

# SCHÄRFE, WÄRME UND GESUNDHEIT

Ein Gespräch zwischen Arzt und Patient  
als Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin

Dr. med. Hanspeter Braun  
*FMH Innere Medizin, Chin. Medizin - Akupunktur ASA*

Dr. iur. Bernhard Madörin  
*Patient*



---

für Anouk und Gioia

„Zunächst das Wort, dann die Pflanze und erst zum Schluss das Messer“.  
Aeskulap, um 1200 v.Chr.

---

## **Zum Inhalt**

Vorwort

Einführung

Vorbemerkungen zur Entstehung des Buches

Geschichtliches

Philosophisches: Asiatisches-westliches Denken, Holistisches Prinzip, Laotse

Yin und Yang

5 Wandlungsphasen

Der Odem – Das Qi

Ernährung und Verdauung

Meridiane

Signatur

Analogien

Zyklisches: Entstehungszyklus – Wandlungszyklus

Krankheiten und ihre Ursachen

Diagnostische Methoden

Therapien: Lebensführung-Ernährung-Medikamente-Akupunktur-Massagen

---

## Vorwort

Die Traditionelle Chinesische Medizin, auch TCM, ist die Heilkunst, die in China vor über 2000 Jahren begründet und über die Jahrhunderte hinweg weiterentwickelt wurde.

In der TCM wird Gesundheit unter ganzheitlichen und energetischen Gesichtspunkten betrachtet und behandelt. Auch gibt es in der TCM keine eindeutige Trennung zwischen Körper und Geist. Die TCM behandelt Leiden, bzw. Krankheiten unter anderem mit Hilfe von Pflanzenteilen, Mineralien und Tierprodukten. Es handelt sich um eine Erfahrungsmedizin, das heißt die Wirksamkeit der eingesetzten Arznei lässt sich oft naturwissenschaftlich nicht begründen. Die TCM ist mittlerweile im deutschen Gesundheitswesen fest etabliert. Wenn auch gesundheitspolitisch nur sehr begrenzt anerkannt. Sie verfügt über eine Reihe von ärztlichen Gesellschaften. Deren mitgliederstärkste, die „Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur“ (DÄGfA), gehört zu den größten Fachgesellschaften auf dem Gebiet der Naturheilkunde überhaupt. Es wird auch Forschung betrieben. Ein Beispiel dafür ist die DECA, eine Vereinigung von Ärzten zur „Dokumentation von Erfahrungsmaterial der Chinesischen Arzneitherapie“. Es wird von Erfolgen berichtet, insbesondere bei „austherapierten“ Patienten, etwa bei der Behandlung von chronisch entzündlichen Erkrankungen und bei neurologischen Krankheitsbildern. All das hatte aber gesundheitspolitisch bislang kaum Folgen. Immerhin hat man sich im Bundesausschuss mit Wirkung ab 1.1.2007 darüber geeinigt, Akupunktur bei chronischen Schmerzen der Lendenwirbelsäule und des Kniegelenks als Kassenleistungen anzuerkennen. Dem gingen groß angelegte Modellversuche zur Überprüfung der Wirksamkeit von Akupunktur voraus. In der Schweiz werden die Behandlungskosten von EMR-anerkannten, nicht-ärztlichen TCM-Therapeuten weitgehend durch die Zusatzversicherungen gedeckt. Die Zulassung für TCM-Therapeuten ist föderalistisch geregelt, hauptsächlich gelten die Anforderungen des Schweizerischen Berufsverbandes für TCM (SBO-TCM), welcher sich wiederum nach den hohen, internationalen Standards der NCCAOM und ETCMA richtet. Diverse Schulen (offizielle Liste) sind vom SBO-TCM empfohlen und bieten mehrjährige, umfangreiche Vollzeitausbildungen an. Von den ärztlichen Behandlungsmethoden mit TCM kann seit 2006 nur noch Akupunktur über die

---

Grundversicherung abgerechnet werden, alle übrigen Therapiemethoden der TCM können durch eine allenfalls abgeschlossene Zusatzversicherung rückvergütet werden. Die Standards für ärztliche Fähigkeitsausweise für TCM werden hauptsächlich durch den Dachverband der schweizerischen, ärztlichen TCM Verbände (ASA) gesetzt.

---

Jedoch wegen ihres ganzheitlichen Ansatzes wird die TCM oft als sinnvolle Ergänzung zur konventionellen Schulmedizin dargestellt.

Im Folgenden soll nun in einem Arzt – Patienten Gespräch dargestellt werden, wie ein Patient durch diverse Fragen an die TCM herangeführt wird.

Dieses Buch möchte bei dem Leser ein neues Bild der TCM und vor allem Interesse daran erwecken.

Die TCM soll als eine Alternative zur Schulmedizin dargestellt sein.

---

## Einführung

Ein TCM-Arzt und ein Wirtschaftsjurist als Autorenteam? Zwei konträre Personen im Dialog, warum dies? Ich möchte zu Beginn des Buches eine kleine Einleitung geben. Das Buch ist ein Dialog zwischen Arzt und Patient und soll dem Leser auf diesem Weg eine Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin geben. Dabei sind Fragen und Bemerkungen des Patienten in Standardschrift, währendem die Worte des Arztes in *kursiv* wiedergegeben sind. Auf diese Weise soll dem Leser optisch klar werden, wer spricht.

Als beruflich engagierter Wirtschaftsjurist ist der Arzt ein Ansprechpartner für Gesundheit und hat aus Sicht des rationell denkenden Patienten vor allem die Aufgabe, möglichst schnell zur Genesung zu verhelfen; "machen Sie mich bitte gesund". In der Wahl der richtigen Behandlung, oft in Form des richtigen Medikaments, ist der Arztbesuch erfolgreich abgeschlossen. Eine Hinterfragung von Medizin, Arzt und Gesundheit steht nicht an. Allenfalls bei hartnäckigen Gebrechen folgt eine gewisse Kritik - dem Arzt gegenüber. Dem Ergebnis der medizinischen Konsultation steht man als Laie machtlos gegenüber. Erst bei chronischen Krankheiten, wo eben oft die westliche Medizin (nunmehr WM) versagt, öffnen sich die Patienten anderen medizinischen Wissenschaften. Solange die westliche Medizin Ergebnisse liefert, wird diese akzeptiert, nur in der Not öffnet sich man Neuem. Das Ergebnis der medizinischen Beratung ist in allen Bereichen offen. Die westliche Medizin kann mit Statistiken die Wirkungen Ihrer Medikamente belegen. Die TCM kann dies aufgrund Ihrer immensen historischen Vergangenheit, aber nicht nach westlichen Kriterien. Eine riesige Pharmaindustrie wächst jedes Jahr und gibt der Bevölkerung das Gefühl es gehe den Menschen besser, obwohl wir immer mehr für unsere Gesundheit ausgeben. Sollte Gesundheit nicht ein Gefühl des gesunden Körpers sein, frei von Abhängigkeiten und damit auch von Medikamenten? Sollte Gesundheit nicht etwas aktives sein, an dem wir zu einem grossen Teil selber unseren Beitrag leisten müssen? Sollte der Arzt nicht ein Begleiter für unser gesundes Wohlbefinden sein? Wenn man bereit ist, Körper, Geist und Seele als Ich zu verstehen, öffnen sich einem neue Wege. Die westliche Medizin hat zweifelsohne ihre Berechtigung, sie liefert jedoch nur teilweise Gesundheit und teilweise Erklärungen. Die einfache Erkältung, als ein Beispiel, versuchen wir mit Hustensirup, Halswehtabletten, Vitaminen etc. zu heilen. Schmerzen können durch schmerzlindernde Medikamente behandelt werden, der Prozess der Gesundung, und damit die Überwindung der viralen Infektion, bringt nur der Körper selbst zu stande. Die Spontanheilung steht am Ende vieler Krankheiten, ohne dass die ärztliche Behandlung entscheidend dazu beigetragen hat. Als Patient habe ich aufgrund einer Blaseninfektion, als atypische Erkrankung des Mannes, den Weg zur

---

TCM erfahren. Dr. H. Braun hat mich empfangen und dabei den Weg zur TCM geöffnet. Ich habe seine Vorlesungen an der UNI besucht. Mein Interesse an Neuem und meine Bereitschaft, neben meinem fordernden Beruf etwas Neues zu schreiben - ich bin Autor mehrerer Fachbücher - fanden Befriedigung. Ich hoffe, dem Leser mit meinen Fragen zu einer spannenden Lektüre zu verhelfen.

Dr. iur. Bernhard Madörin

---

## Vorbemerkungen zur Entstehung des Buches

Dieses Buch entstand auf Anregung des Fragestellers. Eigentlich hatte ich nicht die Absicht ein Buch zu schreiben. Die Idee aber, ein Buch in Frage-Antwortform zu verfassen beflügelte schon bald mein leidenschaftliches Interesse das Wissen und Verständnis dessen, was mir mein hoch verehrter Lehrer, Dr. med. Guido Fisch<sup>E</sup>, vermittelte, anderen interessierten Menschen und Patienten näher bringen zu können. Ohne die Begegnung mit Herrn Dr. Fisch wäre mein unstillbares Verlangen mehr über die tieferen Zusammenhänge des Lebens, insbesondere der Medizin, zu erfahren nicht befriedigt worden. So wäre es also auch unmöglich gewesen ein solches Buch zu schreiben. Ich bin für diese schicksalhafte Fügung äusserst dankbar.

