



GRUNDLAGEN SHIATSU & TCM

shiatsu
A U S T R I A

Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp
1120 Wien, Schönbr.-Schloss-Str. 21/8
office@shiatsu-austria.at
www.shiatsu-austria.at

INHALT

YIN UND YANG	1
FÜNF WANDLUNGSPHASEN	5
PHYSIOLOGISCHE DARSTELLUNG DER FÜNF WANDLUNGSPHASEN	5
PATHOLOGISCHE DARSTELLUNG DER FÜNF WANDLUNGSPHASEN	7
DIE ZUORDNUNGEN ZU DEN FÜNF WANDLUNGSPHASEN	8
PERSÖNLICHKEITSTYPEN UND DIE FÜNF WANDLUNGSPHASEN	11
HOLZ	11
FEUER	12
ERDE	12
METALL	13
WASSER	14
DIE ZYKLEN DER FÜNF WANDLUNGSPHASEN	15
GRUNDASPEKTE DER FERNÖSTLICHEN MEDIZIN	17
SUBSTANZEN	19
QI (LEBENSENERGIE)	21
VORGEBURTLICHES UND NACHGEBURTLICHES QI	22
ZHONG QI (BRUST-QI)	23
DIE BILDUNG VON NACHGEBURTLICHEM QI	23
VERDAMPFUNG UND KONDENSATION	24
NACHGEBURTLICHES QI	25
ZHONG QI (WAHRES QI)	26
WEI QI (ABWEHR-QI)	26
YING QI (AUFBAUENDES QI)	26
LEITBAHNEN- UND ORGAN-QI	27
REBELLIERENDES QI (QI NI)	27
XUE (BLUT)	28
JING (SUBSTANZ)	29
SHEN (GEIST)	31
SAN BAO (DREI KOSTBARKEITEN)	32
JIN YE (SÄFTE)	33
ORGANE (ZANG FU)	35
LUNGE (FEI)	36
DICKDARM (DA CHANG)	37
MAGEN (WEI)	38
MILZ(-PANKREAS, PI)	38
HERZ (XIN)	39
DÜNNDARM (XIAO CHANG)	40
BLASE (PANG GUANG)	40

NIERE (SHEN)	41
PERIKARD (XIN BAO)	43
DREI-ERWÄRMER (SAN JIAO)	43
GALLENBLASE (DAN)	45
LEBER (GAN)	45
AUSSERGEWÖHNLICHE ORGANE (QI HENG ZHI FU)	47
KRANKHEITSURSACHEN	49
ÄUSSERE KRANKHEITSURSACHEN	50
INNERE KRANKHEITSURSACHEN	51
SONSTIGE URSACHEN	53
LEBENSZYKLEN	55
DER LEBENSZYKLUS DER FRAU	55
DER LEBENSZYKLUS DES MANNES	56
ORGANUHR	56
JAHRES- UND TAGESZEITLICHE ZUORDNUNG	56
ORGANUHR DES ENERGIEKREISLAUFES IN DEN MERIDIANEN	57
ORGANUHR DER ENGERGIESCHICHTEN	58
SECHS-STADIEN-MODELL (LIU JING BIAN ZHENG)	59
VIER-STADIEN-MODELL (WEI QI JING BIAN ZHENG)	60
BA GANG (ACHT LEITKRITERIEN)	61
HITZE UND KÄLTE	61
FÜLLE UND LEERE	61
AUSSEN UND INNEN	62
DIAGNOSTIK NACH YIN UND YANG	63
FÜLLE (ÜBERSCHUSS)	63
LEERE (MANGEL)	65
QUELLEN	66

YIN UND YANG

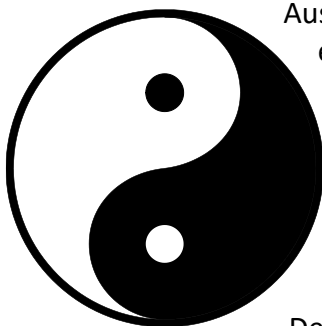
Die Lehre vom Dao wurde im Alten China - in der "Zeit der streitenden Reiche" - aus der Beobachtung der Natur, der Zyklen des Lebens, des Laufs der Gestirne und deren Zusammenhänge mit den Menschen, ihren Gefühlen und Denkweisen, Visionen und Krankheiten geschaffen. Das Große Nichts wird hier als die Quelle allen Seins betrachtet, aus der alles geboren wird - ohne Richtung, ohne Willen, ohne Ziel. Dieses 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, Daodejing)

Das Dao ist Ursache und Triebkraft der Schöpfung. Aus ihm entsteht die Polarität von Yin und Yang, von Erde und Himmel, Materie und Energie. Alles in der Natur entsteht in diesem Spannungsfeld. Alles ist der dynamischen Polarität von Yin und Yang zugeordnet und Teil von ihr. Gegensätze sind nur scheinbare Gegensätze, denn sie ergänzen einander unabdingbar im dynamischen Wandel. Niemals kann das eine ohne das andere sein.

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



Aus dem Tao, 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. Zusammen erst bilden sie die Ganzheit.

Der rhythmische Wechsel von Yin und Yang zeigt sich in der Natur anschaulich im Wechsel der Jahreszeiten. Der Sommer (für die chinesische Zeitrechnung die Zeit 36 Tage vor und nach der Sommer-Sonnenwende) entspricht dem Yang im Yang, so wie der Winter (36 Tage vor und nach der Winter-Sonnenwende) dem Yin im Yin entspricht. Der Frühling ist die Zeit des

Übergangs von Yin zu Yang, entspricht dem Yang im Yin. Yang und Yin werden einander gleichwertig (Frühlings-Tagundnachtgleiche). Auch im Herbst gleichen sich Yin und Yang aus, wird das Yin dem Yang gleichwertig (Herbst-Tagundnachtgleiche). Der Herbst entspricht dem Yin im Yang.

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 Spermatazoen bewegen sich vorwärts, sie sind Yang. Im Tierreich wird das Yin durch die Schildkröte, das Yang durch den Hirsch symbolisiert.

YIN	YANG
Allgemein	
Erde	Himmel
Mond	Sonne
Nacht	Tag
Winter	Sommer
Kälte	Hitze
Dunkel	Hell
Schwer	Leicht
Flüssig	Fest
Feucht	Trocken
Empfangend	Schöpferisch
Introvertiert	Extravertiert
Geschlossen	Offen
Verborgen	Manifest
Tiefe	Oberfläche
Absteigend	Aufsteigend
Kontraktion	Expansion
Zerfall	Wachstum
Weiblich	Männlich
Passiv	Aktiv
Ruhe	Bewegung
Langsam	Schnell
Substanz	Funktion
Körperliche Arbeit	Geistige Arbeit
Raum	Zeit
Zukunft	Vergangenheit

Körper	
Vorne	Hinten
Innen	Außen
Unten	Oben
Rechts	Links
Innere Organe	Oberfläche
Zang (Yin- oder Speicherorgane)	Fu (Yang- oder Arbeitsorgane)
Xue (Blut)	Qi (Energie)
Funktionen	
Unterfunktion	Überfunktion
Parasympathisch	Sympathisch
Kälte	Hitze
Leere, Schwäche	Fülle
Degenerative Erkrankung	Infektiöse Erkrankung
Wenig Appetit	Viel Appetit
Großes Schlafbedürfnis	Geringes Schlafbedürfnis
Mangeldurchblutung	Hyperämie
Blutdrucksenkung	Blutdruckanstieg
Absinken des Atemvolumens	Anstieg des Atemvolumens
Bronchienverengung	Bronchienerweiterung
Vermehrte Urin- und Stuhlentleerung	Gehemmte Urin- und Stuhlentleerung
Viel dünnflüssiger Speichel	Geringe Mengen von zähflüssigem Speichel
Ernährung	
Kaltes Essen	Warmes Essen
Kalte Getränke	Warme Getränke
Rohkost, Blanchieren, Dünsten,	Braten, Grillen, Backen, Rösten
	Garen, Kochen
Wenig gewürzt	Stark gewürzt
Salat, Obst, Getreide, Kräutertee	Fleisch, Fisch, Alkohol

Im Körperaufbau ist der obere Körperteil allgemein Yang, der untere Yin. Außen ist Yang, innen ist Yin. Hinten ist Yang, vorne ist Yin. Links ist Yang, rechts ist Yin.*¹⁾ 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).

¹⁾ 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, im Westen und ist Yin.

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 Energie in der Verdauung, weniger in den Muskeln.

Der Yin- und Yang-Charakter ist jedoch niemals absolut, immer nur relativ, veränderlich, bedingt. Entspricht der Tag dem Yang und die Nacht dem Yin, entspricht damit der Vormittag 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. Zwischen 23 und 1 Uhr kann man am besten auf das Yin und zwischen 11 und 13 Uhr am besten auf das Yang einwirken.

Und auch das Gleichgewicht von Yin und Yang ist immer nur relativ, dynamisch, wie die physiologischen Funktionen des Körpers veranschaulichen. Die Nährstoffe entsprechen dem Yin, die Funktionsabläufe dem Yang. 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.

Die Funktionen des Yang im menschlichen Organismus sind:

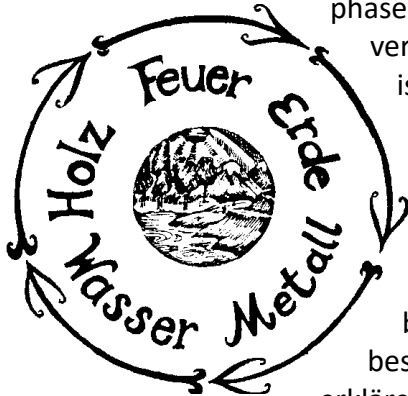
Erwärmen
Bewegen
Umwandeln
Zurückhalten
Schützen

Die Funktionen des Yin im menschlichen Organismus sind:

Kühlen
Befeuchten
Ernähren
Beruhigen

FÜNF WANDLUNGSPHASEN

Das Konzept von Yin und Yang beschreibt das Wechselspiel des Qi, doch erst die Fünf Wandlungsphasen (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 gehen die Fünf Wandlungsphasen hervor, die die Welt in ihrem Erscheinungsbild erschaffen, gestalten, aufrechterhalten und wieder auflösen. Die Fünf Elemente oder besser Wandlungsphasen, weil dieser Begriff die Dynamik besser beschreibt, treten in allen Erscheinungen des Kosmos zutage und erklären die inneren Wechselbeziehungen der Körper.

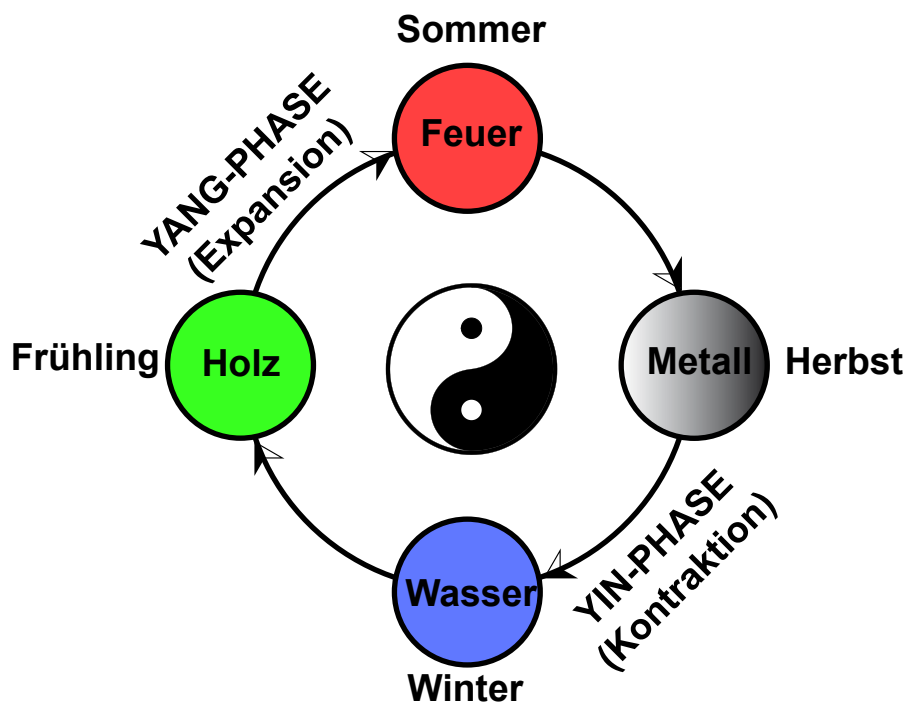
Die Fünf Wandlungsphasen sind: **Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.**

Es gibt zwei Darstellungen der Fünf Elemente, die jeweils andere Aspekte der Zusammenhänge der Fünf Wandlungsphasen aufzeigen:

- die physiologische Darstellung, bei der die Erde in der Mitte steht, und
- die pathologische Darstellung, in der die Erde zwischen Feuer und Metall steht.

PHYSIOLOGISCHE DARSTELLUNG DER FÜNF WANDLUNGSPHASEN

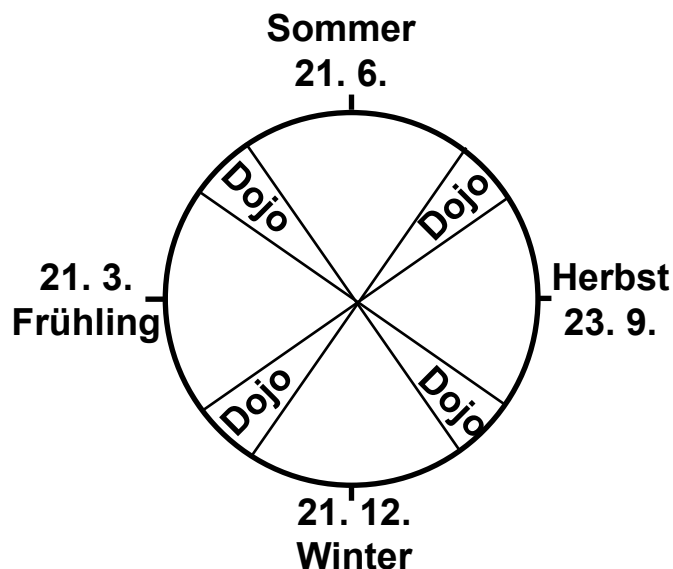
Holz, Feuer, Metall und Wasser sind die vier universalen Kräfte, die sich überall im Kosmos und in der Natur wiederfinden. Holz entspricht der Expansion, der aufsteigenden Lebenskraft (Qi), dem



Frühjahr. Nachdem sich im Winter alle Kräfte in ihren Ursprung, ins Innere zurückgezogen haben, bewegt sich das Qi im Frühling aufs neue. Die Pflanzen sprießen und wachsen mit der zunehmenden Temperatur und Helligkeit, bilden Blätter und Triebe aus. Durch diese Bewegung entsteht Wärme und damit die Hitze des Sommers. Es ist die Zeit der Blüte.

Wenn die Expansion (Yang-Phase) ihren Höhepunkt erreicht, beginnt der Abkühlungsprozess an der Peripherie, beginnt die Phase der Kondensation, Kontraktion, der Verflüssigung (Yin-Phase). Es ist dies die Zeit des Herbstes. 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. Mit dem Winter zieht sich die Energie dann ganz ins Zentrum zurück, 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 durch die Kontraktion abermals Wärme, Hitze, Qi, und der Kreislauf von Expansion und Kontraktion, von Einatmung und Ausatmung beginnt aufs Neue.

