) Zunge (She Jiang) zeigt an, daß toxische (exzessive) Hitze tief ins Innere (in die Ying- oder Xue-Schicht) eingedrungen ist (Fülle), oder sie zeigt (verstärkt) Yin-Schwäche mit aufsteigendem Feuer (Leere). Ist sie dabei zugleich auch geschwollen (breit, dick), handelt es sich um Feuchte Hitze im Blut (begleitet z.B. von nässenden und entzündlichen Hautausschlägen).

Bei Fülle-Hitze ist der Zungenkörper tiefrot leuchtend, häufig erheben sich rote Papillen auf der Zungenoberfläche. Die Oberfläche der Zunge ist trocken-dürr und zerfurcht, der Zungenbelag trocken-weiß, rauh-gelb oder versengt-schwarz. Man sieht eine solche Zunge bei vielen Arten von fieberhaften Erkrankungen (bei relativ hohem Fieber).

Bei Leere-Hitze (Yin-Leere mit aufsteigendem Feuer) ist der Zungengrund tief-rot, die Zungenoberfläche ist trocken und mit wenig Speichel. Der Belag der Zunge ist dünn oder eine Belag fehlt teilweise oder gänzlich ("abgeschält"). Unter Umständen sind auch nur der Zungenrand und die Zungenspitze rot. Als weitere Symptome finden sich z.B. "Hitze in den fünf Stellen" (Brust, Handinnenflächen, Fußsohlen), profuses Schwitzen und Fieber, das spätnachmittags ansteigt. Eine solche Zunge findet man z.B. bei auszehrenden Krankheiten wie Krebs oder infolge von langdauernden Hitze-Erkrankungen.

Die blauviolette (zyanotische) Zunge

Eine bläuliche, ins Violett oder Lila gehende Zunge zeigt eine sekundäre Blut-Stagnation (Yu Xue) aus Qi- oder Yang-Mangel heraus. Bei Stagnation aus Kälte ist die Oberfläche der Zunge zusätzlich glitschig und ohne Belag, und der Zungenkörper ist mager und klein.

Ist Hitze die Ursache der Blut-Stagnation (Obstruktion des Qi Xue durch Hitze), ist die Zunge dunkel-violett oder streifig-rot. Der Zungenbelag ist gelb-trocken bis hin zu verbrannt-schwarz. Kleine dunkle Punkte weisen im allgemeinen auf die Blut-Stase hin.

Die schwarze Zunge

Eine schwarze Zunge ist ein Anzeichen eines sehr kritischen Zustandes. Ist die Zunge schwarz und trocken, weist dies auf eine Erschöpfung des Yin hin. Ist sie schwarz und feucht, ist dies Hinweis auf eine Erschöpfung des Yang.

Die Beweglichkeit der Zunge

Die Beweglichkeit der Zunge zeigt die Qualität des Zheng Qi (Wahres Qi) an - als auch, ob Wind-(Nei Feng-)Symptome (Zittern der Zunge) vorliegen.

Der Zungenbelag

Der Zungenbelag ist Ausdruck der Verdampfungsfunktion des Magens, deutet allgemein auf die Qualität des Magen-Qi hin. Ein dünner Belag ist deswegen ein notwendiger Hinweis auf die (korrekte) Funktion des Magen-Qi. Der Zungenbelag und seine Veränderungen dienen generell der Feststellung pathogener Einflüsse (Xie Qi).

Beim gesunden Menschen ist der Zungenbelag weiß und dünn, weder zu trocken noch zu feucht, weder zu glatt noch zu rauh.

Die Dicke des Belags

Der Zungenbelag zeigt das Ausmaß der Fülle an. Diese kann Folge sein eines eingedrungenen pathogenen Einflusses oder aber Folge der Ernährung und Ernährungsgewohnheiten (oder beides). Die Dicke des Belags zeigt die Stärke des pathogenen Einflusses an und welche Schichten betroffen sind.