Es war im Jahre 1992 als ich durch einen Zufall Herrn Dr. Fisch begegnete. Dieses erste Zusammentreffen war ein sofortiges Erkennen meinerseits von Jemandem „der weiss“, das war sofort spürbar. In der Folge war es ein sehr glücklicher Umstand, dass ich zusammen mit Frau Maya Naldi, die die eigentliche Ursache des Begegnungszufalls mit Herrn Dr. Fisch war, über einen Zeitraum von 12 Jahren der persönliche Schüler des genannten Lehrers sein durfte. Alles was ich heute weiss, was ich verstehe von Medizin, habe ich dieser Schulung am Krankenbett über all die Jahre zu verdanken. Nie erlaubte er mir in Büchern zu lesen, ich soll nur da sein und zuhören, keine Bücher lesen, keine Kurse besuchen. Ja nicht einmal Akupunkturpunkte zu lernen war mir erlaubt! Es ging während vieler Jahre nur darum „zu verstehen“, zu lernen warum Menschen krank werden. Wenn der Patient versteht, woher die Krankheit kommt, wird er durch diese Einsicht schon fast von alleine gesund. Das war seine Erkenntnis und seine Lehre, der ich über all die Jahre mit grösstem Interesse folgte. Lebensführung, das war der erste Schritte in jeder Behandlung. Den Menschen erklären, warum sie krank wurden und ihnen helfen den richtigen Weg wieder zu finden, indem der Patient gewisse Dinge im Leben verändern muss, damit er wieder gesund wird. Nie Symptome behandeln, immer die Ursache suchen, das waren oft gehörte Worte aus seinem Mund. Wenn man die Wurzel erkennt löschen die Symptome fast von alleine aus!

Im vorliegenden Buch ist nun der Versuch unternommen worden nebst der regelmässigen Vortragstätigkeit auch etwas in schriftlicher Form von diesem Wissen und Verständnis weiter zu geben. Vieles wird versucht verständlich zu machen. Dabei bedienen wir uns auch einer alten Methode der Chinesen, nämlich der, oft Wiederholungen einfließen zu lassen, da, wie auch schon die alten Römer wussten, die „repetitio mater studiorum est“ .

Die weiter hinten im Buch eingeflossenen Erklärungen zu verschiedenen Medikamenten sind rein willkürlich ausgewählt und stellen eine Auswahl von vom

---

Autor oft verwendeten Arzneimitteln dar. Es liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen von diesen Gebrauch zu machen. Falls Unsicherheiten zur Einnahme oder Anwendung bestehen, fragen Sie eine entsprechende Fachperson oder schicken Sie mir ein E-Mail, sie wird sicher beantwortet.

Nun wünsche ich dem Leser (-in) eine angenehme Lektüre und scheuen Sie sich nicht, bei Unklarheiten oder vermeintlich fehlerhaften Schilderungen uns eine Mitteilung zukommen zu lassen. Es ist uns sehr bewusst, dass das vorliegende Buch Anlass zu Diskussionen geben kann, das ist durchaus gewollt:

Laotse<sup>1</sup>: „Wer viel erklärt, gerät leicht in Schwierigkeiten“.

Dr. med. Hanspeter Braun

---

Frage: Warum TCM

Als Patient kommt man immer zuerst mit westlicher Medizin in Berührung. Die TCM kommt sehr spät und oft nur als Ergänzung. Was sind die wesentlichen Merkmale der TCM und warum soll man als Patient sich dieser Behandlungsmethode öffnen?

Antwort:

*Die Patienten suchen erst dann eine Alternative, wenn sie mit dem was unsere westliche Medizin anbietet nicht zufrieden, nicht einverstanden sind. Das ist ein wichtiges Faktum. So ist es auch verständlich, dass nicht alle Menschen zum „Chinesen“ gehen. Es gibt viele Patienten die sind durchaus sehr zufrieden wie sie von ihrem westlich ausgebildeten Arzt behandelt werden. Das wird auch dadurch verständlich, dass der Patient, mit westlicher Medizin behandelt, in der Regel nichts dazu beitragen muss um gesund zu werden, das macht ja der Arzt. Er verschreibt beispielsweise Medikamente und mit dem Einnehmen dieser verschwinden die Symptome. So sind am Ende der Behandlung beide Seiten, der Patient und der Arzt zufrieden. In diesem Zusammenhang ist es ebenfalls wichtig zu erkennen, dass viele so genannte TCM-Ärzte genau denselben Behandlungsweg gehen. Sie machen eine energetische Diagnose und behandeln die Symptome mit Nadeln, Massagen oder Kräutermischungen. Der Patient braucht auch hier (fast) nie etwas zur Gesundung beizutragen.*

*Und doch gibt es heute viele Menschen, die verstehen wollen, warum sie krank wurden und wollen unbedingt selbst etwas dazu beitragen damit sie wieder gesund werden. Es sind diese Patienten, die einen Arzt aufsuchen, der einen anderen als den offiziellen Weg geht.*

*Westliche Medizin hat immer mit der Behandlung der Symptome zu tun. Asiatische Medizin versucht die Ursache, die Wurzel der Symptome zu finden und behandelt diese. In diesem asiatischen Medizinkontext würde man also die Wurzel als Krankheit bezeichnen. Oftmals haben verschiedene Symptome dieselbe Ursache. Man behandelt also, indem man die Wurzel eines Symptoms findet, auch gleichzeitig andere Symptome, die der Patient uns vergessen hat mitzuteilen. Das ist eine interessante und nicht selten zu machende Erfahrung. Damit sind auch schon die Mängel unserer westlichen Medizin erkannt. Sie versteht nicht warum eine Krankheit entsteht. Es ist wichtig zu sehen, dass wir bei praktisch keiner Krankheit die (wirkliche) Ursache kennen. Und da wir die Ursachen nicht verstehen behandeln wir immer die Symptome.*

Frage: Eigenverantwortung

---

Wir sehen aus der Antwort, dass der - sagen wir westliche Patient - stark an der westlichen Medizin interessiert ist, aber in Not auch andere Wege sucht. Wenn wir den Menschen als Ausgangspunkt der Gesundheit oder Krankheit sehen, was kann er denn zu seiner Gesundheit beitragen? Hier gibt es ja auch klare Vorgaben der Medizin: Ernährung, Sport, positives Denken als gesundheitsfördernde Elemente. Koffein, Rauchen, zu wenig Schlaf und Bewegungsmangel als negative Elemente. Was kann der Patient zu seiner Gesundheit beitragen und wo liegen die Unterschiede gegenüber der TCM?

Antwort:

*Nach alter Auffassung gibt es grundsätzlich 3 Möglichkeiten der Erkrankung: Die Psyche, die Ernährung sowie die klimatischen/meteorologischen Bedingungen. Man kann davon ausgehen, dass viele Erkrankungen einen psychischen Hintergrund aufweisen. Dabei handelt es sich in erster Linie um negatives Denken und um negative Emotionen. Unter diesem Aspekt wäre positives Denken sehr zu begrüßen. Nur ist es so, dass jeder Gedanke stets das Gegenteil in sich trägt. Das bedeutet, jeder positive Gedanke erzeugt auch einen negativen. Laotse sagt dazu im Tao Te King, Ode 2:*

*„Wenn die ganze Welt Schönes als schön anerkennt, entsteht das Hässliche.  
Wenn die ganze Welt Gutes als gut anerkennt, entsteht das Böse.  
Sein und Nicht-Sein erschaffen einander.  
Schwierig und einfach ergänzen einander.  
Lang und kurz heben sich voneinander ab.  
Hoch und tief ruhen aufeinander.  
Stimme und Klang schwingen miteinander.  
Vorne und hinten folgen einander.  
Die Weisen meditieren über das Nicht-Tun und lehren ohne Worte.  
Sie beobachten, wie alle Dinge ins Leben strömen, ohne einzugreifen.  
Gebären, ohne besitzen zu wollen.  
Handeln, ohne Ansprüche zu stellen.  
Aufgaben erfüllen, ohne dabei zu verweilen.  
Ohne verweilen, kein verlieren“*

*Vielen Patienten ist schon geholfen, wenn ihnen gesagt wird, dass sie für eine gewisse Zeit negatives Denken vermeiden sollen. Das wäre ein Ausweg aus diesem „Dilemma“ der gegenseitigen Erzeugung. Damit vermeidet man auch das Entstehen*

---

negativer Gefühle, da ein negatives Gefühl in erster Linie aus der (negativen) Bewertung eines Gedankens, einer Situation entsteht.