DIE FÜNF JAHRESZEITEN



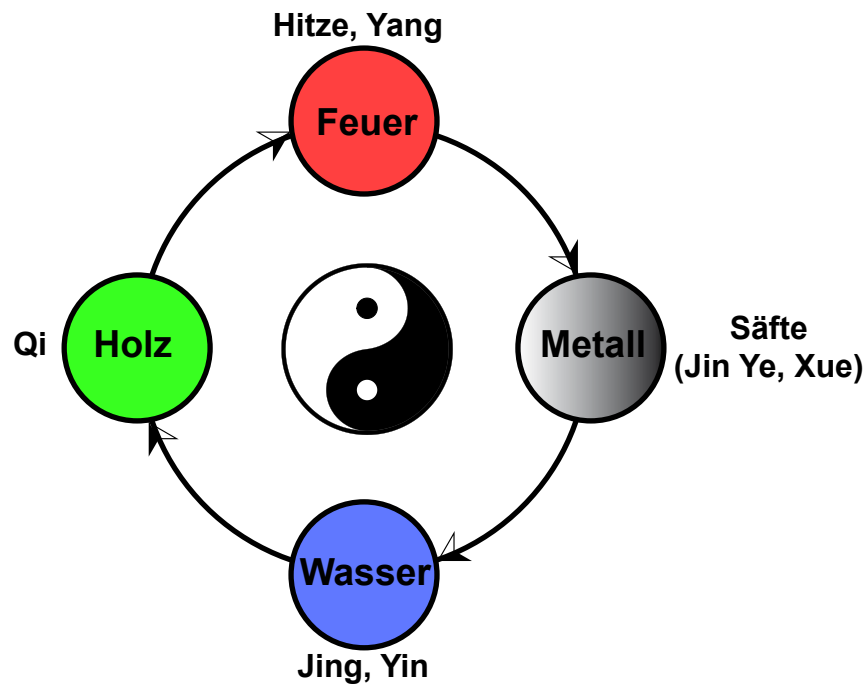
Frühling (Holz), Sommer (Feuer), Herbst (Metall) und Winter (Wasser) umfassen im chinesischen Kalender jeweils 73 Tage: der Frühling 36 Tage vor dem und 36 Tage nach dem 21. 3., der Sommer 36 Tage vor und 36 Tage nach dem 21. 6., der Herbst 36 Tage vor und 36 Tage nach dem 23. 9. und der Winter 36 Tage 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).

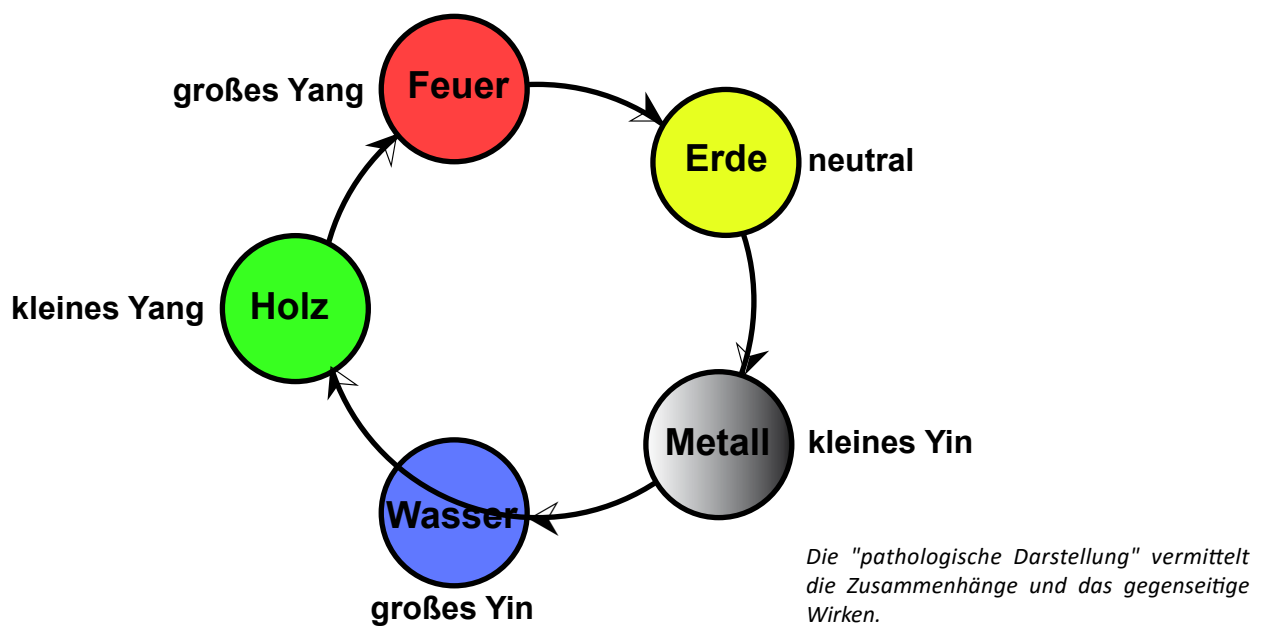
Auch auf der Ebene des menschlichen Körpers bilden die Wandlungsphasen Holz, Feuer, Metall und Wasser die grundlegenden Substanzen, Bestandteile des Lebens. Holz entspricht der Lebenskraft (Qi), Feuer der Wärme, Hitze (Yang), Metall den Säften (Jin Ye und Xue) und Wasser der Substanz (Jing, Yin). Erde, 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 und die Wandlungsphase Erde ausgeglichen ist.

Erde als die fünfte Wandlungsphase ist als das Endprodukt von Expansion und Kontraktion zu verstehen. Nach chinesischer Kosmologie ist die Gravitation, die das Erd-Element kennzeichnet, ein scheinbarer Stabilitätszustand zwischen Ausdehnung und Zusammenziehen, ein Nullpunkt, der sich ständig verändern kann. Erde entspricht der Illusion der Existenz des Ichs.



PATHOLOGISCHE DARSTELLUNG DER FÜNF WANDLUNGSPHASEN



Die "pathologische Darstellung" vermittelt die Zusammenhänge und das gegenseitige Wirken.

DIE ZUORDNUNGEN ZU DEN FÜNF WANDLUNGSPHASEN

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Yin/Yang	kleines Yang junges Yang Yang im Yin	großes Yang altes Yang Yang im Yang		kleines Yin junges Yin Yin im Yang	großes Yin altes Yin Yin im Yin
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Nachsommer Übergangszeiten (Dojo)	Herbst	Winter
Tageszeit	Morgen (3-7)	Mittag (9-13)	Nachmittag Übergang (1-3, 7-9, 13-15, 19-21)	Abend (15-19)	Nacht (21-01)
Lebenszyklus	Zeugung, Geburt, Wachstum, Jugend	junges Erwachsenen- leben	Reife und Wechsel	späte Reife, Nieder- gang	Untergang, Tod
Entwicklung	Sprossen	Blühen	Reifen	Ernten	Aufbewahren, Spei- chern, Neubeginn
Richtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Klimaeinfluss	Wind	Wärme, Hitze	Feuchtigkeit, Regen	Trockenheit, Dürre	Kälte, Schnee
Temperatur	warm	heiss	ausgeglichen	kühl	kalt
Bewegung	aufsteigend	ausbreitend, zer- streuend	im Gleichgewicht	absenkend	einschnürend, zu- sammenziehend, adstringierend
Physikalischer Begriff	Expansion, Bewe- gung	Zeit	Gravitation (Schwer- kraft)	Druck	Form
Mystische Darstellung	Drache	Sonne, Hirsch, Feng Huang (Phönix)	Qilin (chines. Ein- horn)	Tiger	Mond, Schildkröte
Zahl	8	7	5	9	6
Yin-Organ (Zang)	Leber	Herz & Perikard	Milz (-Pankreas)	Lunge	Niere

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Yang-Organ (Fu)	Gallenblase	Dünndarm & Drei- Erwärmer	Magen	Dickdarm	Blase
Gewebe	Muskeln, Sehnen, Nerven	Blutgefäße	Bindegewebe, Fett- gewebe, Muskel- fleisch	Haut	Knochen, Mark, Ge- hirn, Uterus
Substanz	Qi (Energie)	Shen (Geist)		Xue (Blut), Jin Ye (Säfte)	Jing (Essenz)
Sinnesorgan	Auge	Zunge	Mund	Nase	Ohr
Sinn	Sehen	Sprechen	Schmecken, Berühren	Riechen	Hören
Körperflüssigkeit	Tränen	Schweiß, Speichel beim Reden	Lymph, Speichel vor dem Essen	Lungenflüssigkeit	Speichel beim Qi Gong, Speichel bei der Liebe
Körperbereich	Brust, Hals, Lenden, Unterbauch	Zungenspitze, Nasen- spitze	Lippen, Mundhöhle, Mandeln, Eierstöcke, Hoden	Kehle, Unterlippe, Naseniöcher	Füße, Knie, unterer Rücken, Zähne
Gesichtsbereich	rechte Wange	Stirn	Nase	linke Wange	Kinn
Indikator	Nägel	Teint (Gesichtsfarbe)	Lippen	Körperhaare	Kopfhaare
Elementgeist	Hun	Shen	Yi	Po	Zhe
Geisteseigenschaft	Intuition, Vision	Inspiration, Geist	praktische Intelligenz, Logik, Hausverstand	Instinkt	Weisheit, Klugheit
Negative Emotion	Frustration, Wut, Zorn	Begierde	Grübeln, Zweifel, Besessenheit, Fana- tismus	Besorgnis, Anhaf- tung, Trauer, Egois- mus	Unsicherheitsgefühl, Angst, Panik, Para- noia
Positive Emotion	Geduld, Toleranz, Flexibilität	Geistesruhe, Gelas- senheit	körperbezogenes Selbst-Bewusstsein, Ich-Bewusstsein	Freude (am Geben), Mitgefühl, Altruismus	Anpassungsfähigkeit, Disziplin, Furchtlosig- keit
Ausdruck	schreien	tanzen, feiern	singen	weinen	stöhnen

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Yang-Farbe	Hellgrün	Rot, Orange	Gold, Gelb	Weiß, Silber, Transparent	Schwarz, Dunkelblau
Yin-Farbe	Dunkelgrün	Purpur, Lila, Zyanotisch	Braun	Grau	Violett
Botschaftsgeschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Ernährender Geschmack	süß	scharf	salzig	bitter	sauer, adstringierend
Geruch	ranzig	verbrannt	duftend, süßlich	penetrant, scharf	faulig, brakig, verwesend
Getreide	Weizen, Dinkel, Grünkern	Roggen, Buchweizen, rote Hirse	Mais, Hirse, Süßreis	Reis, Gerste	Hülsenfrüchte, Bohnen
Gemüse	schnell wachsende grüne Gemüse und Kräuter, Sprossen, Keime	ausgedehnte, rote Pflanzen, Blüten	rundes, gelbes Gemüse, Knollen	Wurzelgemüse	Lagergemüse, Meeressalgemüse (Algen)
Fleisch	Huhn, Ente	Schaf, Ziege	Rind	Pferd, Wild, Gans, Truthahn	Schwein, Fisch, Meerestiere
Schädigung durch	zuviel Weiß (z.B. Räume), Neonlicht, Computer, Ozon, Chemikalien	Zeitdruck (Stress), zuviel Denken	zu viel Süßes, qualitativ schlechtes Essen, zu viel Essen	zu viel Rohkost, Fruchtsäfte, Milchprodukte, Kaffee, schwarzer Tee, Rauchen, bittere & erhitzen Kräuter	Stress, Kälte, zu wenig Schlaf, schlechte Ernährung über einen langen Zeitraum
Stärkung durch	Massage, Sport, Yoga, Tai Chi, Aikido, Qi Gong	Moxibustion, Psychotherapie	Diätetik, Pharmakologie, Massage	Akupunktur, Atemtherapie, Ätherische Öle	Schröpfen, Meditation

PERSÖNLICHKEITSTYPEN UND DIE FÜNF WANDLUNGSPHASEN

HOLZ

Im Leben eines Menschen entspricht das Holzelement der Zeit von Kindheit und Jugend. In dieser Zeit ist noch alles offen, wenig festgelegt. Die Welt muss erst noch erforscht und erobert werden. Ziele werden entwickelt, Visionen gesucht und umgesetzt. Es ist die Zeit der kreativen Entfaltung und der Suche nach Herausforderungen.

Das äußere Erscheinungsbild des "Holztyps" ist durch einen kräftigen und robusten Körperbau gekennzeichnet, durch breite Schultern und einen kräftigen Nacken. Typisch für ihn sind große Energiereserven. Er kann viel und hart arbeiten, kommt mit wenig Schlaf aus, ist verlässlich und belastbar - und neigt zum Workaholic.

Er liebt Freiheit und Unabhängigkeit und zeichnet sich durch Direktheit, Organisationstalent und Kreativität aus. Gestellte Aufgaben nimmt er konsequent und kraftvoll in Angriff und verwirklicht seine Ideen, entsprechend ist er auch häufig in leitenden Positionen zu finden. Andererseits aber neigt er auch zu Überheblichkeit und dazu andere zu beherrschen.

Kann sich die Kraft des Holzes nicht frei entfalten, entsteht Frustration, Ungeduld und Aggression. Als typische Probleme des "Holztypus" werden Störungen von Kreislauf und Gleichgewicht, Störungen von Nerven, Muskeln und Sehnen, wandernde Schmerzen, Interkostalneuralgien, Verspannungen, Kiefergelenksprobleme, unregelmäßige Menstruation, Migräne, Bindehautentzündungen und Reizbarkeit gesehen.

"**Holz**kinder" erkennt man daran, dass sie mit großem Forschungs- und Tatendrang gerne neue Dinge angehen, spontan, kreativ und abenteuerlustig sind. Sie sprühen geradezu vor Ideen, sind häufig zu Streichen aufgelegt und bewegen sich gern. Sie folgen einer klaren inneren Vorstellung und führen daher gerne und selbstsicher an. Hat ein anderer eine bessere Idee, sind sie durchaus sofort bereit, begeistert mitzumachen. Bei Konfrontationen verteidigen sie mutig ihr Revier. Kinder mit harmonischer Holzenergie leben sehr körperbetont, manchmal überrollen sie ihre Umgebung aber gleichsam wie ein Wirbelsturm.

Archetyp: Der Pionier, die Pionierin

- Wege bahnen, Grenzen überschreiten
- Dinge in Bewegung bringen
- Entfaltung fördern
- Umgang mit Widerstand
- Sich engagiert einsetzen

FEUER

Im Leben eines Menschen entspricht das Feuerelement dem jungen Erwachsenenleben voll Begeisterung, Entscheidungsfreudigkeit, Tatendrang, Inspiration und Leidenschaft.

Das äußere Erscheinungsbild des "Feuertyps" ist durch einen feingliedrigen Körperbau gekennzeichnet mit feinen Gesichtszügen und einer zarten Haut, die sich bei Aufregung leicht rötet. Nach außen hin wirkt er offen, ist leicht zu beeindrucken, humorvoll, fröhlich, umgänglich, optimistisch und von rascher Auffassungsgabe. Er liebt die Gesellschaft, ist unkompliziert und kommunikativ, wartet mit interessanten Geschichten auf und reagiert schnell auf äußere Einflüsse. Er neigt zur Oberflächlichkeit und wechselt oft seine Interessen.

Ist das Feuerelement im Ungleichgewicht, zeigen sich solche Menschen ungeduldig, manchmal sogar explosiv. Selbst Kälte, Herzlosigkeit und skrupelloses Verhalten können die Folge sein, ebenso emotionale Schwankungen. Als typische Probleme des "Feuertypus" werden "Übererhitzung" (roter Kopf, rotes Dekolleté, gerötete Wangen), Herz-Kreislaufkrankungen, Sprach- und Denkstörungen (bis hin zu schweren psychischen und psychiatrischen Störungen), Ruhelosigkeit, Schlafstörungen, Herzklopfen, Harnwegsinfekte und Schmerzen im Brustkorb gesehen.