Der dünne Belag

Ein dünner (und ausreichend vorhandener) Belag weist im allgemeinen auf eine oberflächliche (Biao) und nicht schwerwiegende Erkrankung hin. Die Krankheit, die pathogene Energie, befindet sich im Tai Yang oder Wei Fen.

Der dicke Belag

Ein dicker Belag (die Oberfläche der Zunge ist nicht zu sehen) zeigt, daß der pathogene Einfluß ins Innere (Li) eingedrungen ist (Verschlechterung!) oder aber Nahrungsmitteltagnation oder Tan Yin (Anhäufungen und Stockungen) im Inneren des Körpers. Häufig findet man den dicken Belag bei Funktionsstörungen im Verdauungstrakt.

Die Beschaffenheit des Belags

Der feuchte Belag

Generell zeigt ein feuchter Zungenbelag (die Zunge ist feucht und glatt), daß die Körperflüssigkeiten (noch) nicht verletzt sind.

Der trockene Belag

Ein trockener Belag (eine trocken erscheinende, matte Zunge mit wenig Speichel) - gleichgültig, ob weiß oder gelb - deutet immer auf Hitze hin. Ursache ist eine Erschöpfung der Säfte, übermäßige Hitze, die die Säfte verletzt, oder Yang-Mangel, wodurch die Säfte nicht verdampft werden können.

Der fette & klebrige Belag

Fetter, klebriger Belag deutet auf Schleim- und Tan-Stagnation hin (innere Ansammlung von fetter Feuchtigkeit, Nahrungsmittelstagnation), Erstickung des Yang durch trübe Feuchtigkeit (Tan Yin) oder Feuchte Hitze. Die Krankheit ist chronisch, die Zang Fu (Organe) und Jing Luo sind blockiert.

Die Zunge ohne Belag ("abgeschälte Zunge")

Eine blasse Zunge ohne Belag zeigt einen Qi-Mangel des Magens (und überhaupt des Mittleren Erwärmers) an. Eine rote Zunge ohne Belag zeigt einen Qi-Mangel des Magens (Mittleren Erwärmers) zugleich mit einem Yin-Mangel des Magens an (verbunden mit einem Yin-Mangel von Niere und Leber).

Der Teilbelag & der Vollbelag

Von einem Teilbelag spricht man, wenn der Belag nur einen Teil der Zunge bedeckt.

Die Farbe des Belags

Die Yin-Farben entfalten sich von blaß über weiß, lila, bläulich und violett bis zu schwarz. Die Zunge ist dann meist feucht, kann aber durch Mangel an Verdampfung auch trocken werden.

Die Yang-Farben entfalten sich von hellgelb über braun und dunkelbraun bis zu schwarz (trocken).

Der weißliche Zungenbelag

Der weiße, weißliche Zungenbelag deutet vor allem auf Außen (Biao) und auf Kälte (Han) hin und findet sich z.B. zu Beginn jeder Erkrankung durch pathogenen Einfluß (in der Anfangsphase auch bei Wind-Hitze), wenn sich der PE noch in der Tai Yang-Schichte (Blase und Dünndarm) oder Wei Fen-Schichte befindet. Dieser Belag findet sich auch bei harmlosen Symptomen und harmlosen chronischen Krankheiten.

Der gelbliche Zungenbelag

Der gelbe, gelbliche Zungenbelag deutet auf Hitze hin (die wiederum zu - weiteren - Störungen des Verdauungssystems führt) und auf Innen (Li). Er bedeutet (bei Hitze-Erkrankungen) das Eindringen des PE in die Qi Fen-Schichte. Der gelbliche Zungenbelag ist auch bei Yang-Leere zu finden und infolge der Yang-Schwäche die Umwandlung des Wassers und der Feuchtigkeit nicht (genügend) erfolgt. Seine Nuancen gehen von Hellgelb über Dunkelgelb und Braun bis hin zu Verbrannt-Gelb. Ein blaß-gelber Belag weist auf die Präsenz von relativ harmloser Hitze hin, ein dunkelgelber Belag auf eine gefährliche Hitze und ein verbrannt-gelber Belag (gelb-schwärzlich) auf eine Hitze-Ansammlung im Inneren.