Sicher ist das Weglassen von jeglichen Formen von Giften hilfreich zur Gesunderhaltung des Körpers. Das Rauchen ist als ein solches Anzusehen, da die Inhalation von Rauch ein Kondensationsvorgang darstellt und somit den Körper „abkühlt“. Eine andere Ausdrucksweise anstelle von „Abkühlung“ wäre eine „verminderte Durchblutung“ bestimmter Körperareale. Man kann das auch mit thermographischen Methoden zeigen. Die periphersten Teile der Extremitäten wie zum Beispiel Hände und Füße werden kühler wenn jemand raucht. Kaffee als Beispiel eines Nahrungs-Genussmittels mit seinen Bitterstoffen bewirkt dasselbe. Jegliche Form von zu starken Abkühlungsvorgängen sollte vermieden werden, da solche die Lebenskraft, das Qi, vermindern. Im Gegensatz zu unserer westlichen Auffassung von Ernährung, die sich vor allem mit Details wie Vitaminen, Spurenelementen, Eiweißen, Fetten und Kohlehydraten beschäftigt, haben die Asiaten, speziell die Chinesen, ein davon gänzlich verschiedenes Verständnis. Man unterscheidet grundsätzlich zwischen Nahrungsmitteln, die wärmen und solchen die kühlen. Damit ist nicht nur die thermische Qualität bei der Zubereitung gemeint, roh bzw. gekocht, sondern die Temperatúrauswirkung im Körper. Es ist ganz essentiell, ob eine Mahlzeit mit Kartoffeln, Gulasch und Salat oder mit Reis, Pouletfleisch und Ingwergemüse zubereitet wird. Die erste Variante kühlt, die zweite wärmt den Organismus, fördert die Durchblutung. Dazu dann später mehr.

Der Sport war so wie er bei uns betrieben wird im alten China unbekannt. Es wurde und wird noch heute eine spezielle Form der Bewegungsmeditation praktiziert, die bei uns unter dem Namen Qi Gong und Tai Qi bekannt sind. Diese Bewegungsformen sollen eine prophylaktische Wirkung zur Gesunderhaltung des Körpers (Beweglichkeit), des Qi's (der Lebenskraft) und des Bewusstseins bewirken. Der Schlaf ist zur Erholung des gesamten Organismus wichtig. Es ist sehr interessant wenn man westliche medizinische Fachbücher über die exakte Wirkung des Schlafs studiert. Man findet keine erklärenden Argumente was denn genau während des Schlafs geschieht. Es finden sich nur beschreibende Erklärungen wie REM- bzw. NON-REM-Episoden und anderes. Wobei REM für „rapid eye movement“ steht. Es werden Dinge beschrieben, die sich von aussen feststellen lassen. Aber ein tieferes Verständnis, was denn während einer Schlafperiode wirklich passiert, lässt sich nicht finden. In der asiatischen Medizin wird gesagt, dass im Schlaf das Qi aufgeladen wird. Der Körper wird während des Schlafes mit Lebenskraft aufgesättigt. Vergleichbar eine Batterie, die über Nacht an der Steckdose mit Strom aufgeladen wird. Dann fühlt man sich am Morgen frisch und vital. Diese Sichtweise bleibt so lange unserer westlichen Sichtweise verborgen als

---

wir das Vorhandensein einer solchen Lebenskraft nicht (aner-) kennen. Die meteorologischen Bedingungen spielen ebenfalls eine grosse Rolle. Kälte, kalte Luft kann in den Körper eindringen und Krankheiten verursachen (Durchzug, Klima-Anlagen!). Ebenso verhält es sich mit Feuchtigkeit. Auch diese kann in den Körper gelangen. Wie schon weiter oben ausgeführt sollte eine zu intensive Abkühlung des Körpers wenn immer möglich vermieden werden. Diese Sichtweise ist in unserer westlich geprägten Medizin ebenfalls unbekannt, obschon jeder weiss, dass durch langes Sitzen auf einem kalten und nassen Stein beispielsweise eine Blasenentzündung entstehen kann. Auch das volkstümliche Wort „Erkältung“ gibt einen Hinweis in diese Richtung. Auch hier verneint unsere Medizin jegliche Einflussnahme von Kälte. Es handle sich lediglich um Viren und habe mit Kälte gar nichts zu tun. Gleichwohl sehen wir Erkältungskrankheiten viel gehäuft in der kalten Jahreszeit und wenn es die Klimaanlagen nicht gäbe, wären sie möglicherweise sehr viel seltener auch im Sommer.

Durch Vermeiden von negativem Denken und Fühlen, gesunder wärmender Ernährung und warmer Kleidung in der kalten Jahreszeit sowie dem Weglassen von ungesunden Rauchgewohnheiten lassen sich der Körper und der Geist gesund erhalten. Dies kann durch verschiedene Bewegungsformen, seien es nun asiatische Bewegungsmeditationen und Yoga oder auch durch Ausüben von vernünftig betriebenem Sport verstärkt werden. Ein Spaziergang von einer halben Stunde täglich ist vollkommen genügend.

Frage: Die Ursachen der Erkrankung

Es ist erstaunlich, wenn man sich diesem Aspekt annimmt, wie wenig oder wie wir uns gar nicht dem Aspekt der Ursache der Krankheit widmen. Wir gehen zwar davon aus, dass uns Stress anfälliger macht und dass bei Belastung oft noch eine Krankheit dazu kommt - alles auf einmal - aber dennoch sind wir nicht bereit uns vertieft den Ursachen zu widmen. Kann man es so verstehen, dass der Körper ein Gefüge oder eine Kette ist, bei der bei Belastungen das schwächste Glied reisst, also krank wird. Somit wäre Krankheit eine Reaktion auf eine Belastung?

Antwort:

Ja, es ist sehr erstaunlich wie wenig wir uns mit den tiefer liegenden Ursachen von Krankheiten beschäftigen. Man kann versuchen zu verstehen warum das so ist. Es sind vor allem die Ärzte, die sich nicht tiefer für die Ursachen von Krankheiten interessieren. Der Grund dafür liegt in der Tatsache, dass noch immer die Ursachen in der Materie gesucht werden. Die offizielle Wissenschaft, die lehrende Medizin, lehnt eine Beteiligung psychischer Momente bei der Krankheitsentstehung in

---

zunehmenden Masse kategorisch ab. Man hat heute die Gene als Ursache der Krankheiten "erkannt". Das ist nicht ganz von der Hand zu weisen. Die Gene lösen die Krankheit aus, das ist so. Aber, man muss sich fragen, warum ganz plötzlich Gene aktiv werden. Warum können Gene, die sich seit Geburt im Körper befinden plötzlich aktiv werden? Eine Frage, die man bisher (noch) nicht versteht. Man kennt heute Gen-Trigger, Auslöserstoffe, die, wie gesagt ein bestimmtes Gen aktivieren können, sodass dieses, heute beim Krebs "Onkogen" genannt, beispielsweise Krebs auszulösen vermag. Es gibt viele bekannte chemische Substanzen (zum Beispiel Teer im Tabakrauch), die das machen, aber auch Viren (Viren der Herpesgruppe) können als Onkogene funktionieren. Und dennoch ist unbekannt, warum beim einen Menschen Tabakrauchen Krebs auslösen kann und bei jemand anderem nicht. Es ist nicht bekannt warum gewisse Viren (Papilloma-Viren) beim einen Menschen einen Gebärmutter-Krebs auslösen können und bei jemand anderem, der dieselben Viren in sich trägt nicht. Da bietet die Chinesische Medizin wie schon weiter oben ausgeführt eine Kosmologie an, ein Verständnis natürlicher Abläufe, die vieles erklärbar macht. Am Beispiel eines viralen Gedankenmodells soll gezeigt werden, wie man sich die krankmachende Wirkung von Viren vorstellt. Bevor, nach chinesischer Auffassung, Viren krankmachende Wirkungen hervorrufen können, brauchen sie ein "Terrain", eine Lebens-Grundlage, damit sie ihre zerstörerische Wirkung entfalten können. Jedes Lebewesen braucht eine Umgebung, "ein Terrain", die seinen Anforderungen an ein Leben entspricht. So wie der Mensch Sauerstoff, Wasser und spezifische Nahrungsstoffe zum Leben benötigt, brauchen andere Lebewesen auch ihnen entsprechende Umgebungsbedingungen, die ihnen ein Leben möglich machen. Wie schon besprochen sind es vor allem negative Emotionen, negative Gedanken, die ein Terrain erschaffen, wo solche deletär wirkende Mikroorganismen entstehen und sich zum Leidwesen der Menschen im Körper verbreiten und Krankheiten erzeugen. Es sind diese psychischen Reaktionen, die "die Energie", "das Qi", "die Lebenskraft", "das Yang", so erniedrigen, sodass pathogene Mikroorganismen leben und sich vermehren können. Diese Kleinstlebewesen "triggern" dann durch ihr massenhaftes Auftreten die Gene, die darauf beginnen Zellteilungen zu vollführen, die nicht mehr dem Tao, "dem kosmischen Plan" entsprechen. Viren sind in diesem Sinne "Yin", sie entsprechen dem "Unteren", es fehlt ihnen "der Himmel", "das Obere", das Yang. Zusammenfassend kann man sagen: die Zellteilungen geschehen nicht mehr im Sinne des Himmels, des Tao, sondern im Sinne des Unteren, des Menschen. Es sind ja die eigenen Gedanken (des Menschen, nicht die des Tao), die eigene (negative) Bewertung einer Sachlage, die zu dieser energetischen Situation geführt haben. Welche Krankheit dann auch tatsächlich entsteht, hängt von der