"**Feuerkinder**" mit ausgewogener Feuerenergie sind wegen ihrer raschen Auffassungsgabe und ihrer begeisternden, mitreißenden Art meist beliebte Spielpartner. Sie motivieren andere zu Bestleistungen und kümmern sich auch liebevoll um Schwächere. Sie wirken unkompliziert und fröhlich. Gleichzeitig strahlen sie ein hohes Maß an Sicherheit aus, was ihnen eine natürliche Autorität verleiht. Sie fühlen sich überall anerkannt und geliebt. Ihre lebhaftige Art zeigt sich an einem wachen Gesichtsausdruck und einer „gesunden“ Wangenfarbe.

Archetyp: Der König, die Königin

- Führung, Überblick, Bewusstsein und Präsenz
- Wärme und Begeisterung herstellen
- Kommunikation nach innen und außen

ERDE

Das Wesen der Erde besteht darin, zu ordnen und zu verteilen. Alles soll in geregelten Bahnen verlaufen - mit der Gefahr von Trägheit und Blockade.

Das äußere Erscheinungsbild des "Erdetyps" ist durch einen eher runden Körperbau gekennzeichnet, seine Knochen sind nicht sonderlich ausgebildet. Er zeichnet sich durch Hilfsbereitschaft, Loyalität, Fairness, Freundlichkeit, Geselligkeit und Witzigkeit aus. Im Umgang mit Menschen wirkt er locker und vertrauensvoll. Er besitzt eine ruhige und gemütliche Ausstrahlung. Der Erdetyp liebt keine schwere körperliche Arbeit, sondern genießt die Annehmlichkeiten des Lebens. Seine Freunde setzen auf seine Zuverlässigkeit und Hilfsbereitschaft. Mit seiner inneren Kraft stellt er für andere Menschen eine verlässliche Stütze dar.

Ist die das Erdelements im Ungleichgewicht, so überwiegen Pessimismus, Sorgen und Grübeln. Alles wird schwer. Als typische Probleme des "Erdetypus" werden zuviel Nachdenken und Grübeln, Sorgen über immer dieselben Dinge, Verdauungsstörungen, Störungen der Lymph- und Flüssigkeitszirkulation, Prostatabeschwerden, Organsenkungen, Krampfadern, Stoffwechselstörungen, Appetitlosigkeit, Heißhunger auf Süßes, Blähungen und Neigung zu blauen Flecken gesehen.

"Erdekinder" sind selbstsicher und sorgen gut für sich und andere. Sie drängen sich nicht vor, erhalten aber dennoch, was sie brauchen. Wenn Freundschaften auch zunächst eine gewisse Anlaufzeit benötigen, so sind diese Kinder dennoch sehr beliebt und halten treu zum anderen. Sie fördern die Entstehung eines echten Gruppengefühls.

Sie wirken sehr stabil und sind mit der Welt zufrieden. Damit überstehen sie auch unruhige Zeiten leichter als andere Kinder. Sie kuscheln gerne und suchen den Körperkontakt, sind aber niemals fordernd. Beim Lernen und Spielen sind sie sehr konzentriert bei der Sache. Sie sind Sammler von Eindrücken und Erfahrungen und können Zusammenhänge gut erkennen.

Archetyp: Der Heiler, die Heilerin

- Zuwendung, Sicherheit und Stabilität geben
- Gemeinschaft, Zusammengehörigkeit, Zuhause fördern
- Heilen und helfen; Fürsorge
- Pragmatisch handeln

METALL

Metall entspricht der verdichtenden, zusammenziehenden Qualität des Herbstes, der Kontraktion, der Ablösung und dem Sinken. Die Kraft des Metalls richtet sich nach innen, alles wird ruhiger. Das Wesen des Metalls bedeutet auch Struktur, Stärke und Grenzen.

Das äußere Erscheinungsbild des "Metalltyps" ist durch einen eher schmalen und zierlichen Körperbau bei kleiner bis mittlerer Größe gekennzeichnet. Er wird als sanfter, empfindlicher und sensibler Mensch beschrieben, den hohe seelische Empfindlichkeit und eine ausgeprägte Sinneswahrnehmung auszeichnen. Er besitzt eine hohe Intelligenz und geistige Konzentrationsfähigkeit. Seine Zurückhaltung vermittelt seinem Umfeld einen eher unnahbaren Eindruck.

Menschen mit einem starken Metallelement sind eher Einzelgänger und lieben die Unabhängigkeit. Sie arbeiten sehr strukturiert, glauben an ihre Fähigkeiten und nehmen kaum Hilfe an. Was auch dazu führen kann, dass sie ihre Ziele dogmatisch, mitunter regelrecht fanatisch verfolgen.

Ist das Metallelement im Ungleichgewicht, zeigen sich Unflexibilität, Geiz, Lustlosigkeit und Menschenfeindlichkeit. Als typische Probleme des "Metalltypus" werden Atemwegserkrankungen (beispielsweise chronische Bronchitis, Kurzatmigkeit, Allergien, Nebenhöhlen- und andere Schleimproblematiken), Anfälligkeit für Verkühlung, grippale Infekte und Grippe, Steifheit, Darmprobleme, schlechte Wundheilung und Husten gesehen.

"Metallkinder" lieben Struktur, Ordnung und Klarheit. Sie widmen sich diszipliniert und eifrig den ihnen zugeteilten Aufgaben. Sie sind kluge Kinder, durchschauen und analysieren Dinge intuitiv schnell und tiefgründig. Offen stehen sie zu ihren Stärken und Schwächen und erwarten das auch von anderen. Sie spüren sehr genau, wer oder was ihnen gut tut, und vermeiden was nicht so gut passt. Dabei gehen die stets diplomatisch und gefühlvoll vor. Gerechtigkeit, Pflichterfüllung und Ehrlichkeit sind ihnen sehr wichtig.

Archetyp: Der Lehrer, die Lehrerin, der Mentor, die Mentorin

- Klarheit, Struktur, Verfeinerung, Nicht-Bewertung
- Prozesse optimieren und evaluieren
- Raum geben, Raum für Neues entstehen lassen
- Das Beste in den Menschen sehen und fördern

WASSER

Das Wasserelement bedeutet den Ursprung, den Samen, der sich entfaltet und alles Potential in sich trägt. Alles ist bereits vorhanden, muss sich aber erst entwickeln. Aber auch das Wesen des Rückzugs, das dem Element Wasser entspricht, bestimmt den Menschen in seiner Gesamtheit.

Das äußere Erscheinungsbild des "Wassertyps" ist durch einen athletischen Körperbau gekennzeichnet, seine Skelett- und Knochenmuskulatur ist kräftig und gut ausgebildet. Er zeichnet sich durch eine starke Leistungsfähigkeit und Ausdauer aus. Ruhig und unerschütterlich geht er seinen Weg durchs Leben. Er wirkt introvertiert, zeigt seine Gefühle nicht und möchte nicht im Mittelpunkt stehen, sondern zählt gesellschaftlich eher zu den Einzelgängern. Seine Arbeit verrichtet er ordentlich, korrekt und pflichtbewusst. Mit seinem starken Willen erreicht er meistens sein Ziel. Gesundheit und Anpassungsfähigkeit ermöglichen ihm eine freie Entwicklung seines Potentials.

Ist das Wasserelement im Ungleichgewicht, blockiert es jegliche Aktivität und wird begleitet von Angst, Antriebslosigkeit und fehlender ("innerer") Disziplin. Manchmal zeigen sich solche Menschen auch besonders sensibel, launisch und aufdringlich. Als typische Probleme des "Wassertypus" werden Störungen des Wachstums und der Entwicklung, Erkrankungen des zentralen Nervensystems, Erkrankungen der Wirbelsäule, der Knochen und Zähne und Störungen des Gehörs gesehen.

"Wasserkinder" sind wie ein Fluss in seinem Bett: angepasst, geduldig, beharrlich und konsequent. Ruhig und ernsthaft können sie sich selbst beschäftigen. Zurückgezogen warten sie auf den richtigen Augenblick zum Handeln. Dann wird mutig und beherzt eingegriffen, denn sie wissen genau um Ihre Stärken und Schwächen. Auffallen zu müssen ist ihnen unangenehm. Statt zu prahlen, verblüffen sie viel lieber die Erwachsenen mit überraschend eingestreuten Kostproben ihres Wissens. Wie ein Wasser im Becken sammeln sie selbst gerne Wissen an und lieben Lesen und komplizierte Dinge auszutüfteln. Sie haben viel Ausdauer, können sich leicht entspannen und verfügen über ein großes Urvertrauen und Mut.

Archetyp: Der Berater, die Beraterin, der Weise, die Weise

- Innere Motivation und Willenskraft
- Zugang zu den tiefsten Ressourcen, Kräften und Fähigkeiten
- Dem Lauf der Dinge folgen (Wu Wei)
- Umgang mit Unsicherheit

DIE ZYKLEN DER FÜNF WANDLUNGSPHASEN

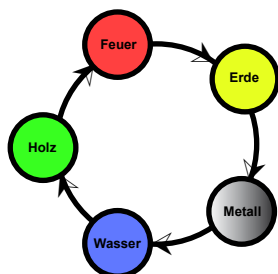
Die Fünf Wandlungsphasen oder Elemente stehen in vielfältigen Beziehungen zueinander, halten einander im Gleichgewicht, erzeugen sich gegenseitig und dämpfen sich gleichzeitig auch wieder ein. Wichtig ist das Gleichgewicht dieser Kräfte, ihre Harmonie, die durch zwei, im Falle einer Entgleisung durch vier Zyklen bedingt und beschrieben wird:

- den Fütterungszyklus,
- den Kontrollzyklus,
- den Erschöpfungszyklus und
- den Verletzungszyklus.

Diese vier Zyklen zeigen, wie die Elemente untereinander verbunden sind und sich wechselseitig beeinflussen beziehungsweise beeinflussen können.

Fütterungszyklus (Sheng)

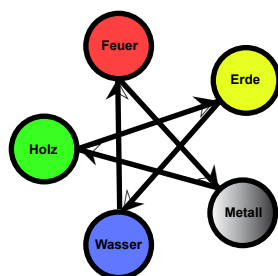
Der Fütterungszyklus (Mutter/Eltern-Kind-Beziehung) beschreibt den Übergang von einer Wandlungsphase zur nächsten. Das Mutter-Element nährt, fördert, unterstützt sein Kind, das im Zyklus folgende Element:



- Holz nährt Feuer,
- Feuer nährt Erde,
- Erde nährt Metall,
- Metall nährt Wasser, und
- Wasser nährt Holz.

Kontrollzyklus (Ke)

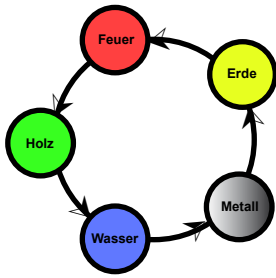
Der Kontrollzyklus (Großmutter/Großeletern-Enkel-Beziehung) beschreibt die natürliche Kontrolle und Begrenzung des Wachstums durch die „Großmutter“, deren Aufgabe in der chinesischen Großfamilie die Erziehung der Enkel war:



- Holz kontrolliert Erde,
- Erde kontrolliert Wasser,
- Wasser kontrolliert Feuer,
- Feuer kontrolliert Metall, und
- Metall kontrolliert Holz.

Erschöpfungszyklus (Cheng)

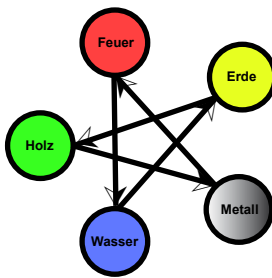
Der Erschöpfungszyklus (Zyklus des Entziehens) beschreibt das Kind, das die Mutter/Eltern schädigt. Dem Mutter-Element wird - über den Sheng-Zyklus - Energie entzogen:



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

Verletzungszyklus (Wu)

Der Verletzungszyklus (Auflehnungszyklus) schließlich beschreibt die Rebellion des „Enkels“ gegen die „Großmutter“. Das Enkel-Element kann, wenn es zu stark wird, das Großmutter-Element schädigen:



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

GRUNDASPEKTE DER FERNÖSTLICHEN MEDIZIN

"Struktur" lässt sich in der westlichen Medizin als das materielle Grundgerüst und "Funktion" als die Folge eines Energieflusses innerhalb dieses Grundgerüsts verstehen. Die beobachtbaren Phänomene werden dabei - soweit möglich - in den Begriffen von Struktur, Morphologie und Anatomie bis hin zu Molekularbiochemie erfasst. Funktion und Pathologie (krankhafte Funktion) werden vor allem strukturell betrachtet.

Im Unterschied dazu bilden im Ansatz der Traditionellen Chinesischen (Fernöstlichen) Medizin Struktur und Funktion ein Kontinuum. Sie sind nicht voneinander getrennt und auch nicht zu trennen. Im Vordergrund steht weniger die Struktur (wie eben in der westlichen Medizin) sondern die Funktion. Das Schwergewicht liegt auf den funktionellen wechselseitigen Beziehungen, die entgleisen können und damit ein Disharmoniemuster bilden können.

Das funktionelle Grundgerüst der Traditionellen Chinesischen Medizin beruht auf vier eng miteinander verwobenen Kategorien, den

Substanzen,
Jing Luo (Netzwerk der Leitbahnen),
Zang Fu (Innere Organe) und
Gewebe.

Substanzen

Die Substanzen der Traditionellen Chinesischen Medizin sind

- Qi (Energie),
- Xue (Blut),
- Jing (Essenz),
- Shen (Geist) und
- Jin Ye (Körperflüssigkeiten, Säfte).

Der Begriff "Substanz" bedeutet im Verständnis der Traditionellen Fernöstlichen Medizin keine Festlegung bezüglich Energie oder Materie.

Jing Luo

Die Jing Luo ("Leitbahnen") entsprechen den "Kanälen und Kollateralen", die ein Netzwerk von Leitbahnen, Meridianen bilden, so dass alle Anteile des Körpers miteinander verbunden in Wechselwirkung miteinander sind und alle Substanzen, vor allem Qi und Xue, zwischen allen Organsystemen hin- und hertransportiert werden können.

Zang Fu

Die Zang Fu ("Innere Organe") bilden das Organsystem der Chinesischen Medizin, das vor allem durch die funktionellen Beziehungen untereinander charakterisiert ist (und damit nicht den Organsystemen der westlichen Medizin entsprechen, die vorwiegend morphologisch charakterisiert sind).

Die Yin-Organe (Zang) sind

- Leber,
- Herz (und Perikard*),
- Milz (-Pankreas**),
- Lunge und
- Niere.

Die Yang-Organe (Fu) sind

- Gallenblase,
- Dünndarm und Drei-Erwärmer,
- Magen,
- Dickdarm und
- Blase.

Durch die Tätigkeiten der Zang Fu, das Zusammenspiel der Organsysteme, werden die Substanzen umgewandelt und vor allem über die Jing Luo, das System der Leitbahnen, zu allen Geweben und Bereichen des Körpers transportiert.

Gewebe

Die Gewebe der Traditionellen Chinesischen Medizin sind

- die Knochen,
- die Sehnen,
- das Fleisch,
- die Blutgefäße und
- die Haut.

Die Gewebe entsprechen am ehesten Strukturen im Sinne der westlichen Medizin, sind aber mehr als Funktionen und unter Berücksichtigung der wechselseitigen Beziehungen mit den anderen Systemen des Körpers zu sehen.