Der bräunliche Zungenbelag

Der braune, bräunliche Zungenbelag deutet auf eine Tan-Problematik hin.

Der graue & schwarze Zungenbelag

Der graue Zungenbelag (er zeigt eine ins Schwarz gehende Farbe) weist auf eine Erkrankung im Inneren, verbunden mit Kälte oder Hitze hin. Ist der graue Belag feucht, so ist dies ein Zeichen für innere Obstruktion durch Kälte und Feuchtigkeit oder für Tan Yin (Trübe Feuchtigkeit). Ist der graue Belag trocken, deutet er auf exzessive Hitze hin, die die Säfte verletzt oder auf eine Yin-Leere mit exzessivem Feuer.

Der schwarze (gelblich-schwarze) Zungenbelag ist - als Fortsetzung des grauen Belags - ein Zeichen von extremer Hitze oder extremer Kälte im Körper. Schwarz und trocken (eventuell sogar mit hervortretenden, dunklen Papillen) weist auf extreme Hitze (und damit Verletzung des Yin), schwarz und feucht auf extreme Kälte (und Yang-Leere) hin.

Zungendiagnostik nach den Acht Leitkriterien (Ba Gang)

Außen (Biao) und Innen (Li)

Ein **oberflächliches Syndrom** (Biao Zheng) zeigt im allgemeinen einen dünnen, weißen Zungenbelag (vor allem im vorderen Drittel der Zunge), der Zungenkörper selbst bleibt unverändert.

Ist eine **Erkrankung im Inneren** des Körpers lokalisiert (Li Zheng, eingedrungene pathogene Einflüsse oder innere Ursachen), zeigen sich Veränderungen des Zungenkörpers ebenso wie Veränderungen des Belags.

Kälte (Han) und Hitze (Re)

Ein **Kälte-Syndrom** (Han Zheng) zeigt sich generell entweder in einem dünnen und weißen Belag im vorderen Zungenbereich (Äußere Kälte, Wei Han - der Zungenkörper selbst zeigt keine Veränderung) oder in einem geschwollenen, feuchten und blassem, bläulichen oder schwarzen Zungenkörper (Innere Kälte, Nei Han).

Ein **Hitze-Syndrom** (Re Zheng) zeigt sich generell entweder in einem gelblichen und dünnen Zungenbelag im vorderen Zungenbereich (Äußere Hitze, Wei Re - der Zungenkörper selbst zeigt keine Veränderung) oder in einem zusammengezogenen, kurzen, trockenen und roten, dunkelroten, purpurnen oder schwarzen Zungenkörper (Innere Hitze, Nei Re). Der Belag ist dick, gelblich bis dunkelbraun, trocken und rissig oder aber auch weiß und trocken, pulververschneeartig.

Leere (Xu) und Fülle (Shi)

Generell findet sich bei **Leere** (Xu Zheng) wenig oder kein Zungenbelag.

Generell findet sich bei **Fülle** (Shi Zheng) ein dicker, klebriger Zungenbelag.

PULSDIAGNOSTIK



Die Befundung des Pulses ist - neben der Zungendiagnostik - das wichtigste diagnostische Verfahren der TCM. An drei Stellen am Handgelenk ("Cun-Stelle" direkt am Handgelenk, "Guan-Stelle" und "Chi-Stelle") wird der Puls in drei Ebenen getastet. Für die oberflächliche Ebene



wird die Haut nur sanft berührt, für die mittlere Ebene wird ein mäßiger Druck und für die tiefe Ebene ein ziemlich fester Druck ausgeübt. Die obere Ebene entspricht dabei dem Oberen Erwärmer (Shang Jiao), die mittlere Ebene dem Mittleren Erwärmer (Zhong Jiao) und die untere Ebene dem Unteren

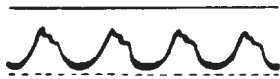
An jeder dieser Pulstaststellen läßt sich der energetische Zustand eines Organpaares feststellen. Das Yin-Organ (Zang) ist in der Tiefe, das Yang-Organ (Fu) an der Oberfläche zu tasten.