---

*"genetischen Disposition", der Vererbung, ab. Jeder Mensch trägt Gene für diverse Krankheiten in sich und diese sind von Mensch zu Mensch, von Familie zu Familie verschieden. Aber letztlich sind es nicht die Gene, die die Krankheit verursachen, sondern es ist der Mensch selbst, die Gene lösen sie nur aus. In diesem Sinne ist die Krankheit, wie eingangs gefragt, "eine Reaktion auf eine Belastung". Anders formuliert ist eine Krankheit primär eine Reaktion der menschlichen Psyche auf ein Erfordernis des Lebens (Belastung) und erst sekundär reagiert der menschliche Körper mit einer Krankheit. Dabei ist wichtig zu verstehen: eine einmalige Belastung löst in der Regel keine Krankheit aus. Erst dort, wo sich die Dinge wiederholen oder wo sich der Mensch ständig mit seinem (psychischen) Leid identifiziert, "Gedanken-Kreisen", dort wo Belastungen nicht "verdaut" werden, erst dort ist die Möglichkeit der Erkrankung gegeben. Gesund bleibt der Mensch, der einer psychischen Belastungssituation ausgesetzt ist da, wo er gelernt hat, sich selber nicht so wichtig zu nehmen, wo er die Welt nicht so ernst nimmt und das wiederum ist nur einem Menschen möglich, der eigene innere Sicherheit besitzt. Diese Selbstsicherheit kann sich nur dort auf natürliche Weise entfalten, wo ein Mensch den Mut aufbringt, sich getraut, ganz sich selber zu sein und nicht so abhängig ist von Meinungen anderer Menschen.*

Frage: Die Relativität des Positiven

Positives Denken impliziert negatives Denken. Die Ode von Laotse zeigt es schön. Die Gegensätze ergänzen einander. Das Schöne ist schön weil es sich vom Unschönen abhebt. Wäre alles schön wäre das Schöne nicht schön. Das Eine gibt es nur durch das Andere. Wenn man also positiv denken will muss man auch wissen was negatives Denken ist. Vielleicht ist der Ansatz zuerst nicht an das Schlechte zu denken besser als umgekehrt. Ich möchte dazu noch einen Vergleich anführen. Heute geht es in der Industrialisierten Welt 99% der Menschen materiell so gut wie den Fürsten des Mittelalters. Wir haben Nahrung, Wohnung, Wärme, Unterhaltung, Gesundheit, Frieden, Mobilität, und so weiter. Gleichwohl fühlen wir uns nicht wie Fürsten, weil wir bei den anderen den Unterschied sehen. Vielleicht lässt sich so auch der Sündenfall im Paradies des christlichen Glaubens besser verstehen. Der Apfel als Beginn des Habens und damit der Unterschied zum Nichthabenden. Führt uns die materielle Freiheit zum ausgewogenen, gesunden Menschen?

Antwort:

*Ja, das stimmt, es geht den Menschen in der westlichen Welt materiell so gut, wie wahrscheinlich noch nie. Aber ganz richtig bemerkt, es geht dem Menschen materiell so gut wie noch nie. Aber wie steht es mit dem Menschen als Ganzes? Ist der*

---

heutige westliche Mensch so glücklich und zufrieden wie noch nie? Das darf bezweifelt werden. Es ist eine Tatsache, dass materieller Reichtum nicht parallel mit innerem Reichtum einhergeht. Das Gegenteil scheint öfter der Fall zu sein: je reicher ein Mensch ist, desto unglücklicher ist er auch. Das ist vor allem dort so, wo der Mensch nach Reichtum strebt, dort wo der Mensch seine Energie aufwendet um reich zu werden. Normal wäre es, wenn ein Mensch etwas tut, was seiner Berufung entspricht und der Reichtum sich ganz von alleine einstellt. Heutzutage machen viele Menschen einen Job anstatt einen Beruf zu haben. Der Job soll möglichst viel Geld einbringen, damit mit dem Verdienten das Leben genossen werden kann. Dann wird das Leben oberflächlich, ohne Inhalt. Alles bleibt im Formalen: ein schönes Haus, ein teures Auto, teure Kleider und Schmuck etc. Nimmt man solchen Menschen das Materielle weg fallen sie in ein tiefes Loch, eine innere Leere tut sich auf, man nennt das heute Depression. Ein normaler Mensch, ein Mensch, der natürlich lebt, einen Beruf hat und keinen Job, kann mit materiellem Verlust, den jeder von uns treffen kann, viel leichter umgehen. Er kann einen solchen Verlust besser verkraften, weil er weiss wie man leben muss. Man arbeitet, weil man Freude hat an dem was man tut. Durch solches Tun entsteht Freude und innerer Friede. Es ist genau dieses Einfache im Leben was uns zunehmend abhanden kommt in unserer heutigen modernen Welt. Alles ist sehr äusserlich geworden, vieles ohne Inhalt. Man schaue sich nur mal an was es heutzutage im Fernsehen zu sehen gibt und vergleiche dies mit der Zeit von vor etwa 30 Jahren! Durch diese äussere Abhängigkeit vom Formalen entstehen Ängste, Ängste beispielsweise nicht mithalten zu können mit diesem allgegenwärtigen "Jugendwahn". In der Werbung werden Dinge gezeigt, wie man sein sollte. Aber kaum jemand ist so wie einem vorgegaukelt wird. Dadurch entstehen Konflikte im Menschen, die wiederum den Boden für Krankheiten bereiten. Durch Vergleich was die Einen haben und andere nicht entstehen Neid und Eifersucht. Man glaubt etwas haben zu müssen, obwohl man kein wirkliches Bedürfnis danach verspürt. Das ist eine Ursache für das wahrnehmbare, zunehmende Unglücklichsein der Menschen, das ist der Boden für die allseits erkennbare Gewaltbereitschaft vieler, insbesondere junger Menschen. Man vergleicht was man selber nicht hat mit dem was man bei anderen sieht und haben möchte. Der "Sündenfall" der hier angesprochen wird hat sicher auch damit zu tun. Man kann aber den "Biss in den Apfel" möglicherweise auch dahingehend interpretieren, dass es sich dabei um den Eintritt in das polare Bewusstsein gehandelt hat. Der Mensch hat vom "Baum der Erkenntnis" gegessen: Gut und Nicht-Gut, Schön und Nicht-schön, Yin und Yang etc. Man ist aus dem kindlichen Bewusstsein, wo noch alles Eins ist heraus gefallen in die Polarität des Seins, ins Denken. Ein Neugeborenes hat dieses unterscheidende Bewusstsein (noch) nicht,

---

*für es ist alles Eins, es kennt die Unterscheidung zwischen Ich und Du noch nicht. Erst mit dem Auftauchen eines Ich entsteht das Du und damit beginnt das Drama unseres Bewusstseins. Vielleicht ist es das, was uns die Bibel mitteilen will, wenn es heisst, "Werdet wie die Kinder": man muss zurückkehren in ein kindliches Bewusstsein, an einen Ort wo es kein unterscheidendes Ich gibt, dahin wo alles Eins ist. Mengzi (Menzius), ein chinesischer Weiser sagte; "Ein Mann (Mensch) bewahrt sein kindliches Herz (Gemüt)". Interessant ist auch die Tatsache, dass das chinesische Zeichen 子 zì sowohl Kind als auch Weiser bedeutet. Chinesisch*

*schreibt man Laotse so: 老子 lào zì, was soviel bedeutet wie: altes Kind. Aufgrund dieser Ausführungen ist es nicht sehr wahrscheinlich, dass materieller Wohlstand alleine auch zwingend zum ausgewogenen gesunden Menschen führen muss. Materieller Wohlstand führt dort zu gesunden und zufriedenen Menschen, wo diese das tun können, was sie selber auch möchten, im Beruf, im Leben als Ganzes und dafür auch bereit sind die volle Verantwortung für ihr Tun zu übernehmen. Und das sei wohlgemerkt: materieller Wohlstand ist für ein gesundes körperliches und psychisches Wohlergehen keine Bedingung, aber angenehme Nebenerscheinung. Man kann sehr wohl auch unter materiell bescheidenen äusseren Bedingungen gesund sein, da es sich dabei um einen innerpsychischen Vorgang handelt, der nichts Äusseres bedingt. Der Körper ist letztlich ein Widerschein, eine Spiegelung, eine "Projektionsfläche" des Innern, des Geistig-psychischen.*

Frage: Chinesische Medizin für den West-Menschen

Ernährung und Wärme; ("Schärfe, Wärme und Gesundheit"; der Titel des Buches) als zwei wichtige Grundpfeiler. Wir werden uns später der Ernährung noch ausführlich widmen. Die Psyche als dritte Säule. Auf dieser Basis können wir sagen, dass ein ausgeglichenes Leben körperliches Wohlergehen fördert; ein gutes soziales Umfeld, eine gesunde asiatische Ernährung. Seit Beginn der Industrialisierung und der modernen westlichen Lebensweise hat unsere Lebenserwartung ständig zugenommen. Damit haben wir doch den Beweis der Stärke der westlichen Medizin? Unsere Lebenserwartung ist doch immer noch deutlich über derjenigen von China, einzig die Japaner liegen vor den Europäern?