**) In der Akupunktur gilt Perikard als eigenständiges Yin-Organ ("Feuer-Minister"), während in der Pharmakologie Perikard als eine Funktion des Herzens gesehen wird.*

****) Milz ("Pi") wird häufig als Milz-Pankreas übersetzt, um die Bedeutung der Milz in der chinesischen Medizin auch im Westen herauszustreichen.*

SUBSTANZEN

Die Grundsubstanzen der Traditionellen Fernöstlichen (Chinesischen) Medizin sind

- Qi (Energie),
- Xue (Blut),
- Jing (Essenz),
- Shen (Geist) und
- Jin Ye (Körperflüssigkeiten).

"Substanz" ist im Verständnis der Traditionellen Fernöstlichen Medizin 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 nur unzulänglich (und auf gewisse Weise falsch) 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 (Leitbahnen) und Xue Mai (Blutgefäße)	Lunge, Niere, Milz
Xue	kühlt, befeuchtet, ernährt	in Xue Mai (Blutgefäße) und Jing Luo (Leitbahnen)	Herz, Leber, Milz
Jing	Quelle des Lebens: aktiviert Umwandlungen, kontrolliert Wachstum, Entwicklung und Reproduktion	in den 8 Sondergefäßen und in Jing Luo, wird vor allem in der Niere gespeichert	Niere
Shen	belebt Körper und Bewusstsein	im Herz	Herz
Jin Ye	befeuchtet, ernährt	im ganzen Körper	Niere, Lunge, Milz

Die Substanzen sind jeweils relativ in bezug auf Yin und Yang. Jing beispielsweise 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 sind die Differenzierungen weniger deutlich.

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

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. So hat Ying Qi z.B. gemeinsame Funktionen mit Ye, mit Xue und mit den Yin-Aspekten von Jing. Zudem hat jede Substanz auch ganz spezifische, nur ihr eigene Funktionen.

Yang-Aspekt	Yin-Aspekt
Wei Qi	Ying Qi
Jin	Ye
Shen	Xue
Yang-Aspekt von Jing	Yin-Aspekt von Jing

QI (LEBENSENERGIE)

Qi, die strömende Lebensenergie (korrekter als Atem oder mit dem alten Wort Odem übersetzt), die Lebenskraft, die überall in der Natur vorhanden ist, entsteht durch das Wechselspiel von Yin und Yang und zeigt sich - direkt lässt sie sich weder beschreiben noch 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, 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:

- Quelle aller Bewegung
- Schutz vor pathogenen Energien
- Quelle harmonischer Transformation
- Bewahrung von Körpersubstanzen und Organen
- Wärmen des Körpers und Regulation der Körpertemperatur
- Zirkulation von Xue (Blut) und Jin Ye (Säfte)

Qi ist die Quelle aller Bewegung im Körper, begleitet jede Bewegung und 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 pathologischen Umweltfaktoren (äußere Krankheitsfaktoren: Wind, Kälte, Hitze, Feuchtigkeit) 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 und 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 Zirkulation von Xue (Blut) und Jin Ye (Säfte)

Dass Xue (Blut) und Jin Ye (Säfte) in unserem Körper verteilt werden und im Meridian- wie auch Blutkreislauf zirkulieren, ist eine Funktion des Qi.

VORGEBURTLICHES UND NACHGEBURTLICHES QI

Das Qi des menschlichen Körpers ist teils angeboren, teils erworben. Die Formen des angeborenen Qi, die der Empfängnis, der Geburt vorausgehen, werden als die Energien des "Früheren Himmels" (das Nicht-Manifeste, jenseits des Materiellen) bezeichnet und umfassen das Yuan Qi und das Zhong Qi. Mitunter wird das Vorgeburtliche Jing als angeborenes Jing Qi hier mit angeführt.

Die Energien des "Späteren Himmels" (das Materielle, das Manifeste) sind diejenigen Energien, die der Mensch, wenn er geboren ist, mittels Atemluft und Nahrungsmitteln in seinem Stoffwechsel umsetzt. Das sind das Wei Qi und das Ying Qi - und entsprechend das Nachgeburtliche Jing als erworbenes Jing Qi.

Vorgeburtliche Energien (Früherer Himmel)	Nachgeburtliche Energien (Späterer Himmel)
Yuan Qi (Erbtes Qi)	Wei Qi (Abwehr Qi)
Zhong Qi (Brust-Qi)	Ying Qi (Aufbauendes Qi)
Vorgeburtliches (angeborenes) Jing Qi	Nachgeburtliches (erworbenes) Jing Qi

YUAN QI (EREBTES QI)

Das Yuan Qi (Erbtes 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 und 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. Aus diesem Qi der Nierenessenz wird alles erschaffen. Ist das Yuan Qi erschöpft, bedeutet das den Tod.

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, entspricht dieser Bereich dem Zwischenraum zwischen dem 2. und 3. Lendenwirbelkörper, dem Punkt GV 4 (Mingmen). Mingmen stellt das Yang der Nieren dar und ist vor allem mit der rechten Niere verbunden.

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 (Quellpunkt). Behandelt man den Quellpunkt einer Leitbahn, kann man (durch Anregung des Yuan Qi) den Energiefluss in diesem Meridian und damit seine Funktionen stärken.

Schwäche des Yuan Qi

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.

ZHONG QI (BRUST-QI)

Das Zhong Qi (Brust-Qi, Atmungs-Qi, Ahnen-Qi) hat seinen Sitz im Brustkorb und ist eng verbunden mit den Funktionen von Lunge und Herz und ihren Aufgaben, Xue (Blut) und Qi im Körper zu bewegen. Das Zhong Qi beaufsichtigt die Atmung und den Herzpuls und treibt das Blut im Kreislauf voran. Es verleiht die Fähigkeit, durch Atmung und Ernährung Energien zu assimilieren und sie durch die Lungen zu erneuern.

Schwäche des Zhong Qi

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 als ererbte Energie betrachtet, die im Erbgut enthalten ist. Ist das Zhong Qi der Eltern stark, wird es auch bei den Kindern stark 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 (Shanzhong) und Ni 27 (Shufu).

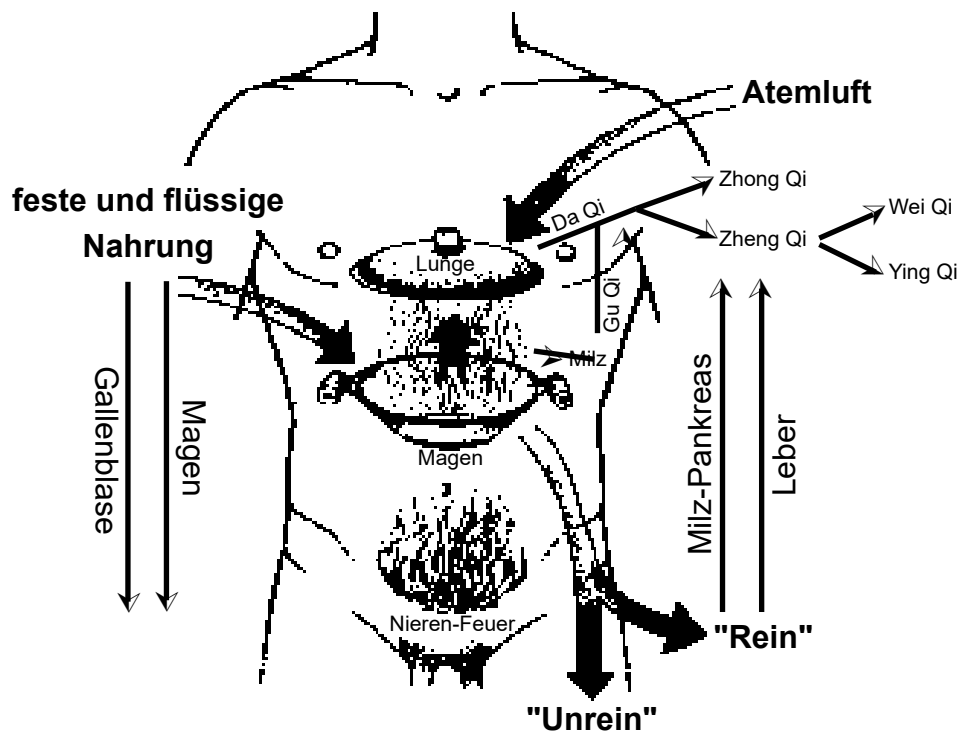
DIE BILDUNG VON NACHGEBURTLICHEM QI

Durch die Aktivitäten von Magen und Milz entsteht aus der Nahrung **Gu Qi (Nahrungs-Qi)**, vergleichbar etwa mit den Nährstoffen und sonstigen für den Organismus wichtigen Stoffen, die aus der Nahrung extrahiert werden). Gu Qi wird nach oben zur Lunge transportiert und verbindet sich in der Brust mit dem **Da Qi (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 sind der Yang-Aspekt des Jing (Yang-Aspekt der Niere), der diese Transformationen aktiviert, und auch Leber und Gallenblase, die die Funktionen von Milz und Magen unterstützen.

Ein anderer Teil des aus der Nahrung entstandenen Gu Qi wird zusammen mit reinen Anteilen der Säfte - in der Brust, vor allem unter dem Einfluss des Herzens - in Blut umgewandelt.

VERDAMPFUNG UND KONDENSATION



Der **Verdampfungsprozess** (aufsteigender 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 aus der Nahrung gewonnen werden können. Unterstützt (und kontrolliert) wird der Magen dabei von der Gallenblase, dem Feuer des Menschen.

Durch die Funktionen von Magen und Milz (unterstützt von Gallenblase und 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 mit dem von der Lunge aus der Atemluft extrahierten Qi der Luft (Da Qi) und unter dem Einfluss von Herz und Lunge werden Zhong Qi (Brust-Qi) und Zheng Qi (Wahres Qi, Reines Qi) gebildet.

Zheng Qi wiederum umfasst Ying Qi (Aufbauendes Qi) und Wei Qi (Abwehr-Qi). Im Punkt Lu 1 tritt das Ying 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-Organen (Fu: Dickdarm, Magen, Dünndarm, Gallenblase, Blase) geleitet, wo die abgegebene Energie in die jeweils spezifische Elementenergie (Metall-, Erde-, Feuer-, Wasser- und Holz-Energie) umgewandelt und dann an die gekoppelten Yin-Organen (Zang: Lunge, Milz-Pankreas, Herz, Leber, Niere) weitergegeben wird.

Wenn die Organe versorgt sind und der Organismus noch über Qi verfügt, das aus der Nahrung und aus der Luft gewonnen wurde, wird daraus nachgeburtliches Jing gebildet. Ein Teil dieses Jing wird in jedem 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 (zusammen mit den Yang-Anteilen der Jin Ye), ist der "Meister des Qi". Zudem führt die Lunge die aufsteigende Feuchtigkeit im Körper wieder nach unten. Die 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 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.

NACHGEBURTliches QI

Damit der Kreislauf des Qi und seine nachgeburtliche Erzeugung gewährleistet sind, 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.
- Die Leber ist dafür verantwortlich, dass das Qi ohne Stockungen und Stauungen im ganzen Körper fließen kann.

Gu Qi (Nahrungs-Qi) und Da Qi (Qi der Luft) sind die beiden nachgeburtlichen Quellen des Qi, aus denen Zhong Qi und Zheng Qi gebildet werden.

ZHONG QI (WAHRES QI)

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

WEI QI (ABWEHR-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 des Tai Yang, von Blase und Dünndarm.

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.

Schwäche des Wei Qi

Ist das Wei Qi erschöpft, fehlt dem Körper ausreichender Schutz vor pathogenen Einflüssen, die Abwehrkräfte des Körpers sinken 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.

YING QI (AUFBAUENDES QI)

Das Ying Qi (Aufbauendes Qi, Nährendes Qi) bezeichnet die reine und klare Energie, die aus Nahrung und Atemluft gewonnen wird und vor allem in den Jing Luo (Leitbahnen) und den Xue Mai (Blutgefäßen) zirkuliert. Das Ying Qi ernährt die Organe (Zang Fu) und die Gewebe, manifestiert sich im Blut und bewegt sich auch zusammen mit ihm. Die Eigenschaften von Ying Qi und Xue (Blut) ähneln sich sehr, so dass manche Autoren die beiden Begriffe mitunter auch 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 Ying Qi im Großen Energiekreislauf folgt der Reihenfolge Lungen-, Dickdarm-, Magen-, Milz-Pankreas-, Herz-, Dünndarm-, Blasen-, Nieren-, Perikard-, Drei-Erwärmer-, Gallenblasen- und Leber-Meridian. Zu jeder chinesischen Stunde (die zwei Stunden unserer Zeitrechnung entspricht) ist jeweils eine Leitbahn mehr mit Qi gefüllt als die andere ("Hochzeit"). In der nächsten - chinesischen - Stunde erreicht das energetische Maximum 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.

Erkrankung des Ying Qi

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.

LEITBAHNEN- UND ORGAN-QI

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)**. Auf dem Wege der Leitbahnen fließt es zu den verschiedenen Organen, reguliert und harmonisiert deren Aktivität. Es wird zu deren Qi, zum **Qi der Organe (Zang Fu Zhi Qi)**.

Jedes Organ hat sein eigenes Qi.

REBELLIERENDES QI (QI NI)

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 Qi ist Xue, das in manchen Bereichen dem westlichen Konzept der Blutflüssigkeit entspricht und im Vergleich mit Qi Yin-Charakter hat und substantieller ist. 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 und den klarsten Teilen der Flüssigkeiten (unter Beifügung eines Teils der Luft, der "klar" genannt wird) Xue gebildet.

Zugleich 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 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 Qi 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 ernärende 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 ("das Blut zirkuliert mit dem Qi in den Leitbahnen"), 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.

Funktionen des Blutes

Neben der ernärenden 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.
- 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 Durchblutung gestört und zugleich immer auch das Herz, das Shen. Das Nieren-Yang steht mit dem Kreislauf in enger Verbindung. Der Kreislauf 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 (SUBSTANZ)

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, 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.

Vorgeburtliches Jing (Xian Tian Zhi Jing)

Aus der Vereinigung des Eltern-Jing (entspricht der Empfängnis) entsteht das Ursprungs-Jing, das Vorgeburtliche Jing, die "Angeborene Essenz" (oftmals auch als "Samenenergie" übersetzt), die die Entwicklung des Individuums und seine spezielle Konstitution bestimmt. Das 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. Bis zur Pubertät wird Jing zum Wachstum und zur Reifung der Organe benötigt, nach der Pubertät zum Erhalt der Organfunktionen und zur Fortpflanzung. Im Alter erlischt mit abnehmender Menge des Jing die Fortpflanzungsfähigkeit und langsam auch die Funktionstüchtigkeit. 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.

Wie das Yuan Qi ist das Vorgeburtliche Jing in der Niere gespeichert, und es bewegt sich innerhalb der acht Außergewöhnlichen Gefäße.

Nachgeburtliches Jing (Hou Tian Zhi Jing)

Das Ursprungs-Jing wird unaufhörlich gebraucht, verbraucht und wieder ergänzt durch das Erworbene Jing (Nachgeburtliches Jing, Hou Tian Zhi Jing), das aus der "gereinigten Nahrung" entsteht. Im Lauf des Lebens, vor allem in der Alterungsphase, nimmt das Vorgeburtliche Jing kontinuierlich ab, bis hin zur völligen Erschöpfung im Tod. Aber 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 den Meridianen, vor allem in den Außerordentlichen Gefäßen, ernährt alle Organe und erhält deren Funktionen aufrecht. Ist das Jing stark, fällt dem Organismus die Anpassung an die Umwelt leicht, sind die Lebenskraft und die Abwehr stark.