	Rechte Hand		Linke Hand	
	tief	oberflächlich	tief	oberflächlich
Cun	Lunge (Lu)	Dickdarm (Di)	Herz (H)	Dünndarm (Dü)
Guan	Milz-Pankreas (MP)	Magen (Ma)	Leber (Le)	Gallenblase (Gb)
Chi	Perikard (P)	Drei-Erwärmer (3E)	Niere (Ni)	Blase (Bl)

Pulsdiagnostik nach den Acht Leitkriterien (Ba Gang)

Für die Diagnostik nach Ba Gang (Acht Leitkriterien) werden sechs Pulsqualitäten herangezogen. Diese Pulse sind: der oberflächliche Puls (Fu Mai), der tiefe Puls (Chen Mai), der langsame Puls (Chi Mai), der schnelle Puls (Shu Mai), der leere Puls (Xu Mai) und der volle Puls (Shi Mai).

Der oberflächliche Puls (Fu Mai)



Der oberflächliche Puls liegt "höher" als ein normaler Puls und ist deutlich auf der oberflächlichen Ebene zu tasten. Er wird als Yang-Puls klassifiziert und deutet im allgemeinen auf Erkrankungen an der Oberfläche (Biao) hin.



Bei gleichzeitiger **Fülle** deutet der oberflächliche Puls (insbesondere an der Cun-Stelle) auf einen eingedrungenen pathogenen Einfluß (z.B. Wind-Kälte oder Wind-Hitze) hin. Begleitende Symptome sind z.B. Schüttelfrost, Abgeschlagenheitsgefühl, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, spontanes Schwitzen (Wind) oder kein Schwitzen (Kälte), verstopfte Nase, Fieber etc.

Bei gleichzeitiger **Leere** (der Puls ist zugleich kraftlos und hat wenig oder keine Wurzeln) ist der oberflächliche Puls Hinweis auf eine Blut- oder Yin-Leere-Problematik mit Wind (Nei Feng, Innerer Wind). Begleitende Symptome sind z.B. chronische Krankheiten, Kopfschmerzen, Schwindel, Sehstörungen etc.

Der tiefe Puls (Chen Mai)



Der tiefe Puls (Chen Mai; Sinkender Puls) ist nur auf der tiefsten Ebene zu tasten. Er wird als Yin-Puls klassifiziert und deutet im allgemeinen auf Erkrankungen in der Tiefe (Li) hin.



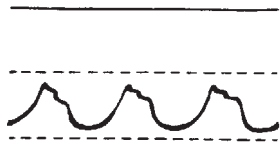
Bei gleichzeitiger **Fülle** deutet der tiefe Puls auf einen tief eingedrungenen pathogenen Einfluß oder eine Obstruktion der Zang Fu (Organe) hin. Begleitende Symptome sind z.B. Blutstagnation, Schleimstagnation, Tan etc.

Bei gleichzeitiger **Leere** deutet der tiefe Puls auf eine Unterfunktion der Organe (Zang Fu), eine Leere des Nieren-Yang (Yang Xu) oder auf Kälteerkrankungen (Xie Han) hin. Begleitende Symptome sind z.B. kalte Extremitäten, Ödeme, Inkontinenz, Rückenschmerz etc.

Der langsame Puls (Chi Mai)

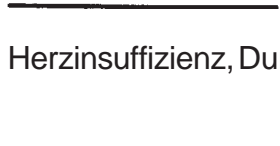
Der langsame Puls (Chi Mai) bezeichnet eine Pulsfrequenz von 3, 4 Schlägen pro Atemzug (des Behandlers) und weniger. Er wird als Yin-Puls klassifiziert und ist im allgemeinen ein Hinweis auf Kälte (Han).