Antwort:

*Ja, das ist richtig, eine gesunde Ernährung (was damit genau gemeint ist, dazu später mehr), ein gutes soziales Umfeld sowie psychische Ausgeglichenheit sind die drei Pfeiler eines harmonischen Lebens. Dann ist der Mensch gesund. Die*

---

*Lebenserwartung in der westlichen Welt liegt deutlich über derjenigen in Entwicklungsländern, das stimmt sicher. Nur muss man sich auch fragen, ob denn die Lebenserwartung, also die Lebenszeit eines Menschen das Entscheidende ist im Leben. Worauf kommt es denn an im Leben? Ist das Leben nur dann gut, wenn man komfortabel leben kann, ein schönes Haus bewohnt, schöne Kleider trägt und sich immer sattsam ernähren kann? Sind das die Dinge im Leben die das Leben ausmachen? Es ist unbestritten: die materiellen Güter in der westlichen Welt, der materielle Wohlstand insgesamt, ist von asiatischen Ländern nicht annähernd erreicht. Das ist eine Tatsache. Nun könnte man weiter fragen: ist der westliche Mensch mit der Zunahme des materiellen Wohlstandes auch glücklicher, gesünder geworden? Offensichtlich nicht, wenn man den Verbrauch von Medikamenten, insbesondere psychoaktiver Medikamente (Antidepressiva/Anxiolytika), betrachtet. Das Einnehmen von Medikamenten, damit man keine Symptome einer vorhandenen Erkrankung (z.B. Angina pectoris) spürt, das sei klar gesagt, bedeutet nicht körperliche oder psychische Gesundheit!*

*Kann es unser einziges Ziel sein unbedingt ein langes Leben anzustreben? Ist es nicht vielmehr die Art und Weise wie wir leben, die Qualität des Lebens, die wichtiger sind? Ein langes Leben kann durchaus auch sehr unerwünscht sein, man denke nur an die lebensverlängernden, ärztlichen Massnahmen, die oftmals von Patienten (zu Recht) abgelehnt werden, wenn jemand bei einer Tumorerkrankung unter sehr starken Schmerzen leidet. Es geht also wie schon gesagt, vielmehr darum, ein Leben leben zu können, das Qualität hat. Nun ist diese selbstverständlich auch von Mensch zu Mensch verschieden. Jemand kann schon zufrieden und glücklich sein, wenn er keine Beschwerden hat, ein Bett besitzt um schlafen zu können und etwas zu Essen hat. Jemand anderer ist da vielleicht anspruchsvoller und möchte gern mehr als nur diese elementaren Lebensgrundlagen. Vielleicht möchte jemand einen Beruf ausüben, eine Beschäftigung haben, die ihn ausfüllt. Es ist sehr interessant festzustellen, dass wir die allermeisten Dinge im Leben tun, damit wir das Gefühl der Freude und des Glücklichseins verspüren. Im Falle des Schmerzes ist das Verschwinden dessen bereits ein solches. Ein gutes Essen, ein guter Schlaf ebenso. Wir brauchen diese genannten Elemente um ein normales und glückliches Leben führen zu können. Bestimmte materielle Lebensgrundlagen sind Voraussetzung dafür. Aber es stellt sich die Frage, ob wir denn alles was wir darüber hinaus besitzen und haben wollen, wirklich brauchen um glücklich zu sein, um noch glücklicher zu werden. Alle streben danach: Ein teures Auto, ein grosses Haus, teure Kleider und Schmuck, Lottospielen um Millionen zu gewinnen usw. Mit der Zunahme materiellen Reichtums müsste doch dann logischerweise der Mensch auch glücklicher werden. Die Erfahrung zeigt uns aber etwas ganz anderes. Einfache*

---

*Menschen, die nicht viel besitzen sind oft glücklicher als andere, als Wohlhabende. Auch deshalb, weil der Reiche Angst hat, alles was er besitzt wieder verlieren zu können. Das Gefühl des Glücks, des Friedens ist ein psychisches Ereignis, das leider bei den meisten Menschen nur allzu oft von äusseren Dingen abhängig ist. Er erkennt nicht, dass das Gefühl des Glücks etwas Inneres ist, das von aussen getriggert, ausgelöst wird. Solange jemand von äusseren Dingen und Ereignissen in Bezug auf Glücklichkeit abhängig ist, hat er Angst. Er hat Angst davor das zu verlieren was ihm dieses Gefühl erzeugt. Das ist die Ursache des Neids, der Eifersucht, der Aggression und letztlich natürlich die Wurzel der Gewalt, des Krieges. Ein Mensch ist dann gesund, wenn er glücklich und zufrieden ist mit dem was ist, mit dem was er hat und nicht nach mehr verlangt. Und das kann er nur sein, wenn er gelernt hat ganz sich selber zu sein, sich selber so anzunehmen wie er ist und sich weigert das zu sein, was man von ihm verlangt.*

Frage: Gesundung nicht gleich gesund

Wurzel der Krankheit finden, tönt das nicht ein wenig weit weg vom Greifbaren?

Wenn wir eine bakterielle Infektion haben und mit einem Antibiotikum diese Infektion heilen konnten, ist man doch gesund? Wie lässt es sich erklären, dass eine Ursache zu mehreren Krankheitssymptomen führen kann? Eine Erkältung ist doch eine virale Infektion und wenn diese vorbei ist, ist es doch gut. Wo kann hier die Wurzel weiter liegen?

Antwort:

*Nach alter Lehre liegt die Wurzel einer Erkrankung, wie schon weiter oben ausgeführt, fast immer in der Psyche, im Nahrungsverhalten und im Klimatischen. Seltener, aber auch möglich, ist die Auswirkung eines Unfalls. Dies ist bei uns weniger bekannt. Ein Unfall, der immer ein Schockerlebnis mit sich bringt, kann irgendeine Krankheit, auch zu einem späteren Zeitpunkt auslösen, so die Auffassung der TCM. Es gilt also für den Arzt immer, dass er die Wurzel sucht. Es ist falsch, wenn eine Angina nur mit einem Antibiotikum behandelt wird. Das kann schon mal richtig und wichtig sein, ein Antibiotikum einzusetzen, aber wenn dabei das Psychische etc. unberücksichtigt bleibt, hat der Arzt zwar das Symptom beseitigt nicht aber den Patienten wirklich geheilt. Ein geschulter Beobachter erkennt sehr wohl Zusammenhänge zwischen psychischem (und auch körperlichem) Stress und dem Auftreten von Krankheiten. Man denke hier an Schüler die heutzutage unter chronischem Leistungsdruck in der Schule stehen und beispielsweise unter einer so genannten Infektanfälligkeit leiden. Es sind eben nur sekundär die Viren und Bakterien, die einen Infekt auslösen. Primär ist es der psychische Stress und alles*

---

was schon aufgeführt wurde, die der Störung zu Grunde liegen. In diesem Zusammenhang empfindet man es geradezu als irrational, wenn im vergangenen Jahr der Nobelpreis für Medizin für die Feststellung vergeben wurde, dass es nicht die Psyche sei, wie man nun „beweisen“ konnte, die ein Magengeschwür verursacht, sondern, es seien Bakterien (*Helicobacter*), die zu „eradizieren“ sind, mit 2 verschiedenen Antibiotika notabene.

Es ist nicht so leicht einsehbar, warum eine Ursache zu verschiedenen Erkrankungen führen kann. Doch jeder weiss aus Erfahrung wie ein grosses psychisches Stressmoment sowohl eine Migräne als auch einen veritablen Herzinfarkt auslösen kann. In unserer westlichen Medizin wird dann die Migräne als Migräne und der Herzinfarkt als Herzinfarkt behandelt, obwohl diese augenscheinlich nur die Symptome darstellen. Beiden liegt, wie gezeigt, nämlich das gleiche Übel zu Grunde: Stress. Und diese Betrachtungsweise macht eben den grossen Unterschied zwischen chinesischer und westlicher Medizin aus. Da bei der asiatischen Medizin die Wurzel, hier der Stress und nicht nur das Symptom, die Migräne, der Infarkt, behandelt wird. Selbstverständlich werden auch in der Chinesischen Medizin die Symptome behandelt und entsprechende Medikamente eingesetzt. Aber Heilung bedeutet nicht bloss die Beseitigung der Symptome sondern in erster Linie das Erkennen von Stress als Ursache und dessen Behandlung.

Nebst dem sprachlichen Ausdruck was die Wurzel einer Erkrankung anbetrifft, gibt es noch eine begriffliche. In der Chinesischen Medizin ist die Wurzel eines Menschen „die Niere“. Mit dem Ausdruck „Niere = Wurzel“ ist selbstverständlich mehr als die Niere im eigentlichen anatomischen Sinne gemeint. Es handelt sich bei „der Niere“ um ein umfassendes Ganzes, das gebildet ist aus der Niere, den Knochen und Gelenken, dem Rückenmark mit dem Gehirn, dem Gehör, der Sexualekraft und dem Immunsystem. Es versteht sich von selbst, wenn eine Krankheit unter diesem Gesichtspunkt betrachtet wird, dass jede Erkrankung des Organismus mit der „Wurzel“ zu tun hat, da ja auch immer das Immunsystem mitbeteiligt ist. Es gibt keine Krankheit wo nicht das Immunsystem einen „Fehler“ macht. Das gilt nicht nur für Infektionskrankheiten, sondern ist ganz allgemein so. Auch eine Arthrose beispielsweise entsteht über immunitäre Mechanismen.

Frage: Die Medikamente der TCM

Medikamente tragen wesentlich zur Heilung bei. Allerdings haben Medikamente oft auch Nebenwirkungen. Welche Medikamente kennt die TCM und haben diese nicht auch Nebenwirkungen? Die Medikamente der TCM sind doch nichts anderes als auch Medikamente und beeinflussen den Körper.

---

Warum sollten diese besser sein als herkömmliche Medikamente und warum sollen diese eine andere und damit bessere Legitimation haben.