Qi und Jing eines Individuums hängen wechselseitig voneinander ab. Qi tritt aus dem Ursprung-Jing hervor, das Vorgeburtliche Jing ist die Wurzel des Lebens. 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.

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 ernährende Funktionen.

Yang-Aspekt des Jing

Der Yang-Aspekt des Jing entspricht dem Yang-Aspekt der Niere und dem Yuan Qi. 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, 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).

Yin-Aspekt des Jing

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 aktiver, 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 Bezug auf die Zeit eher statisch, während sich Jing, das 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 wiederum befeuchtet und ernährt die Zang Fu, die das Jing ergänzen, einschließlich der Niere, wo der Hauptbestandteil des Jing gespeichert wird.

Shen ist feiner, kostbarer und eher Yang als Jing.

Schwäche des Jing

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 Funktionsschwäche der Organe, Haarausfall, Osteoporose, Impotenz und Libidominderung. Wichtige Punkte bei Schwäche des Jing sind Ni 3, Bl 23, KG 3, GV 4 und Ma 36.

SHEN (GEIST)

Shen bezeichnet die Kraft des Bewusstseins, den Geist. Shen belebt Körper und Bewusstsein, ist die treibende Kraft der Persönlichkeit und einzig dem Menschen zugehörig. Das Denkvermögen 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).

Die geistige Kraft Shen, die zu den Yang-Kräften gerechnet wird, entfaltet sich dann, wenn ausreichend Jing, Lebensessenz (Yin), und Qi, Lebensenergie (Yang), vorhanden sind. Shen entsteht aus der Bewegung von Jing und Qi und seine Funktion ist die Regulation dieser Wechselbeziehungen. 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.

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-Blut und Herz-Yin. Sind diese im Leere-Zustand, wird Shen nicht beherbergt und somit gestört. Die 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.

Störungen des Shen

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. Wichtige Punkte bei Erkrankungen des Shen sind H 7, MP 6, Bl 15 und GV 20.

Yuan Shen (Angeborener Geist)

Jeder Elternteil trägt zur Schaffung des Shen eines Kindes bei. Es wird aber auch nach der Geburt aufgebaut. Yuan Shen ist der "Angeborene Geist", der "Vorgeburtliche Shen" (Erbter Shen), das die biologischen Funktionen des Körpers einerseits und die spontanen Reaktionen andererseits steuert. Yuan Shen äußert sich in den Bedürfnissen, die jeder Mensch hat.

Shi Shen (Erworbener Geist)

Der Shi Shen (Erworbener oder Angelernter Geist) entwickelt sich erst im Laufe des Lebens und regelt das überlegte Handeln, das 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 das 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 der Verlust des Kontakts mit der Natur.

Von Missbrauch des Shi Shen spricht man, wenn Menschen zuviel Wollen, bei übermäßigem Planen der Zukunft und Analysieren der Vergangenheit, vor allem aber wenn man versucht, subjektive Wünsche "mit aller Gewalt" zu erfüllen sucht.

Die Harmonisierung von Yuan Shi und Shi Shen bedeutet, dass ein überstarkes Shi Shen dadurch eingeschränkt wird, dass das Yuan Shi gestärkt wird. Shi Shen kann dazu benützt werden, das Yuan Shen zu stärken. Das bedeutet beispielsweise das Erlernen von Übungen und Verhaltensweisen, die es dem Yuan Shen ermöglichen, sich - naturgemäß - zu entfalten.

SAN BAO (DREI KOSTBARKEITEN)

Als die drei Kostbarkeiten (Drei Schätze, San Bao) werden die Lebensenergie Qi, die Lebensessenz Jing und die psychisch-geistige Energie Shen bezeichnet. Qi, Jing und Shen stehen in Wechselwirkung zueinander und ermöglichen in einem harmonischen Wechselspiel Gesundheit und Ausgeglichenheit.

So wie jegliches Leben dem Gesetz der Wandlung unterliegt, ändern sich im Lauf des Lebens auch die Kräfte von Qi, Jing und Shen in ihrem Verhältnis zueinander:

Im Säuglingsalter sind die "Grenzen" von Qi, Jing und Shen noch nicht festgelegt. Nach innen, so sagt man, besteht eine kraftvolle Einheit (ohne Differenzierung), nach außen hin Hilflosigkeit. Mit der weiteren Entwicklung beginnen sich diese drei Lebenskräfte deutlich zu trennen und mit dem Eintritt ins Erwachsenenalter befinden sie sich in einem ausgewogenen Zustand.

Dieses Gleichgewicht ist jedoch relativ instabil und leicht von äußeren Faktoren, z.B. durch das soziale Umfeld) beeinflussbar.

Mit dem reifen Erwachsenenalter wird das Zusammenspiel von Qi, Jing und Shen schwächer. Der Mensch ist jetzt nach außen hin stärker und stabiler. Die Gefahr dieser Zeit liegt jetzt vielmehr in Rigidität, Steifheit.

Die übergeordnete Kraft verbraucht viel Energie, und wenn nicht genügend Aktivität zur Verfügung steht, um das Jing aufrecht zu erhalten, zeigt sich dies in körperlicher Schwäche (Altersschwäche). Mit zunehmendem Alter wird die Beziehung zwischen Qi, Jing und Shen immer schwächer und hört mit dem Tod des Menschen ganz auf.

JIN YE (SÄFTE)

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 Dünnflüssige wird als Jin bezeichnet, das Trübe und Dickflüssige als Ye (Urin wird als Ye, nicht aber als Jin Ye angesehen). 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.

Jin

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.

Ye

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 wieder nach oben zur Lunge (durch die Funktion der Nieren).



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 wird. 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.

Das Verhältnis von Blut und Säften

Xue und Jin Ye stellen ein Kontinuum dar. Sie sind in ihrer grundsätzlichen Natur einander 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 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 Gefäße verlässt, um zu Körpersäften zu werden. Eine Schädigung der Säfte beeinträchtigt deshalb Qualität und Quantität von Xue.

ORGANE (ZANG FU)

Die wichtigste Aufgabe der Organe (Zang Fu) 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 - und bilden so das Zentrum der Theorie der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Die Organe der chinesischen Medizin entsprechen dabei jedoch weniger anatomisch-morphologischen Vorstellungen - wie in der westlichen Medizin -, sie sind vielmehr Funktionskreise, die Organensystemen 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.

Jedes Organ besitzt einen Yang-Anteil, der die Lebensfunktionen des Organs schlechthin umfasst, und einen Yin-Anteil, der die materielle Basis für die Lebensfunktionen dieses Organs bildet. Sind die jeweiligen Yin- und Yang-Anteile ausgeglichen und ausreichend vorhanden, so sind die Funktionen der Organe gewährleistet, das Organ-Qi (Zang Fu Zhi Qi) ist stark.

Zang (Yin-Organe)

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

die sechs Zang ("Speicherorgane"), sind im Vergleich mit 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 Zang bilden den Kern der Traditionellen Chinesischen Medizin und sind von größerer Bedeutung als die Fu-Organe. Die Funktionen des Perikards (Xin Bao) werden innerhalb der TCM (Pharmakologie) jedoch - anders als in der Akupunktur-Lehre, wo das Perikard eigenständigen Organcharakter besitzt - als Funktionen des Herzes aufgefasst, weshalb man von den fünf Zang spricht.

Fu (Yang-Organe)

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

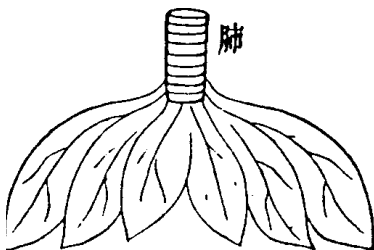
die sechs Yang-Organen ("Hohlorgane" oder "Arbeitsorgane"), sind grundsätzlich zuständig für die Aufnahme und Speicherung von Speisen und Getränken, für die Umwandlung in nahrhafte Bestandteile, die Weiterleitung und Absorption der Umwandlungsprodukte und für die Ausscheidung der Abfallprodukte (überflüssige 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.

Jeweils ein Yin-(Zang) und ein Yang-(Fu)Organ sind miteinander gekoppelt und bilden zusammen eine energetische (Yin-/Yang-)Einheit. So ist die Lunge (Yin) mit dem Dickdarm (Yang), die Milz (Yin) mit dem Magen (Yang) oder die Niere (Yin) mit der Blase (Yang) zu einer energetischen Einheit verbunden.

Außerordentliche Organe

Gehirn, Mark, Knochen, Blutgefäße, Uterus und Gallenblase (letztere hat eine Doppelfunktion) werden als Außerordentliche Organe (Sonderorgane) betrachtet.

LUNGE (FEI)



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

Die Lunge **regiert das Qi**. Sie 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 nachgeburtliches Qi (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, "ergreift das Qi"), 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 Vorstellung, 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 Atmungsfunktion**, 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.

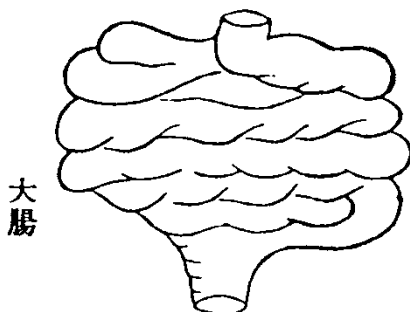
Die Lunge **reguliert die Wasserbewegung**, indem sie die von der Milz nach oben transportierten (verdampften) Jin Ye empfängt, trennt und im Körper zirkulieren lässt. Die leichtesten und reinsten Anteile, die Jin, werden verdampft und zirkulieren in der Haut und den Muskeln, die etwas schwereren und 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 darum 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 rau, 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.

DICKDARM (DA CHANG)

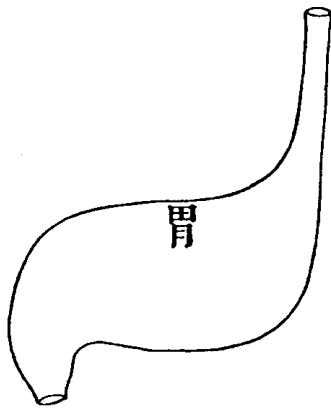


Organzeit:	5 - 7 Uhr
gekoppeltes Yin-Organ:	Lunge (Fei)
Energieschicht:	Yang Ming (Leuchtendes Yang: Magen und Dickdarm)

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).

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" oder "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 nachgeburtliche 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 von Gallenblase und Lunge), und die Milz sorgt für die Aufwärtsbewegung der reineren Anteile (unterstützt von der 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.

Unterteilt wird der Magen nach traditioneller Vorstellung in die "obere Magengrube" (Shang Wan, KG 13), die "mittlere Magengrube" (Zhong Wan, KG 12) und die "untere Magengrube" (Xia Wan, KG 10).

MILZ(-PANKREAS, PI)



Organzeit:	9 - 11 Uhr
gekoppeltes Yang-Organ:	Magen (Wei)
Energieschicht:	Tai Yin (Großes Yin: Lunge und Milz-Pankreas)
Manifestation:	Lippen
Öffner:	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 bzw. zur Blase weitergeleitet (und auf diesem Weg entweder absorbiert oder ausgeschieden). Die leichteren Anteile - die reinen Nährstoffen, 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 und dass in der Folge Qi und Blut Leere zeigen. Für die Aufrechterhaltung der Funktion des Transports und der Umwandlung braucht die Milz die Unterstützung des Nieren-Yang (und auch der Leber).

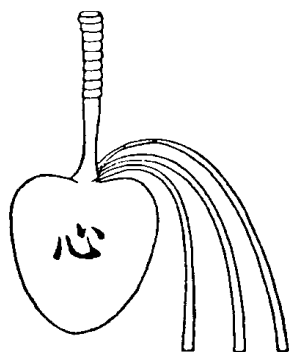
Durch die harmonischen Milz-Funktionen der Umwandlung und des Transportes sind ausreichend Qi und Blut vorhanden, die Muskeln werden gut versorgt und die Gliedmaßen erwärmt. Man sagt deshalb, die Milz **regiert die Muskeln und die Glieder**, regiert die vier Extremitäten. Der Muskeltonus und die Beschaffenheit der vier Glieder (Beweglichkeit der Muskeln, der Arme und Beine) weisen auf Stärke oder 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 Blutgefäßen (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 (z.B. schwächt ständiges Sitzen das Qi der 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.

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.

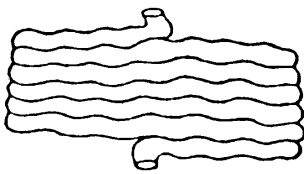
Das Herz **ist** - zusammen mit der Leber - **vorrangig für die Aufrechterhaltung eines emotionalen Gleichgewichts verantwortlich**. Alle Emotionen werden im Herz widergespiegelt. Blut- und Yin-Leere sind Ursachen für emotionale Disharmonien wie auch - umgekehrt - deren Folge.

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).

DÜNNDARM (XIAO CHANG)



Organzeit:

13 - 15 Uhr

gekoppeltes Yin-Organ:

Herz (Xin)

Energieschicht:

Tai Yang (Großes Yang: Dünndarm und Blase)

小腸

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).

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

BLASE (PANG GUANG)



Organzeit:

15 - 17 Uhr

gekoppeltes Yin-Organ:

Niere (Shen)

Energieschicht:

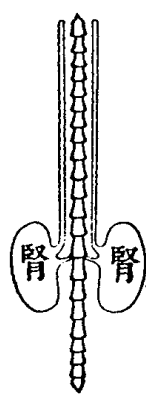
Tai Yang (Großes Yang: Dünndarm und Blase)

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 auszuscheiden**.

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.

NIERE (SHEN)



Organzeit:	17 - 19 Uhr
gekoppeltes Yang-Organ:	Blase (Pang Guang)
Energieschicht:	Shao Yin (Kleines Yin: Herz und Niere)
Manifestation:	(Kopf-)Haare
Öffner:	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 von Gehirn, Rückenmark und des Knochenmark (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, reine Flüssigkeiten 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 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 die 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).

PERIKARD (XIN BAO)

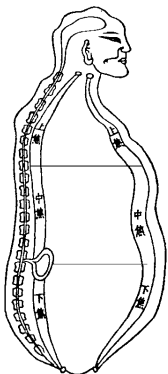


Organzeit:	19 - 21 Uhr
gekoppeltes Yang-Organ:	Drei-Erwärmer (San Jiao)
Energieschicht:	Jue Yin (Absolutes Yin: Perikard und Leber)

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).

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 des Wassers von herausragender Bedeutung. Die Niere, so sagt man, regiert das Wasser.

Der **Obere Erwärmer**, der mit der (von Niere und Milz) verdampften Flüssigkeit in Zusammenhang steht, wird als "Nebel" ("Dunst") beschrieben. Dieser Dampf wird von der Lunge an die Haut, die Muskeln und an den Säfte-Kreislauf weitergeleitet, durchdringt den ganzen Organismus. Zugleich wird hier der unreine Dampf in Flüssigkeit umgewandelt und abgesenkt.

Der **Mittlere Erwärmer**, der mit der Aufnahme und Umwandlung der Nahrung in leichtere und flüssigere Anteile in Zusammenhang steht, wird als "Schaum" bezeichnet.

Der **Untere Erwärmer**, der vor allem für die Ausscheidung der unreinen Anteile der Flüssigkeiten zuständig ist und für die Verdampfung der reineren Anteile, wird als "Sumpf" bezeichnet.

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.