..... ein Atemzug



Bei gleichzeitiger **Fülle** deutet der langsame Puls auf eine Verlangsamung von Qi und Xue (Blut), eine Qi-Stagnation im Yang-Ming Kälte-bedingt oder auf Hitze mit Feuchtigkeits-Stagnation. Begleitende Symptome sind z.B. Ödeme, Tan Yin, Yin-Verstopfung, Schleim-Kälte-Stagnation etc.

..... ein Atemzug

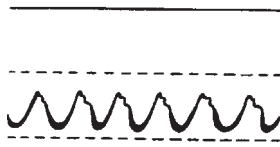


Bei gleichzeitiger **Leere** deutet der langsame Puls auf einen Qi- und/oder Yang-Mangel hin. Begleitende Symptome sind z.B.

Herzinsuffizienz, Durchfall, Rückenschmerz, Inkontinenz etc.

Der schnelle Puls (Shu Mai)

..... ein Atemzug



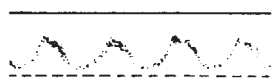
Als schnellen Puls (Shu Mai) bezeichnet man eine Pulsfrequenz von 6 Schlägen pro Atemzug (des Behandlers) und mehr. Er wird als Yang-Puls klassifiziert und ist im allgemeinen ein Hinweis auf Hitze (Re).

Bei gleichzeitiger **Fülle** deutet der schnelle Puls auf Fülle im Yang-Ming oder Leber-Qi-Stagnation hin, die sich in Hitze wandelt. Begleitende Symptome sind z.B. Verstopfung mit hohem

Fieber, Blutungen, Entzündungsprozesse, Aufregung etc.

Bei gleichzeitiger **Leere** deutet der schnelle Puls auf Leere des Yin (Yin Xu) mit zunehmender Hitze hin. Begleitende Symptome sind z.B. Hitze-Wallungen, Durst, die fünf Stellen sind heiß etc.

Der leere Puls (Xu Mai)



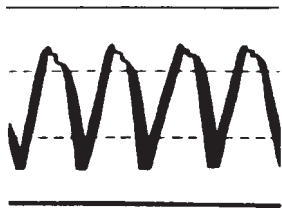
Der leere Puls (Xu Mai) ist ohne Kraft, er verschwindet durch Druck und fühlt sich weich und schwach an. Er wird als Yin-Puls klassifiziert.



Der leere Puls deutet auf Erschöpfung hin - auf Erschöpfung von Qi, Xue, Yin oder Yang. Begleitende Symptome sind je nach Leere z.B. Nachtschweiß, die fünf Stellen sind heiß (Yin-Leere),

kalte Gliedmaßen (Yang-Leere), Lichtempfindlichkeit, Anämie (Blut-Leere), spontane Schweißausbrüche, Erschöpfung (Qi-Leere) etc.

Der volle Puls (Shi Mai)



Der volle Puls (Shi Mai) ist breit und kräftig und kann auf mehreren Ebenen getastet werden. Er wird als Yang-Puls klassifiziert.

Der volle Puls deutet auf ein Übermaß, auf Fülle hin - auf Fülle an Qi, Blut, Schleim, Tan, Nahrung, pathogenen Einfluß oder Hitze. Begleitende Symptome sind z.B. Verwirrung, Hirnschlag (Schleim-Hitze), Dysmenorrhoe (Blut-Stagnation), Fieber, Halsschmerzen, Verstopfung (Hitze) etc.