Antwort:

*Zuerst zum Begriff der Nebenwirkung. Darunter versteht man eine Wirkung, die nicht beabsichtigt, nicht erwünscht ist. In der westlichen Schulmedizin sind Nebenwirkungen Effekte, die nicht immer auftreten und teilweise dosisabhängig sind. Man weiss noch recht wenig darüber, warum bei bestimmten Patienten solche Wirkungen entstehen und bei anderen nicht. Nebenwirkungen gibt es selbstverständlich auch bei chinesischen Medikamenten.*

*In der chinesischen Medizin kennt man drei Klassen von Medikamenten. Erstens, solche die giftig sind und man nur ganz kurzzeitig einsetzen darf. Sobald der erwünschte Effekt eingetroffen ist werden diese sofort wieder abgesetzt, da sonst toxische Wirkungen entstehen. Dies könnte man dann als "Nebenwirkung" verstehen. Ein Beispiel dazu wäre das Aconitum. Zweitens solche Medikamente, die man über längere Zeit einnehmen darf. Man setzt sie aber ebenfalls wieder ab, sobald die gewünschte Wirkung erzielt wurde. Ein Beispiel wäre hier die Pfingstrose. Und als drittes kennt man Medikamente, die man immer einnehmen darf. Das sind dann die "Medikamente" die wir als Nahrungsmittel kennen, beispielsweise der Ingwer.*

*Man kennt in der chinesischen Medizin nebst pflanzlicher, auch solche tierischer und mineralischer Herkunft: Skorpione, Schlangengifte, Fischgifte.*

*Zur Frage warum die chinesischen Heilmittel besser sein sollen als unsere westlichen Heilmittel ist folgender ganz wichtiger Unterschied zu machen.*

*Die westlichen, schulmedizinischen Medikamente hat der Mensch "gemacht". Es sind fast immer Medikamente, die aus dem Studium von Details, aus dem Verständnis von molekularen biologischen Abläufen, entstanden. Es wird damit nie das Ganze gesehen sondern es wird nur ein Detail aus dem Ganzen herausgepickt. In der asiatischen Medizin ist das Heilmittel immer entstanden aus dem Verständnis des Ganzen, aus dem Begreifen natürlicher Abläufe im Makrokosmos Welt und im Mikrokosmos Mensch. Diese beiden werden zueinander in Beziehung gesetzt und daraus entstanden die so genannten "Analogien". Dazu später mehr. Das heisst also, chinesische, asiatische Heilmittel werden von der Natur "gemacht", was dem Ganzen entspricht. Westliche (schulmedizinische) Heilmittel hingegen sind vom Menschen "gemacht", sie sind also aus einem Teil der Natur, dem Menschen entstanden und damit sind sie a priori fragmentarisch und somit unvollständig oder mit anderen Worten "unvollkommen". Ein gutes Beispiel hierfür ist das berühmte berüchtigte Kortison. Jeder Mensch produziert selbst eigenes Kortison auf natürliche*

---

*Weise in der Nebenniere. Dieses Kortison ist lebenswichtig, ohne dieses kann ein Mensch nicht leben. In der chinesischen Medizin wurde dieses natürliche, vom menschlichen Körper selbst produzierte Kortison auch schon als "Himmelwasser" bezeichnet, da es dem himmlischen Wasser, dem Chi entspricht, also reine materielle Lebenskraft darstellt. Im Gegensatz dazu ist das synthetisch hergestellte Kortison, dessen Wirkungen und vor allem dessen Nebenwirkungen allseits bestens bekannt sind, auch schon als "Himmelswasser ohne Himmel" bezeichnet worden (Dr.G. Fisch). Es ist also ein materielles Qi, das nicht von "der Grossen Natur", dem Tao, sondern von einem Fragment der "Grossen Natur", vom Menschen gemacht. Damit ist es sozusagen "unvollkommen" und muss somit zwingend (Neben-) Wirkungen erzeugen, die man nicht haben möchte.*

Frage: Wissenschaftliche Basis der TCM

Die westliche Schulmedizin baut auf wissenschaftlichen Methoden auf. So müssen z.B. die Forschungswege klar dokumentiert und wiederholbar sein. Ergebnisse müssen anhand von statistischen Daten erhärtet sein. Hat die TCM eine ähnliche Basis? Wie kann man den Vorwurf der alternativen Medizin entkräften? Wo liegt die dokumentarische Stärke der TCM?

Antwort:

*Der Begriff der Wissenschaftlichkeit, speziell in der Medizin, beruht auf unserem gegenwärtigen Verständnis natürlicher, biologischer, letztlich physikalischer Abläufe. Der deutsche Physiker und Nobelpreisträger Max Planck sagte einmal zum Begriff der Wissenschaftlichkeit, dass Wissenschaft "die Summe der Meinungen" der gegenwärtig lebenden Wissenschaftler sei. Es handelt sich also um Meinungen und nicht um absolute Wahrheiten. Das ist ganz wichtig zu unterscheiden. Man darf den Begriff der Wissenschaftlichkeit nicht mit Wahrheit an sich verwechseln. Etwas was wahr ist kann sich nicht verändern. Entweder es ist wahr oder nicht. Einige Beispiele aus der Natur mögen uns da weiterhelfen, da sie einleuchtend sind. Wenn die Sonne aufgeht, wird es hell, es wird Tag. Wenn es regnet wird es nass. Wenn der Wind kommt trocknet die Feuchtigkeit, usw. Das ist Naturbeobachtung. Solcherart ist die alte Chinesische Medizin. Sie ist nicht vom Menschen ausgedacht, sie entstand durch Beobachtung der Natur einerseits und dem Verständnis, dass alle äusseren Erscheinungen (Welt) innere Entsprechungen (Mensch) aufweisen. So entspricht die Sonne dem Herzen, das Wasser der Niere, das Bewegungsprinzip der Leber, der Himmel der Lunge und die Erde schliesslich der Verdauung, dem ernährenden Prinzip.*

---

*Das sind Tatsachen, absolute Wahrheiten, die sich nie verändern werden. Im Gegensatz dazu sind "wissenschaftliche Wahrheiten" (vor allem was die Medizin anbetrifft) ständigen Veränderungen unterworfen, da immerzu Neues entdeckt wird. Es kommen beispielsweise neue Medikamente auf den Markt, die als neue grosse, heilversprechende Innovationen von der Pharmaindustrie angepriesen werden und schon Monate später müssen sie wieder vom Markt genommen werden, da unerwünschte Wirkungen auftraten. Es gibt in jüngster Zeit genügend Beispiele dafür. Ein Hauptgrund für diese Negativereignisse ist darin zu sehen, dass die pharmazeutische Industrie, die ja ein Teil der ärztlichen Funktion darstellt, nicht wirklich Medikamente herstellt um kranken Menschen zu helfen, sondern um viel Geld zu verdienen, Stichwort "Blockbuster". Dieser Beweggrund ist kausal falsch. Ein Arzt ist dazu da kranken Menschen zu helfen wieder gesund zu werden und nicht um Geld zu verdienen. Das erste Motiv ärztlicher Tätigkeit muss Barmherzigkeit sein, ein Wille anderen zu dienen. Dann kommt das Geld, das man zum Leben braucht von ganz alleine. Wenn Arztsein eine Berufung ist braucht man sich weder um den Erfolg noch um Geld zu bemühen, diese Dinge geschehen von alleine, auf natürliche Weise. Es braucht eigentlich überhaupt keine Forschung im westlichen Sinne. Es ist unnötig Milliarden für Forschung auszugeben um "neue" Medikamente zu finden. Die Natur hat alles gemacht. Es gibt für jede Krankheit Mittel in der Natur. Man muss nicht forschen, man muss versuchen das was da ist zu erkennen und zu verstehen. Das wäre der natürliche Weg. Dann ordnen sich die Dinge von selbst. "Das einzige, das die Natur nicht gemacht, sozusagen vergessen hat, ist ein Mittel gegen Selbstsucht und gegen Dummheit der Menschen" (Dr. Guido Fisch).*

*In diesem Sinne braucht es keine "wissenschaftlichen" Statistiken, es braucht nebst ärztlicher Ethik, Intelligenz die Natur verstehen zu lernen.*

*Noch ein Wort zum Begriff der Alternativmedizin. Unter diesem Begriff wird all das zusammengefasst was nicht zur offiziell an unseren Universitäten gelehrt Medizin gehört. So auch die Traditionelle Chinesische Medizin. Es ist geradezu absurd auf eine Medizin verächtlich hinunterzuschauen, die sich seit Tausenden von Jahren bewährt hat. Man bedenke, dass es unsere westliche Medizin in der Form wie sie heute existiert kaum hundert Jahre gibt!*

*Die Stärke wiederum der Traditionellen Chinesischen Medizin liegt, wie schon der Titel ausdrückt, in ihrer lange währenden Tradition. Eine eigentliche Prüfung braucht es in diesem westlichen, wissenschaftlichen Sinne keine. Das Wissen und die Erfahrung aus Tausenden von Jahren ist Prüfstein genug. Carl Friedrich von Weizsäcker, deutscher Physiknobelpreisträger, sagte einmal, dass wirklicher „Fortschritt durch Einsicht“ zu Stande käme. Und in dem Sinne nicht durch*

---

*„evidenzbasierte Medizin“, wie das heutzutage der Fall ist. Diese moderne Art Medizin ist Ausdruck einer allgemeinen Besessenheit materialistischer Welterklärung.*

Frage: Krankheit und Ungleichheit

"Die Natur hat alles gemacht". Eine Aussage aus der vorangegangenen Frage. Lässt sich daraus schliessen, dass der Mensch eigentlich im Gleichgewicht mit der Erde steht und ein Ungleichgewicht im Menschen auch ein Ungleichgewicht wo anders entstehen lässt. Mit anderen Worten kann man sagen, dass es ein Gebot der Ausgeglichenheit oder des Friedens gibt, das damit auch zum Ausgleich der Krankheit führt?