GALLENBLASE (DAN)



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

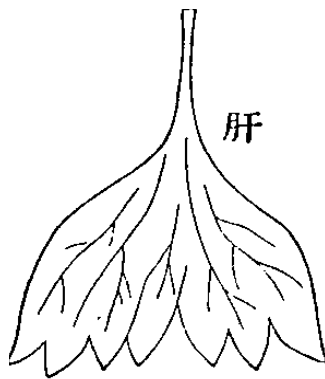
Die Gallenblase **speichert die** von der Leber produzierte **Gallenflüssigkeit** (Dan Zhi oder Jing Zhi - "Verfeinernde Flüssigkeit") **und setzt sie bei Bedarf frei**, so dass sie sich abwärts zum Dünndarm bewegen und den Verdauungsprozess unterstützen kann.

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 Nähe und Verbundenheit von Leber und Gallenblase drücken sich auch im Ausdruck "Gan Dan" aus ("Leber und Gallenblase", was auch so viel wie "mutig", "furchtlos" bedeutet).

LEBER (GAN)



Organzeit:	1 - 3 Uhr
gekoppeltes Yang-Organ:	Gallenblase (Dan)
Energieschicht:	Jue Yin (Absolutes Yin: Perikard und Leber)
Manifestation:	Nägel
Öffner:	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 feine 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 kontraktile 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, bühigen und rissigen Nägeln zeigen.

AUSSERGEWÖHNLICHE 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.

Mark (Sui)

Das Mark - 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.

Gehirn (Nao)

Das Gehirn gilt als das "Meer des Marks". Es ist verantwortlich für die Flüssigkeit der Bewegungen 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.

Knochen (Gu)

Die Knochen werden von den Nieren regiert und stützen die Struktur des Körpers.

Gebärmutter (Zi Gong)

Die Gebärmutter (Uterus, das chinesische Wort bedeutet "Palast des Kindes"; der verwandte 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 grundsätzlich 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.

Blutgefäße (Xue Mai)

Die Blutgefäße werden als die "Yang-Organ des Blutes" betrachtet, durch die das Blut im Körper transportiert wird. Damit die Zirkulation des Blutes stattfinden kann, ist das Blut mit Qi verbunden (und auch in den Meridianen, Jing Luo, kreisen Qi und Blut). 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.

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.

Gallenblase (Dan)

Die Gallenblase hat eine Doppelfunktion, denn 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 ein bedeutender Jing-Speicher ist.

KRANKHEITSURSACHEN

Unter dem Begriff der Krankheitsursachen versteht die Traditionelle Chinesische/Fernöstliche Medizin Ursachen, die für die vorliegende Disharmonie des Erkrankten verantwortlich sind. Dabei wird nicht die im Moment vorliegende Situation in den Mittelpunkt gestellt, sondern die dahinterstehende "Disharmonieursache".

Klagt jemand zum Beispiel über breigen Stuhl, Müdigkeit (insbesondere nach dem Essen) und Energielosigkeit, so ist der sich damit zeigende Milz-Qi-Mangel nicht die (wahre) Ursache der Disharmonie (im westlichen Sinne am ehesten mit "Entgleisung" und in weiterer Folge "Erkrankung" vergleichbar), sondern vielmehr eine Folge von bestimmten Lebens- und Ernährungsweisen/gewohnheiten ("untersuche das Syndrom, um der Ursache nachzugehen").

Die Suche nach den zugrundeliegenden Ursachen ist vor allem deshalb von Bedeutung, weil man nur durch die Identifikation derselben den betroffenen Menschen beraten kann, wie die Wahrscheinlichkeit des Auftretens minimiert oder überhaupt verhindert werden kann.

Ausgewogenheit ist, so das Verständnis der Traditionellen Chinesischen/Fernöstlichen Medizin, **der Schlüssel zu Gesundheit und Zufriedenheit**. Dazu gehören ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Arbeit und Ruhe (An- und Entspannung), eine ausgewogene Ernährung, ein ausgeglichenes Sexualleben sowie ein Leben unter ausgeglichenen bioklimatischen Verhältnissen.

Generell kann jedes länger andauernde Ungleichgewicht die Ursache für Erkrankungen werden. Das gilt für zuviel Arbeit ebenso wie für zuviel Ruhe, zuviel oder zuwenig Sexualität, eine einseitige Ernährung ebenso wie eine aus dem Gleichgewicht geratene Emotionalität oder extreme klimatische Bedingungen.

Immer aber ist die Ausgewogenheit relativ in Bezug auf den jeweiligen Menschen zu sehen. Was für den einen Menschen ein Zuviel an Belastung ist, mag für den anderen ein gutes Maß an Herausforderung sein. Oder was dem Menschen, die eine sitzende Bürotätigkeit ausübt, ein Zuviel an Nahrung ist, kann für einen schwerarbeitenden Menschen zu wenig sein.

Üblicherweise werden die Krankheitsursachen unterschieden in

- äußere Ursachen,
- innere Ursachen und
- sonstige Ursachen.

ÄUSSERE KRANKHEITSURSACHEN

Äußere Krankheitsursachen ("äußere pathogene Faktoren") sind im ursprünglichen Verständnis auf klimatische Bedingungen zurückzuführen und werden als "die sechs übermäßig siegreichen Klimafaktoren" bezeichnet:

- Wind,
- Kälte,
- (Sommer-)Hitze,
- Feuchtigkeit,
- Trockenheit und
- Feuer.

Unter normalen Bedingungen kann der Organismus mit den genannten äußeren Faktoren umgehen (ohne zu erkranken). Sind diese Einflüsse allerdings zu massiv oder zu lang andauernd, kann es in Folge zu Erkrankungen kommen.

Klimafaktoren unterscheiden sich insofern von anderen Krankheitsursachen, als sie sowohl für die (im ursprünglichen Kontext: klimatischen^{*)} Ursachen stehen als auch den Zustand beschreiben, der durch sie ausgelöst wird. Wind-Hitze beispielsweise wird (im klassischen Verständnis) durch Wind und Hitze verursacht und beschreibt zugleich den Zustand "Wind-Hitze" (zu Beginn der Erkrankung z.B. mit Symptomen wie Schüttelfrost und Fieber bei gleichzeitiger Abneigung gegen Zug und Kälte, Halsbeschwerden ...).

Klinisch werden diese Begriffe primär im Sinne der Beschreibungen von Situationen/Verfassungen (pathologisches Muster) verwendet - und weniger als verursachender Faktor. Zeigt jemand also bestimmte Symptome wie Halsschmerzen, Niesen, Abneigung gegen Wind und Kälte (...), so spricht die Traditionelle Chinesische/Fernöstliche Medizin von Wind-Hitze bzw. vom Eindringen äußerer Wind-Hitze.^{**)} Nichtsdestoweniger haben klimatische Bedingungen nachweislich einen Einfluss auf den Organismus (auch künstlich erzeugtes Klima, z.B. infolge von Klimaanlage).

Die sechs klimatischen Einflüsse stehen zudem in Beziehung zu einer bestimmten Jahreszeit:

- Wind mit dem Frühling,
- (Sommer-)Hitze und Feuer mit dem Sommer,
- Trockenheit mit dem Herbst,
- Kälte mit dem Winter und
- Feuchtigkeit mit dem Spätsommer.

Allerdings kann jeder der klimatischen Faktoren zu jeder beliebigen Jahreszeit zu Tragen kommen.

**) Wind-Hitze und Wind-Kälte unterscheiden sich in heutiger Betrachtung u.a. darin, dass Wind-Kälte (primär) durch klimatische Einflüsse ausgelöst wird und unmittelbar auftritt, wohingegen die Ursache für Wind-Hitze heute (primär) in Infektionen gesehen wird, über die Schleimhäute übertragen und mit Inkubationszeit (d.h. einem typischen Zeitraum zwischen Ansteckung und Ausbruch der Erkrankung).*

****) Auf welche Art sich ein Erkrankungsmuster bei einem Menschen äußert, ist auch von dessen Grundkonstitution und -zustand beeinflusst. Ein Mensch mit Wind-Hitze-Neigung wird durch äußeren Wind sehr wahrscheinlich Wind-Hitze-Symptome entwickeln.*

Jeder der pathogenen klimatischen Faktoren verursacht typische klinische Manifestationen (die auf die Krankheitsursache rückschließen lassen). Zudem ist aber zu bedenken, dass ein pathogener Faktor, wenn er erst einmal in den Organismus eingedrungen ist, sein Wesen völlig verändern kann, z.B. wandelt sich Wind-Kälte in Hitze.

Typische Beschwerden sind beispielsweise

- für Wind: neuralgiforme Schmerzen, Schwindel und ortswechselnde Beschwerden
- für Feuchtigkeit: Völlegefühl, Steifheit und Wasseransammlungen
- für Hitze: hohes Fieber, Kopfschmerzen, trockene Schleimhäute und Halsschmerzen
- für Feuer: Entzündungen, Rötungen und Verstopfung
- für Trockenheit: rissige Lippen und trockener Husten
- für Kälte: wässriger Schnupfen, Impotenz und Unfruchtbarkeit

INNERE KRANKHEITSURSACHEN

Im Unterschied zur westlichen Medizin sieht die Traditionelle Chinesische/Fernöstliche Medizin Emotionen als primäre kausale Krankheitsfaktoren (Emotionen sind entsprechend auch untrennbare Aspekte der Wirkungssphäre der inneren Organe). Die sieben Emotionen sind:

- Zorn,
- Traurigkeit,
- Sorge,
- Grübeln,
- Freude,
- Angst und
- Schock

Jede diese Emotionen hat einen besonderen Einfluss auf das Qi und (zumindest) ein bestimmtes Organ.

Zorn

Zu Zorn lassen sich auch Groll, unterdrückter Ärger, Reizbarkeit, Frustration, Wut, Entrüstung, Feindseligkeit und Verbitterung rechnen.

Zorn lässt das Qi aufsteigen, weshalb sich viele der Krankheitszeichen im Kopf- und Nackenbereich zeigen (z.B. Kopfschmerzen, Tinnitus, Schwindelgefühl, rote Flecken am Hals, gerötetes Gesicht ...). Zorn beeinträchtigt bei längerem Bestehen die Leber und führt zu Stagnation von Leber-Qi und Leber-Blut sowie zum Aufsteigen von Leber-Yang oder zum Emporschlagen von Leber-Feuer.

Freude

Freude bezeichnet in diesem Zusammenhang keinen Zustand gesunder Zufriedenheit, sondern eine übermäßige Erregung die das Herz verletzen kann (ähnlich wie eine Migräneattacke durch eine plötzliche Erregung aufgrund auch einer guten Nachricht ausgelöst werden kann) oder einen lange andauernden Zustand seelischer Stimulation ("intensives Leben").

Freude verlangsamt den Fluss des Qi und führt zu einer übermäßigen Stimulation des Herzens und mit der Zeit zu Herz-Feuer oder Leere-Hitze des Herzens (abhängig vom zugrundeliegenden Zustand des Menschen).

Sorge

Sorge "verknötet" das Qi und beeinträchtigt Milz und Lunge.

Sorge leert das Milz-Qi und führt im wesentlichen zu den gleichen Schäden wie (zu viel) mentale Arbeit. Zudem schnürt Sorge auch das Lungen-Qi zusammen, was zu Angstzuständen, Atemnot sowie Schulter- und Nackenverspannungen führt.

Die Atemnot wird als körperliche Manifestation der Beengung von Po (der Körperseele) betrachtet, die durch ständige Sorgen hervorgerufen wird.

Grübeln

Grübeln oder Nachdenklichkeit bedeutet übermäßiges Denken, übermäßige mentale Arbeit oder zu intensives Lernen.

Grübeln "verknötet" das Qi, beeinträchtigt die Milz und verursacht Müdigkeit, Appetitverlust und weichen Stuhl.

Traurigkeit

Traurigkeit zersetzt das Qi und beeinträchtigt die Lunge, aber auch das Herz, wobei die Störung zuerst das Herz betrifft und erst in zweiter Linie die Lunge. Dort zeigt sich ein Lungen-Qi-Mangel, der sich in Atemnot, Müdigkeit, Depression und Weinen ausdrückt (bei Frauen häufig in Folge auch in einem Blut-Mangel und Amenorrhoe).

Angst

Angst lässt das Qi absteigen und beeinträchtigt die Niere (leert das Nieren-Qi).

Maciocia ("Die Grundlagen der Chinesischen Medizin") sieht die Folgen von Angst bei Kindern und Erwachsenen unterschiedlich: Bei Kindern führt sie zu einem Absinken des Qi mit nächtlichem Bettnässen - ein Problem, das bei Kindern vielfach durch Angst oder Unsicherheit aufgrund bestimmter familiärer Konstellationen verursacht wird.

Beim Erwachsenen hingegen führen Angst und chronische (sorgenvolle) Ängstlichkeit zu einem Nieren-Yin-Mangel - verbunden mit aufsteigender Leere-Hitze im Herzen (z.B. Palpitationen, Nachtschweiß, Schlafstörungen ...).

Schock

Ein Schock zerstreut das Qi (lässt das Qi kollabieren und bringt es in einen "Schwebezustand" (indem es den Shen seiner "Wohnstätte" im Herzen beraubt, wodurch das Qi "chaotisch" wird) und beeinträchtigt Herz und Niere.

Ein Schock kann das Herz-Qi unmittelbar leeren und führt zu Symptomen wie Palpitationen, Schlafstörungen und Atemnot. Zudem leert ein Schock auch die Nieren-Essenz, weil der Organismus aus Qi-Mangel auf das Jing zurückgreift. So entstehen Symptome wie Nachtschweiß, Schwindel und/oder Tinnitus.

Die meisten Emotionen können, wenn sie länger bestehen, Feuer verursachen ("die fünf Emotionen können sich in Feuer umwandeln"). Die Ursache dafür ist, dass die meisten Emotionen zu einer Qi-Stagnation führen, die - wird das Qi über längere Zeit unterdrückt - Feuer hervorrufen.

SONSTIGE URSACHEN

Sonstige Ursachen der Traditionellen Chinesischen/Fernöstlichen Medizin sind

- schwache Konstitution,
- Überanstrennung,
- übermäßige sexuelle Aktivität,
- falsche Ernährung,
- Trauma,
- Parasiten und Vergiftungen und
- falsche Behandlung.

Durch unsere moderne Lebensweise sind zudem noch andere Ursachen dazugekommen, wie z.B. Strahlenbelastung u.a.m..

Schwache Konstitution

Jeder Mensch wird mit einer bestimmten Konstitution geboren, die insbesondere vom Gesundheitszustand seiner Eltern (im allgemeinen und insbesondere zum Zeitpunkt der Empfängnis, z.B. auch durch das Alter der Mutter) und vom Gesundheitszustand der Mutter während der Schwangerschaft (z.B. Ernährung, Rauchen, Alkohol, Drogen, aber auch ein Schockzustand) abhängt. Zudem glaubten die traditionellen chinesischen Ärzte daran, dass es sich negativ auf die Konstitution des Kindes auswirkt, wenn die Eltern bei der Zeugung betrunken sind.

Die Konstitution eines Menschen ist zwar größtenteils angeboren, aber zugleich nicht gänzlich fixiert und unveränderbar. Sie kann innerhalb gewisser Grenzen gestärkt, aber auch geschwächt werden.

Ein gesunder und ausgewogener Lebensstil, verbunden mit einer guten und ausgewogenen Ernährung sowie moderater körperlicher Ertüchtigung (insbesondere empfehlenswert sind hier Atemübungen, Tai Chi, Qi Gong, Yoga ...), vermag die Konstitution zu verbessern, wohingegen ein Lebensstil mit zu wenig Ruhephasen, übermäßiger Arbeit, Drogenkonsum (u.a.m.) die Konstitution zu schwächen vermag.

Überanstrennung

Überanstrennung ist eine häufige Krankheitsursache, in der die notwendige Balance zwischen Aktivität und Ruhe gestört wird.