Überblick über die klassischen 28 Pulsqualitäten

Die oberflächlichen Pulse (Fu Mai)

Der oberflächliche Puls (Fu Mai)

Der weiche Puls (Ru Mai)

(andere Bezeichnungen: oberflächlich-schwacher Puls; zerfließender Puls)

Der Zwiebel-Puls (Kong Mai)

(andere Bezeichnung: hohler Puls)

Der Leder-Puls (Ge Mai)

(andere Bezeichnung: Trommel-Puls)

Der zerstreute Puls (San Mai)

(andere Bezeichnung: auflösender Puls)

Die tiefen Pulse (Chen Mai)

Der tiefe Puls (Chen Mai)

Der schwache Puls (Ruo Mai)

(andere Bezeichnung: kraftloser Puls)

Der versteckte Puls (Fu Mai)

(andere Bezeichnung: verborgener Puls)

Der festgesetzte Puls (Lao Mai)

(andere Bezeichnungen: fixierter Puls; harter Puls; Gefängnis-Puls)

Die langsamen Pulse (Chi Mai)

Der langsame Puls (Chi Mai)

Der regelmäßig-unregelmäßige Puls (Dai Mai) (andere Bezeichnungen: intermittierender Puls; aussetzender Puls)

Der rauhe Puls (Se Mai)

Der friedliche Puls (Huan Mai) (andere Bezeichnungen: sanfter Puls; verborgener Puls)

Der unregelmäßige Puls (Jie Mai) (andere Bezeichnungen: knotiger Puls; Knoten-Puls)

Die schnellen Pulse (Shu Mai)

Der schnelle Puls (Shu Mai)

Der wellenartige Puls (Hong Mai) (andere Bezeichnungen: überflutender Puls; überschwemmender Puls)

Der gleitende Puls (Hua Mai) (andere Bezeichnung: schlüpfriger Puls)

Der unregelmäßige Puls (Cu Mai) (andere Bezeichnung: jagender Puls)

Die leeren Puls (Xu Mai)

Der leere Puls (Xu Mai) (andere Bezeichnung: ganz feiner Puls)

Der fadenförmige Puls (Wei Mai) (andere Bezeichnungen: verschwindender Puls; zarter Puls; kleiner Puls)

Der kurze Puls (Duan Mai)

Der dünne Puls (Xi Mai)

Die vollen Pulse (Shi Mai)

Der volle Puls (Shi Mai)

Der straffe Puls (Jin Mai)

Der gespannte Puls (Xian Mai) (andere Bezeichnungen: drahtiger Puls; Saiten-Puls)