Antwort:

*Ja, das kann man so sagen. Der gesunde Mensch steht im Gleichgewicht mit der Natur. Und es ist auch richtig gesagt, dass ein Ungleichgewicht im Innern des Menschen zu einem Ungleichgewicht im Äußeren führt. Weiter ist auch ganz richtig bemerkt, dass innere Ausgeglichenheit innerer Friede bedeutet und damit keine Krankheit entsteht bzw. eine Krankheit dadurch verschwinden wird. Innerer Friede ist nicht dasselbe wie Freude. Freude ist etwas, das meist durch etwas Äußeres ausgelöst wird. Friede hingegen ist etwas, innerer Ruhe gleich, der/die entsteht, durch einen Zustand ausgelöst wird, wo der Mensch bei sich selber weilt, ganz sich selber ist und weitgehend nicht von äußeren Dingen abhängt. Das ist etwas Seltenes vor allem in der heutigen Zeit, wo alles so ganz äußerlich und oberflächlich geworden ist. Ramana Maharsh<sup>2</sup> hat einmal gesagt: „Leid ist nur unerwünschtes Denken, dem der Verstand nicht widerstehen kann, weil er nicht stark genug ist“. Damit will er sagen, alles Leid kommt aus dem Denken. Ohne Denken gibt es kein Leid. „Ich“ bedeutet Denken. Das Denken ist der Erzeuger von Angst und Angst ist die Wurzel jeder Krankheit. Angst ist sozusagen die Wurzel-Störung im Menschen. Ohne Denken gibt es keine Angst. Alle anderen psychischen Funktionen sind „Abwandlungen“ dieser Angst. Es ist somit die Ich-Haftigkeit des Menschen, die zu Krankheit führt, anders gesagt, die Ego-Zentriertheit, die Egozentrik. Es ist diese Art von Ich-zentrierter Optik, wo wir alles aus unserer Ich-Bezogenheit, aus unserer persönlichen Bedingtheit heraus beurteilen, ja verurteilen. Das führt zu einer alles auf uns selber bezogenen Einschätzung von Lebens-Situationen. Alles andere, alles das, was wir nicht sehen und damit auch nicht verstehen bleibt dabei aussen vor und unberücksichtigt. Das ist das Fragmentarische in unserem Leben, das das ganze heutige Durcheinander in der Welt und in uns selber verursacht. Und das ist auch die Krankheit. Es ist sehr interessant festzustellen, dass der Krebs, diese heute so*

---

*sehr im Zunehmen begriffene Erkrankung, eine Krankheit ist, die sich an keine (Organ-) Grenzen hält, ständig wächst, alles Gesunde verdrängt und sich dabei selbst zerstört. Im Äußeren finden wir diese gleiche Erscheinung in unserer Wirtschaft. Alles will und „muss“ wachsen, alles Gesunde wird verdrängt und erst langsam beginnen wir zu erkennen wie sehr dieses Wirtschaftssystem, das Wachstum über alles stellt, sich selber zerstört. Der heutige Arzt hat keinen Einfluss mehr auf solch äußere Zustände,“ er hat nichts mehr zu sagen“, in doppelter Hinsicht! Obwohl gerade er es wäre, der hier regulierend, prohibitiv einzugreifen hätte, indem er aufzeigt, dass diese Lebensweise krank machend ist. Aber dies wird deshalb nicht getan, weil der heutige Arzt einen Zusammenhang zwischen psychischen Faktoren und dem Auftreten von Krankheiten zunehmend in Abrede stellt, das betrifft in erster Linie die universitäre Lehre. Ein Jammer für uns alle!*

Frage: Individualismus versus Kollektivismus

Wir haben uns mit den Unterschieden der traditionellen chinesischen Medizin und der westlichen Medizin befasst. Wir haben dabei wesentliche Unterschiede kennen gelernt und versuchen nun mit unserem Wissen Eingang zu finden. Die westliche Gesellschaft und die chinesische Gesellschaft sowie das westliche und das chinesische Individuum haben dabei aber ganz andere Voraussetzungen. Das eine ist eher vom Kollektiv geprägt, das Individuum geht nach. Beziehungen und menschliches gehen vor dem Ziel, der Weg zählt. Persönliche Stellung ist wichtig und erarbeitet und bleibt als Status quo, währendem im Westen das Ego und das Ziel über alles geht. Rang und Namen erarbeitet man sich und geht aber auch rasch verloren. Wenn nun die chinesische Medizin den Patienten mit einbezieht und ihn namentlich mitwirken lässt am Genesungsprozess, so stellt sich die Frage, ob die Grundsätze der chinesischen Medizin überhaupt von rational denkenden Westmenschen adaptiert werden können. Mit anderen Worten, ist die TCM für uns tauglich?

Antwort:

*Ein wesentlicher Unterschied im Kontext beider Kulturen ist sicher die Tatsache der verschiedenen Schwerpunkte menschlicher Entwicklung. Wie schon erwähnt, ist es im asiatischen Raum mehr das Kollektive das im Vordergrund steht im Gegensatz zu unserem im Westen vorherrschenden Dasein, wo das Individuum im Zentrum steht. Diese Unterschiede spielen aber beim grundsätzlichen Verstehen von Gesundheit und Erkrankung keine Rolle. Der Asiate ist im Allgemeinen weniger egozentrisch in dem Sinne, dass er in seinem Leben als wesentliches Ziel nicht so sehr die persönliche Entwicklung seiner selbst sieht sondern primär das Gemeinwohl im*

---

*Auge hat. Der Chinese, noch heute, ist „ganzheitlicher“ als der westliche Mensch. Er sieht von „Natur aus“ stets das Ganze. Wir sind es gewohnt Probleme nacheinander in Angriff zu nehmen. Zuerst wird das Erste gelöst danach kommt das Zweite. Ganz anders der Chinese. Hier werden stets alle Probleme gleichzeitig angegangen. Das sind ganz wesentliche Unterschiede, die dann auch im Medizinischen Denken zur Anwendung gelangen. Doch zum Grundverständnis von Erkrankungs-Entstehung spielt das keine essenzielle Bedeutung. Die Asiaten sind genauso gebaut wie wir hier im Westen. Ein Mensch ist ein Mensch. Sie haben dieselben Organe wie wir. Ob Traditionelle Chinesische Medizin insofern auch für den westlichen Menschen tauglich ist, orientiert sich an der Auffassung von Gesundheit und Krankheit im chinesischen Denken, namentlich in der Medizin. Die Chinesen haben eine eigentliche Kosmologie aufgebaut um diese zu verstehen. So ist es wichtig zu hören, dass die Chinesen den Menschen als Mikrokosmos im Makrokosmos verstehen, die sich gegenseitig spiegeln, die voneinander abhängig sind. Auch in der Bibel heisst es: „Gott hat den Menschen zu seinem Ebenbild gemacht“. Wenn man hier etwas weniger religiös das Wort Gott durch Natur ersetzt haben wir hier dieselbe Aussage vor uns. In der hermetischen Philosophie wird das „wie oben so unten, wie innen so aussen“ in sehr ähnlicher Anschauung ausgedrückt. Die weiteren Beziehungen zwischen Mensch und Kosmos und umgekehrt wird dann im Kapitel wo es um die Analogien, die Entsprechungen geht eingehend behandelt. Die Miteinbeziehung des Patienten, namentlich die Eigenverantwortung im Genesungsprozess wird uns ebenfalls zu einem späteren Zeitpunkt noch eingehend beschäftigen.*

Frage: Das holistische Prinzip

Das Holistische Prinzip. Was kann man dazu sagen?

Antwort:

*Unter dem Begriff des „holistischen Prinzips“ versteht man etwas Ganzheitliches, das Ganze betreffend. Nun muss man sich Fragen, was genau damit gemeint ist. Auch ein westlicher Arzt empfindet sein Tun als holistisch, er behandelt ja den ganzen Menschen. Der westliche Arzt „weiss“, dass der Körper den Menschen ausmacht, der zwar auch eine Psyche besitzt, die aber dem Psychiater zur Betreuung zugeführt werden muss. Er „weiss“ ebenso, dass die Psyche, so wird es heute an den Universitäten gelehrt, (fast)keinen Einfluss auf die Entstehung von Krankheiten ausübt. Eine eigentliche Psychosomatik, wie sie es früher gab existiert heute nicht mehr. Ein Magengeschwür hat in der Ansicht heutiger Schulmedizin keinen psychischen Anteil mehr, es sind Bakterien (*helicobacter pylori*), die diese Erkrankung verursachen. Das ist auch verständlich, wenn man die Psyche als*

---

separaten Teil des Menschen versteht, der keine Wirkung auf die Materie haben soll. In der westlichen Medizin werden alle Krankheiten des Körpers als materiell verursacht angesehen. Es sind da vor allem Viren und Bakterien, die Krankheiten verursachen, nebst Giften und anderen Stoffen, die krank machend auf den Körper einwirken. Und vieles „weiss“ man noch nicht. Eine Tendenz der letzten Jahre ist die Vorstellung es seien Gene, die für die Krankheiten ursächlich seien. Darum auch die enormen wissenschaftlichen Anstrengungen an Forschungsinstituten und Universitäten, die allesamt in diese Richtung zielen. Ein Weg in eine falsche Richtung wie noch zu zeigen sein wird.