Bei eher akuten Belastungen, großen körperlichen und/oder geistigen Anstrengungen verbraucht der Organismus Qi (und Blut), was zu Müdigkeit und Erschöpfung führt, die je nach Ausmaß und Dauer mit ausreichend Ruhe und "vernünftiger" Ernährung relativ kurzfristig wieder ausgeglichen werden können. Bestehen die Belastungen mit unzureichenden Erholungs- und Regenerationsphasen über einen langen Zeitraum, so leert sich der Organismus auch auf einer tieferen Ebene, da der Körper auf seine Reserven (Jing, Yin) zurückgreifen muss.

Maciocia ("Die Grundlagen der Chinesischen Medizin") empfiehlt dabei die Beachtung von drei Arten der Überanstrengung:

- geistige Überanstrengung,
- körperliche Überanstrengung und
- übermäßige sportliche Betätigung.

Übermäßige sexuelle Aktivität

Sexuelle Aktivität bedeutet in der Traditionellen Chinesischen/Fernöstlichen Medizin die Ejakulation des Mannes und den Orgasmus bei der Frau. Sexuelle Praktiken die nicht in einem Orgasmus enden, werden nicht als problematisch angesehen. Sexuelle Übermäßigkeit gilt als Krankheitsursache, weil die sexuellen Essenzen von Mann und Frau die äußere Manifestation der Nieren-Essenz sind und so das Nieren-Jing erschöpft wird.

Festzumachen, was unter "normaler" sexueller Aktivität zu verstehen, ist sehr individuell und von den Lebensumständen, dem Lebensalter und sogar den Jahreszeiten abhängig. Dem "Klassiker des einfachen Mädchens" zufolge gibt es - für Männer - eine empfohlene Anzahl von "Ejakulationen" (sowohl Minimum wie auch Maximum). "Übermäßig" liegt vor allem dann vor, wenn spezifische Symptome wie deutliche Erschöpfung, Schwindelgefühl, unklares Sehen, Schmerzen im unteren Rücken, schwache Knie oder häufiges Urinieren auftreten.

Falsche Ernährung

"Ernährungsfehler" sind eine wichtige Krankheitsursache, wobei eine offensichtliche Mangelernährung in den westlichen Ländern eher selten ist. Im weiteren Sinne findet sich Mangelernährung - sieht man von Erkrankungen wie Anorexie und problematischen Ernährungsstilen ab - aber durchaus auch hier beispielsweise bei sozial schlechter gestellten, alten und alleinlebenden Menschen, deren Nahrung Energie- und Nährstoffarm ist.

Häufiger in unserer Gesellschaft ist allerdings übermäßiges Essen als Folge des gestiegenen Wohlstandes mit einem Überangebot an Nahrung, das Milz und Magen schwächt und zu Feuchtigkeit und Schleim, Völlegefühl, Aufstoßen und Reflux führen kann.

Problematisch ist beispielsweise auch ein Übermaß an "energetisch kalten" und "rohen" Nahrungsmitteln, die die Milz - hier vor allem das Milz-Yang - schwächen. Ein Zuviel an Süßigkeiten und Zucker ist problematisch für die Milz (mit der Folge Feuchtigkeit und daraus resultierend, breiiger Stuhl, Völllegefühl, Ausfluss). Zuviel energetisch heiße und scharf gewürzte Speisen führen zu Hitze-Symptomen (vor allem in Magen und Leber mit bitterem Mundgeschmack, Brennen im Epigastrium ...), zuviel fette und gebackene Speisen (Frittiertes, Milch, Käse, Butter, Rahm, Eiscreme, fettes Fleisch ...) beeinträchtigen die Milz und führen beispielsweise zu Schleim-Symptomen wie Sinusitis, Nasensekretion, dumpfe Kopfschmerzen, Bronchitis (u.a.m.).

Trauma

Gemeint sind hier physische Traumata, die eine lokale Qi- und Blutstagnation hervorrufen (mit Schmerz, Schwellung). Alte Unfälle und Stürze, die eventuell auch schon längst vergessen sind, können die Haupt- oder Nebenursache einer Erkrankung sein - was häufig auf Kopfschmerzen zutrifft, die immer an der gleichen Stelle auftreten.

Parasiten und Vergiftungen

Die Symptome hängen hier sehr stark von den jeweiligen Parasiten bzw. Giften ab.

Falsche Behandlung

So genannt iatrogene Erkrankungen können durch eine falsche Behandlung des Arztes ausgelöst werden, aber auch durch Nebenwirkungen von Medikamenten auftreten.

LEBENSZYKLEN

Dem Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin zufolge ist der Mensch kosmischen Prinzipien unterworfen, die sein Leben bestimmen. Lebt man im Einklang mit den natürlichen Rhythmen des Himmels und der Erde, so kann man sich eines ausgewogenen und zufriedenen Lebens erfreuen, wohingegen man ansonsten sein Qi unmäßig verbraucht und sein Jing (Lebensessenz) erschöpft.

Unterschiedlich jedoch sind die Rhythmen, in denen Mann und Frau leben. Während die Frau (yin) einem **Yang-Rhythmus (7)** folgt, ist der Mann (yang) von einem **Yin-Rhythmus (8)** geprägt. Der Mann ist außen yang und innen yin. Die Frau ist außen yin und innen yang.

DER LEBENSZYKLUS DER FRAU

- **7:** Im Huang Di Nei Jing, dem Buch des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin, erläutert der legendäre Arzt Qi Bo, dass die Nieren-Energie der Frau im Alter von sieben Jahren ihren Höchststand erreicht. Die Milchzähne fallen aus, und das Haar wächst.
- **14:** Mit vierzehn ist die Geschlechtsreife erreicht. Das Konzeptionsgefäß (Ren Mai) und das Impulsgefäß (Chong Mai), die für die Empfängnis verantwortlich sind, öffnen sich, womit sich die erste Menstruation einstellt, und eine Empfängnis möglich wird.
- **21:** Mit einundzwanzig ist die Nieren-Energie stark und gesund. Die Weisheitszähne kommen durch, und der Körper steht in voller Blüte.
- **28:** Mit achtundzwanzig sind die Knochen und Sehnen gut entwickelt, das Haar und die sekundären Geschlechtsmerkmale ausgebildet. In diesem Alter hat die Frau den Höhepunkt ihrer Entwicklung erreicht.
- **35:** Mit fünfunddreißig beginnen der Dickdarm- und der Magen-Meridian, die die wichtigsten Gesichtsmuskeln steuern, zu erschöpfen. Die Muskeln beginnen zu verkümmern. Falten zeigen sich im Gesicht, und das Haar wird langsam schütter.
- **42:** Mit zweiundvierzig sind alle Yang-Meridiane erschöpft. Das Gesicht ist nun mit Falten durchzogen, und das Haar beginnt zu ergrauen.
- **49:** Mit neunundvierzig sind Ren Mai (Konzeptionsgefäß) und Chong Mai (Impulsgefäß) leer, die Yin-Meridiane im Bauchbereich sind blockiert. Die Menstruation versiegt (Menopause), und die Frau ist nicht länger fruchtbar.

DER LEBENSZYKLUS DES MANNES

- **8:** Beim Mann hingegen erreicht die Nieren-Energie ihre größte Fülle im Alter von acht Jahren. Die bleibenden Zähne erscheinen, und das Haar wächst.
- **16:** Mit sechzehn ist die Nieren-Energie mächtig. Die Geschlechtsreife ist erreicht, das Yin tritt in Verbindung mit dem Yang, und die Zeugung von Kindern ist nun möglich.
- **24:** Mit vierundzwanzig ist das Nieren-Qi reichlich, die Knochen und Sehnen erreichen ihre volle Stärke, und die Weisheitszähne brechen durch.
- **32:** Mit zweiunddreißig hat der Körper seinen Höhepunkt erreicht, und die männlichen Funktionen stehen in voller Blüte.
- **40:** Mit vierzig beginnt das Nieren-Qi schwach zu werden. Die Zähne werden locker, und das Haar beginnt auszufallen.
- **48:** Mit achtundvierzig nimmt die Yang-Energie im Kopfbereich ab. Das Gesicht wird fahl, die Haare grau, und die Zähne verfallen.
- **56:** Mit sechsundfünfzig wird die Leber-Energie schwach, die Sehnen werden schwach (steif), und die Bewegungen unsicher.
- **64:** Mit vierundsechzig ist das Jing versiegt. Die Nieren sind geschwächt, die Zähne und die Haare fallen aus, die Organe sind gealtert und ihre Energie ist erschöpft. Müdigkeit und Schwäche zeigen sich. Die Geschlechtsreife des Mannes ist nun zu Ende.

ORGANUHR

Die Traditionelle Chinesische Medizin beschreibt drei zeitliche Zusammenhänge zwischen energetischen Erscheinungen (wie Verschlechterungen und Verbesserungen von Symptomen) und ihrem zeitlichen Auftreten:

- die jahres- und tageszeitliche Zuordnung,
- die Organuhr des Energiekreislaufes in den Meridianen und
- die Organuhr der Energieschichten.

JAHRES- UND TAGESZEITLICHE ZUORDNUNG

Frühling (Holz), Sommer (Feuer), Herbst (Metall), Winter (Wasser) und vier Übergangsjahreszeiten (Erde) beschreiben das chinesische Jahr und ihre energetischen Zusammenhänge. Verschlechtert oder bessert sich eine Erkrankung oder tritt sie etwa regelmäßig zu einer gewissen Jahreszeit auf, so gibt das einen Hinweis auf das entsprechende Organ und damit Organsystem. Frühjahrs-Erkrankungen stehen so in Zusammenhang mit Leber und Gallenblase, Herbst-Erkrankungen mit Lunge und Dickdarm.

Analog dazu wird auch der Tag von seinen energetischen Kräften her differenziert, und es deutet eine morgendliche Symptomatik auf eine Leber- und Gallenblasen-Problematik, eine Verschlechterung nachts auf eine Nieren- und Blasen-Problematik.

Wandlungsphase	Yin	Yang	Jahreszeit	Tageszeit
Holz	Leber	Gallenblase	Frühling	03 - 07
Feuer	Herz Perikard	Dünndarm Drei-Erwärmer	Sommer	09 - 13
Erde	Milz	Magen	Übergang (Dojo)	01 - 03, 07 - 09, 13 - 15, 19 - 21
Metall	Lunge	Dickdarm	Herbst	15 - 19
Wasser	Niere	Blase	Winter	21 - 01

ORGANUHR DES ENERGIEKREISLAUFES IN DEN MERIDIANEN

Jedes Organ (Organsystem) weist im Laufe eines Tages zu einem bestimmten Zeitpunkt sein Energie-Maximum auf. Dieses zeitliche Verhältnis entspricht dem Kreislauf der Fütterungsenergie (Ying Qi) im Körper, in den Meridianen.

Die "Hoch-Zeit" (Maximalzeit) der Lunge ist zwischen 3 und 5 Uhr morgens, anschließend die des Dickdarms (5 bis 7 Uhr) und so weiter, bis sich der Kreislauf mit der Leber zwischen 1 und 3 Uhr nachts wieder schließt.

Zu jeder (chinesischen) Stunde (als "Erdenzweig" bezeichnet, der zwei Stunden unserer Zeitrechnung entspricht) ist eine Leitbahn mehr aufgeladen als die anderen, in der nächsten Stunde der darauffolgende Meridian. Dieser Rhythmus wird als "Ebbe und Flut" bezeichnet, der Fluss des Qi durch die Meridiane als "Großer Energiekreislauf" (Da Zhou Tian).

- Lunge 03 bis 05 Uhr
- Dickdarm 05 bis 07 Uhr
- Magen 07 bis 09 Uhr
- Milz-Pankreas 09 bis 11 Uhr
- Herz 11 bis 13 Uhr
- Dünndarm 13 bis 15 Uhr
- Blase 15 bis 17 Uhr
- Niere 17 bis 19 Uhr
- Perikard 19 bis 21 Uhr
- Drei-Erwärmer 21 bis 23 Uhr
- Gallenblase 23 bis 01 Uhr
- Leber 01 bis 03 Uhr

Störungen in einem Organ, die mit Leere einhergehen, zeigen in der Maximalzeit des jeweiligen Organs eine Besserung, wohingegen sich Störungen die mit Fülle einhergehen, verschlechtern, da jetzt zur vorhandenen Fülle noch mehr Energie dazukommt.

Die sogenannte "**Mittag-Mitternachts-Regel**" (Zheng Wu Ye Ban Guan Xi, Mittags-Mitternachts-Beziehung) als Anwendung der Organzeit besagt, dass jedes Organ neben seiner Maximalzeit auch eine "Tief-Zeit" (Minimalzeit) hat - und zwar zur genau entgegengesetzten Stunde, d.h. das Qi der Lunge ist am schwächsten zwischen 15 und 17 Uhr (3 bis 5 Uhr nachmittags), das Qi des Dickdarms zwischen 17 und 19 Uhr u.s.w.

Störungen, die mit Leere einhergehen, zeigen in der Oppositionsstunde des betroffenen Organs eine Verschlechterung, Störungen, die mit Fülle einhergehen, hingegen eine Besserung.

Aus den zyklischen Verbesserungen und Verschlechterungen lassen sich daher anhand der Organuhr (Mittags-Mitternachts-Regel) Schlüsse auf das jeweilige Ungleichgewicht ziehen. Verbesserungen und Verschlechterungen zu einer bestimmten Stunde, zu einer bestimmten Tageszeit haben diagnostischen Wert.

- | | | |
|----------------------|------------------------|-------------------------|
| • Lunge (03 - 05) | steht in Opposition zu | Blase (15 - 17) |
| • Dickdarm (05 - 07) | steht in Opposition zu | Niere (17 - 19) |
| • Magen (07 - 09) | steht in Opposition zu | Perikard (19 - 21) |
| • Milz (09 - 11) | steht in Opposition zu | Drei-Erwärmer (21 - 23) |
| • Herz (11 - 13) | steht in Opposition zu | Gallenblase (23 - 01) |
| • Dünndarm (13 - 15) | steht in Opposition zu | Leber (01 - 03) |

Gallenblasen-Fülle (z.B. Hitze, Yang-Fülle) ist über die Mittags-Mitternachtsregel verbunden mit Herz-Leere (z.B. Yin-Leere mit Schlafstörung, Nachtschweiß, gewalttätigen Träumen). Dieser Zusammenhang besteht allerdings nur bei einer längerdauernden Veränderung, bei einer akuten Gallenblasen-Hitze ist das Herz-Yin (noch) nicht getroffen.

Dickdarm-Fülle (Verstopfung) geht einher mit Nieren-Schwäche. Je stärker und andauernder die Verstopfung, desto stärker wird die Nieren-Problematik, und umgekehrt: Je größer die Nieren-Schwäche, desto stärker wird die Verdauungsproblematik, die Verstopfung.

Milz-Pankreas steht in Opposition zu Drei-Erwärmer, und Milz-Pankreas-Leere (Yang-Leere) führt zu Stase im Drei-Erwärmer, das Wasser stagniert (Ödeme).

Schwäche im Organsystem Milz-Pankreas führt zu einer Verschlechterung in der Oppositionsstunde (21 bis 23 Uhr - Drei-Erwärmer), zu einer verstärkten Problematik. Eine Gallenblasen-Hitze (Yang-Fülle) zeigt Anzeichen der Verschlechterung zwischen 23 und 1 Uhr, eine Verbesserung zeigt sich hingegen zur Oppositionsstunde (11 bis 13 Uhr - Herz).