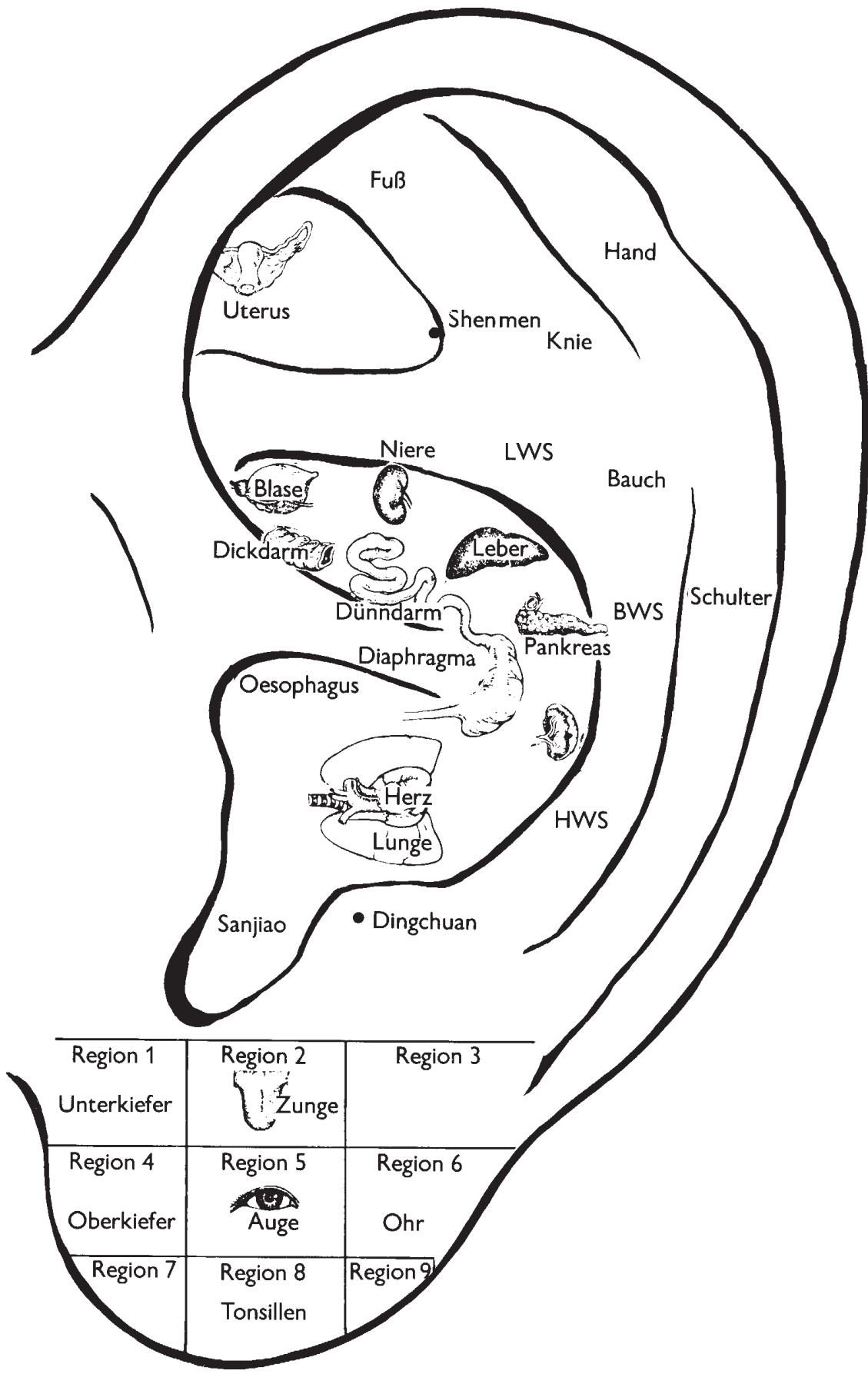
Der breite Puls (Da Mai)



Der bewegende Puls (Dong Mai) (andere Bezeichnungen: beweglicher Puls; bewegter Puls; Kreisende-Bohne-Puls)

Der lange Puls (Chang Mai) (andere Bezeichnung: großer Puls)

OHRZONEN





Region 1	Region 2	Region 3
Unterkiefer	 Zunge	
Region 4	Region 5	Region 6
Oberkiefer	 Auge	Ohr
Region 7	Region 8	Region 9
	Tonsillen	

Der Begriff "**Traditionelle Chinesische Medizin**" (TCM) bezeichnet die Gesamtheit der unzähligen diagnostischen, therapeutischen und philosophischen Informationen und Konzepte, die sich in China über die Jahrtausende entwickelt haben und auf Menschen und andere Lebewesen angewendet werden. Augenscheinlich organisiert sind alle diese Strömungen, Überlegungen und Erfahrungen im taoistischen Verständnis einer universellen kosmischen Energie als Grundlage von Gesundheit und Leben überhaupt.

Die Übersetzungen der chinesischen Punktnamen folgen im wesentlichen den Arbeiten von F. T. LIE (Zhen Jiu Xue. Lehrbuch der Akupunktur, Moxibustion und angewandten Heilmethoden. Band 1 & 2. Selbstverlag 1980) und G. STUX, N. STILLER & B. POMERANZ (Akupunktur. Lehrbuch und Atlas. Springer Verlag 1989), die der anatomischen Bezeichnungen und Übersetzungen H. LIPPERT (Anatomie. Text und Atlas. Urban & Schwarzenberg, 5. Auflage 1989).



Dr. Eduard Tripp,
A - 1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
www.shiatsu-austria.at

Tel: 0676 / 61 74 970
Mail: tripp@shiatsu-austria.at



shiatsu
A U S T R I A