ORGANUHR DER ENGERGIESCHICHTEN

Das Shan Han Lun von Zhang Zhongjing gibt für die Energieschichten (Meridianachsen) zeitliche Zusammenhänge an, wobei sich in der jeweiligen Zeit die Symptome verstärkt zeigen (so ist z.B. in der "Tai Yin-Zeit" die Kälteempfindlichkeit, der Schüttelfrost stärker oder steigt in der "Yang Ming-Stunde" das Fieber an). Eine Verschlechterung zu der angegebenen Zeit ist somit auch ein differentialdiagnostischer Hinweis auf die Lokalisation der Erkrankung.

- | | |
|-------------|---------------|
| • Tai Yang | 09 bis 15 Uhr |
| • Yang Ming | 15 bis 21 Uhr |
| • Shao Yang | 05 bis 09 Uhr |
| • Tai Yin | 21 bis 03 Uhr |
| • Shao Yin | 23 bis 05 Uhr |
| • Jue Yin | 01 bis 07 Uhr |

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. *). 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.

Ein weiterer Zusammenhang besteht auch darin, dass Störungen eines Meridians (oder Organs) mit Punkten des gekoppelten Meridians 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.

Schicht	Übersetzung	Meridiane (Organe)	
Tai Yang	großes Yang	Blase, Dünndarm	Yang-Bereich (Fülle)
Yang Ming	leuchtendes Yang	Magen, Dickdarm	
Shao Yang	kleines Yang	Gallenblase, Drei-Erwärmer	
Tai Yin	großes Yin	Milz-Pankreas, Lunge	Yin-Bereich (Leere)
Shao Yin	kleines Yin	Niere, Herz	
Jue Yin	absolutes Yin	Leber, Perikard	

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.

**) Ursprünglich wurde das "Shang Han Lun" als "Shang Han Za Bing Lun" bezeichnet. Shang Han bedeutet "verwandelt durch Kälte"*

VIER-STADIEN-MODELL (WEI QI JING 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.

Schicht		
Wei Fen	Wei-(Abwehr-)Schichte	Yang-Bereich (Fülle)
Qi Fen	Qi-(Energie-)Schichte	
Ying Fen	Ying-(Ernährungs-)Schichte	Yin-Bereich (Leere)
Xue Fen	Xue- (Blut-)Schichte	

BA GANG (ACHT LEITKRITERIEN)

Das grundlegende Schema zur Beurteilung eines energetischen Disharmoniemusters sind die Acht Leitkriterien (Ba Gang) der Traditionellen Chinesischen Medizin: Kälte und Hitze, Leere und Fülle, Innen und Außen, sowie Yin und Yang als übergeordnete Kategorien.

YANG	YIN
Hitze	Kälte
Fülle	Leere
Außen	Innen

HITZE UND KÄLTE

Hitze-Syndrom (Re Zheng)

Ein Hitze-Syndrom (Re Zheng) ist verbunden mit dem Eindringen einer übermäßigen, schädlichen Hitze (Re Xie), mit einer Vermehrung und Steigerung der Funktionen des Organismus oder mit einem substantiellen Mangel (Xue-, Jin Ye- oder Yin-Leere).

Hitze-Syndrome werden unterschieden in Fülle-Hitze und Leere-Hitze.

Kälte-Syndrom (Han Zheng)

Ein Kälte-Syndrom (Han Zheng) ist verbunden mit dem Eindringen einer übermäßigen, schädlichen Kälte (Han Xie) oder mit einer allgemeinen Schwäche der Körperfunktionen (Qi- oder Yang-Mangel).

Kälte-Syndrome werden unterschieden in Fülle-Kälte und Leere-Kälte.

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.

FÜLLE UND LEERE

Fülle-Syndrom (Shi Zheng)

Ein Fülle-Syndrom (Shi Zheng) 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 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 einhergehen (Stagnation).

Fülle-Syndrome werden unterschieden in Fülle-Hitze, Fülle-Kälte und Stagnation.

Leere-Syndrom (Xu Zheng)

Ein Leere-Syndrom (Xu Zheng) 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.

Ein Leere-Syndrom kann entweder angeboren (konstitutionelle Schwäche) oder aber erworben sein. Ursachen für eine erworbene Leere sind vor allem schlechte Verdauung, Altersschwäche, sexuelle Überanstrengung, chronische Erkrankungen, Folgen einer Behandlung (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 Qi-, Xue-, Yang- oder Yin-Leere unterscheidet.

Leere-Syndrome werden unterschieden in Qi-Leere, Yang-Leere, Xue-Leere, Säfte-Leere und Yin-Leere.

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

AUSSEN UND INNEN

Oberflächliches Syndrom (Biao Zheng)

Ursache eines Oberflächlichen Syndroms (Biao Zheng) ist ein pathogener Einfluss (Xie Qi), der die Oberfläche, die äußerste Energieschicht, beeinträchtigt. Das Wei Qi wird an der Oberfläche gefesselt und stagniert.

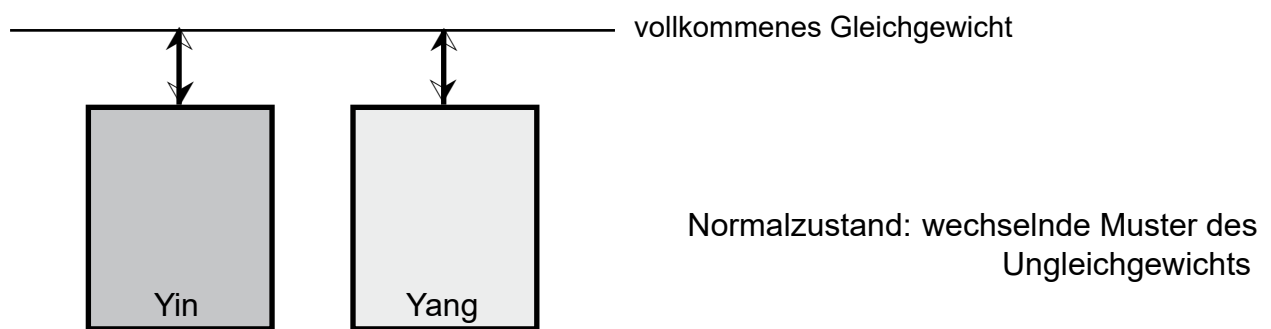
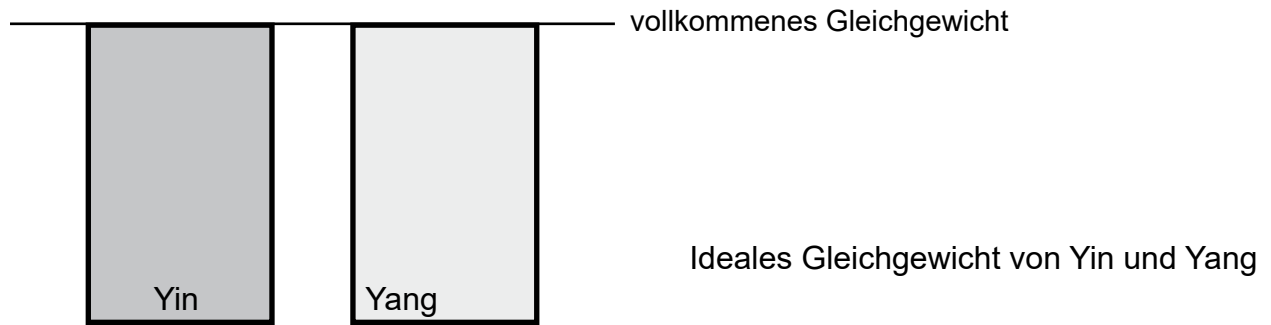
Inneres Syndrom (Li Zheng)

Ursache eines Inneren Syndroms (Li Zheng) ist eine oberflächliche, äußere Erkrankung, die in die tieferen Schichten des Körpers eindringt (Chronifizierung), ein pathogener Einfluss, der direkt die Organe angreift, oder aber eine Schädigung eines inneren Organs infolge körperlicher, geistiger oder seelischer Überbeanspruchung, Ermüdung oder Fehlernährung.

Das Krankheitsbild variiert mit dem befallenen Organ (den befallenen Organen) und den Charakteristika der Erkrankung.

DIAGNOSTIK NACH YIN UND YANG

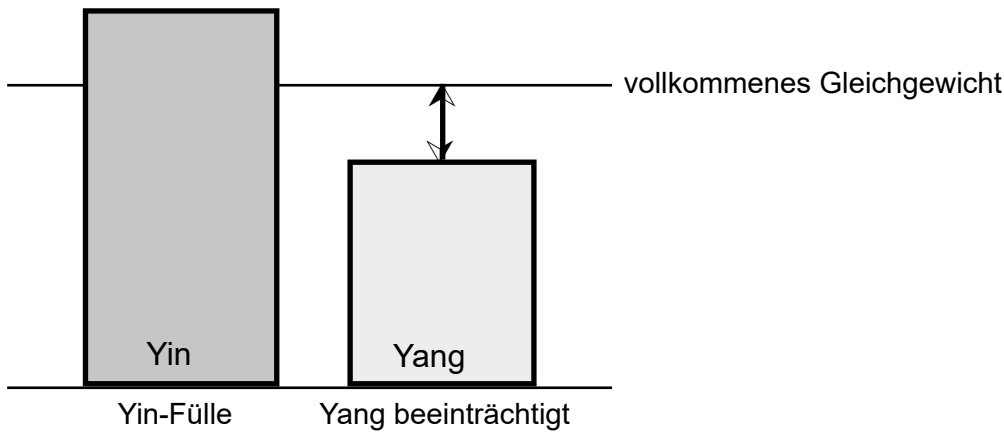
Anschwellen und Abklingen von Yin und Yang finden kontinuierlich statt. Überschreiten das Anschwellen und das Abklingen jedoch die normalen physiologischen Grenzen, so dass entweder Yin oder Yang (relativ oder absolut) zu stark werden, so handelt es sich um einen pathologischen, krankhaften Zustand.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



FÜLLE (ÜBERSCHUSS)

Yin-Fülle

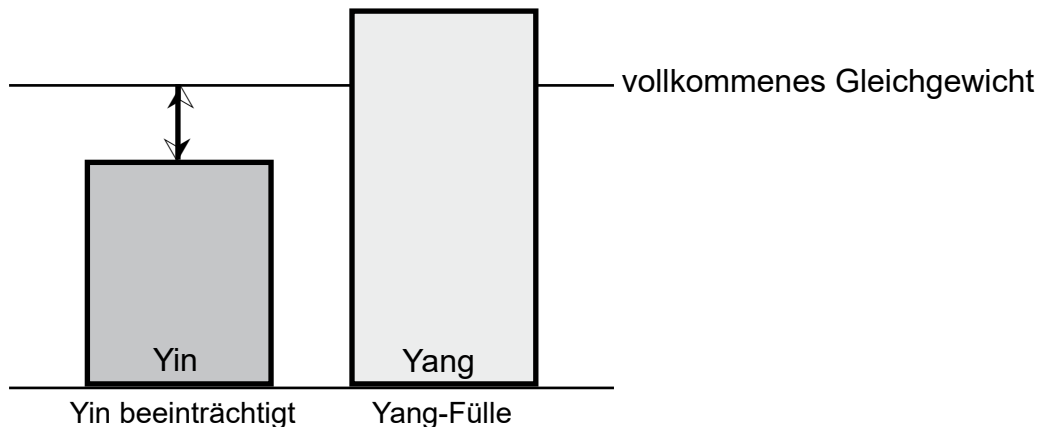
Yin-Fülle bezeichnet eine Erkrankung durch einen Yin-Krankheitsfaktor (z.B. Äußere Kälte) mit Kälte-Symptomen und Fülle-Charakter. Die Yang-Funktionen des Körpers werden dabei beeinträchtigt, weshalb man von einer Erkrankung des Yang spricht.



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 von Yin und auf eine Verletzung des Yang. Die Fülle des Yin ist der Hauptaspekt des vorliegenden Verhältnisses von Yin und Yang. 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 von 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.



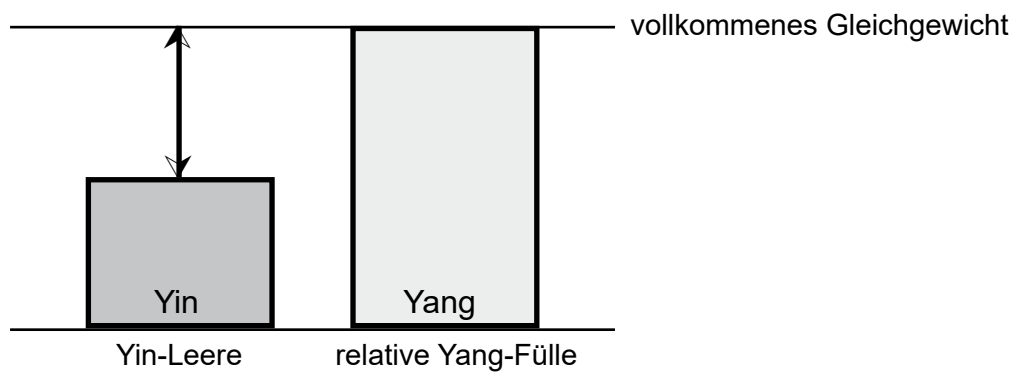
Symptome einer Yang-Fülle sind z.B. hohes Fieber, gerötetes Gesicht, Durst, Verlangen nach kalten Getränken, dunkler Urin, roter Zungenkörper (hohes Fieber z.B. hat die Körperflüssigkeiten zu stark verbraucht). Diese Symptome deuten auf eine Fülle von Yang und eine Verletzung des Yin. Die Fülle des Yang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

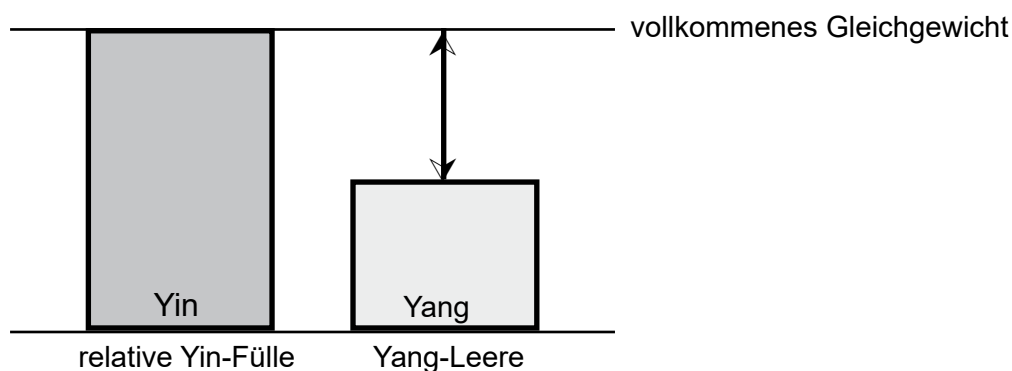
Symptome einer Yin-Leere sind z.B. geringes Fieber, Fieber am Nachmittag, Hitze in den Handflächen und Fußsohlen, trockener Mund, roter Zungenkörper (z.B. bei chronischer Erkrankung oder im Spätstadium einer fieberhaften Erkrankung). Die Hitze-Erscheinungen sind hier vor allem Folge des Verbrauchs, Verlustes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



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.



QUELLEN

- Ausbildung in Körper- und Ohrakupunktur bei Foen Tjoeng Lie, 1984-1985
- Ausbildung in „Energetischer Integration“ bei Dr. Achim Eckert, 1983-1985
- Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin am Avicenna Institut (Claude Diolosa), 1993 - 1995.
- Giovanni Maciocia: Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Verlag für Traditionelle Chinesische Medizin, 1994.
- <http://www.die-fuenf-elemente.de/archetypen.phtml> (Zugriff am 13.3.2016)