Holistisch im chinesischen Sinne bedeutet etwas anderes. In asiatischen Kulturen kannte und kennt man seit vielen Jahrhunderten eine Kraft, die den Körper bewegt. Diese Kraft, die man bei uns im Volksmund Lebenskraft nennt, heisst im ostasiatischen Raum Qi (Tschì) und in Indien Prana. Interessanterweise haben wir keinen Ausdruck in der westlichen Medizin dafür. Es gibt keine solche Kraft. Nun, in der chinesischen Medizin kennt man nicht nur diese Qi-Kraft, die eine grosse Rolle spielt, es existiert ebenfalls eine psychische Kraft, die einen grossen Einfluss auf den Körper hat. Daneben sei der Vollständigkeit halber noch erwähnt, dass es noch eine vierte und fünfte Ebene (Ebene „reinen Denkens“ und Ebene der „Glückseligkeit“; Samkhya<sup>3</sup>) gibt, die hier aber nicht zur Sprache kommen sollen, da dies zum Verständnis des Holistischen nur wenig beiträgt. Die Psyche als oberste Ebene beeinflusst die darunter liegende Ebene, die Qi-Körper genannt sei und diese wiederum beeinflusst die Materie, den materiellen, den stofflichen Körper. Auch wirken diese verschiedenen Ebenen reziprok, also von unten nach oben. Hierarchisch gesehen ist die Psyche die wichtigste Ebene, da sie die anderen steuert, dann die Qi-Ebene und als letztes die Materie-Ebene. Die Steuerung geschieht also primär von oben nach unten. Das psychische Verhalten bewirkt eine Veränderung des Qi-Körpers und dieser hat eine Wirkung auf den Körper. So gesehen entstehen alle Krankheiten in der Psyche (negative Gedanken, Gefühle und Emotionen). Diese wirkt negativ auf den Qi-Körper, der wiederum eine körperlich-materielle Krankheit auslösen mag. Ein negativ beeinflusster Qi-Körper verursacht zunächst so genannte Befindlichkeitsstörungen, auch als „funktionelle Störung“ in der Medizin bezeichnet. Bei längerem Bestehen solcher Defizite auf energetischer Ebene entstehen dann die eigentlichen körperlichen Krankheiten. Selbstverständlich können Krankheiten auch auf direktem Wege über materielle Einflüsse (Toxine) den Körper schädigen. Auch können energetische Störungen, beispielsweise das Wetter und elektromagnetische Einflüsse den Qi-Körper direkt stören. Wir müssen erkennen, dass es ja letztlich elektrische, elektro-chemische Kräfte sind, die den Zusammenhalt der Zellen bewirken. Alles ist Elektrizität! Und warum sollen nicht

---

*ebendiese Kräfte von Handys, Radio-TV-Sendern etc. einen störenden Einfluss ausüben können? Das liegt doch auf der Hand! Namentlich dort, wo diese Zellkräfte geschwächt sind, bei Kleinkindern sowie älteren und kranken Menschen.*

*Es ist interessant zu erkennen, wie so entstandene Krankheiten im Körper dieselben psychischen Störungen wieder zum Vorschein bringen, wie diejenigen, die sie verursachten! Als Veranschaulichung dieses Sachverhaltes seien hier Herzrhythmusstörungen erwähnt, die aus (meist) unbewussten Ängsten entstanden sind und bei Auftreten wieder Angst auslösen. Es wirkt also von oben nach unten - Psyche -> Materie - und von unten wieder nach oben - Materie -> Psyche. Aber: das „Oben“, die Psyche, ist das hierarchisch Vorherrschende, der Auslöser und nicht die Materie! Darum wäre es so wichtig, wenn die Ärzte sich wieder intensiv mit der Psyche der Patienten beschäftigen würden. Es würde sehr vieles in der Medizin vereinfachen und enorm Kosten sparend sein.*

*Abschliessend gesagt bedeutet holistisch ganzheitlich in dem Sinne, dass nebst allen drei erwähnten Ebenen des Menschen auch die ganze Biographie eines Menschen in die Betrachtung von Gesundheit und Krankheit mit einfließen sollten. Auch weit zurückliegende Ereignisse in der Biographie können noch immer einen wesentlichen Einfluss auf eine bestehende Erkrankung haben und gehören ebenfalls in die Gesamtbeurteilung mit dazu.*

Frage: Literatur

Wie wir nun wissen, liegt die Stärke der TCM in ihrer Jahrtausende alten Geschichte und Tradition. Wie kann man sich hier Eingang in die Literatur finden? Wie kann man sich orientieren?

Antwort:

*Die Traditionelle Chinesische Medizin ist sicher mehrtausend Jahre alt, obwohl die Zahlen hier weit auseinander gehen. Wichtig scheint die Tatsache, dass es sich um ein altes und erprobtes Medizinsystem handelt. Einen Zugang in die Literatur zu finden ist nicht so einfach, da vieles verloren gegangen ist und nur wenig liegt heute noch in Chinesisch vor, geschweige denn in westlichen Sprachen. Am Ende dieses Buches findet sich ein Literaturverzeichnis für noch erhältliche Schriften in westlichen Sprachen. Es gibt sehr vieles was übersetzt wurde, aber nur wenig ist von Ärzten und (allzu) vieles von Sinologen, also von Nicht-Ärzten. Eines der wichtigsten Bücher ist sicher das von Dr. Guido Fisch, der selber ein hervorragender Kenner und Arzt der Traditionellen Chinesischen Medizin war, der viele Texte aus dem „Gelben Kaiser“ (Nei Ching) selber übersetzt und kommentiert hat.*

---

Frage: Geschichte und berühmte Ärzte

Nach der Frage zur wichtigsten Literatur der TCM wollen wir einen kurzen Blick auf die Geschichte der TCM werfen. Was waren die Eckpfeiler der Entwicklung und gab es berühmte Ärzte?

Antwort:

*Die Geschichte der TCM wird sehr unterschiedlich dargelegt und es wurde auch viel darüber geschrieben. Eine der zuverlässigsten Quellen diesbezüglich ist der Sinologe Paul Unschuld, der auch mehrere Bücher zum Thema der Traditionellen Chinesischen Heilkunde verfasst hat (siehe dort). Für unsere Betrachtungen soll es genügen zu wissen, dass die alte chinesische Medizin ca. 5000 Jahre alt ist. Es gab immer wieder herausragende Ärzte, die noch heute bekannt sind. Eine kleine, subjektive Auswahl solch grosser Ärzte waren: Fu Xi, ca. 3000 v.Chr.; Shen Nong, ca. 2700 v. Chr.; Huang Di, ca. 2600 v.Chr.; er ist als „der gelbe Kaiser“ bekannt und ihm wird das berühmte Werk, das „Huang Di Nei Jing“ zugeschrieben. Qi Bo, ca. 2600 v. Chr., er wird als der eigentliche Begründer der Traditionellen Chinesischen Medizin angesehen. Er war der Hofarzt des legendären Huang Di, des „Gelben Kaisers“. Bian Que, ca. 500 v. Chr., er wird als einer der Begründer der Chinesischen Pulsdiagnose angesehen und war auch ein Meister der Akupunktur. Zou Yan, ca. 300 v.Chr., auf ihn sollen die Betrachtungen von Yin und Yang und die fünf Wandlungsphasen zurückgehen. Zhang Zhong Jing, ca. 100 n.Chr., er ist der Verfasser des berühmten Klassikers „Shang Han Lun“. Wang Shu He, ca. 250 n. Chr., er ist der Verfasser des Mai Jing, eines Buches über Pulsdiagnose. Huang Fu Mi, ca. 250 n. Chr., er ist der Verfasser des berühmten Zhen Jiu Jia Yi Jing, eines Klassikers über die Nadel- und Moxatechnik. Sun Si Miao, ca. 600 n.Chr., auf ihn gehen wichtige prophylaktische Verhaltensweisen zurück, beispielsweise über gesundes Sexualleben und richtige Ernährung. Wang Bing, ca. 800 n. Chr., er ist der wichtigste Kompilator des Nei Jing („des Gelben Kaisers Innerer Klassiker“). Liu Wan Su, ca. 1200 n. Chr., nach ihm entstehen alle Krankheiten durch „falsche“ Hitze und diese wird durch Kräftigung des Wassers eliminiert. Li Gao, ca. 1250 n. Chr., nach seiner Auffassung entstehen alle Krankheiten durch eine schwache Mitte (Magen-Milz-Pankreas) und sind demgemäss durch Stärkung dieser zu behandeln. Zhu Zhen Heng, ca. 1300 n. Chr., nach seiner Auffassung entsteht Krankheit immer durch „falsches“ Yang und in Konsequenz dieses Denkens war er ein Verfechter der Stärkung des Yin zur Heilung. Li Shi Zhen, ca. 1500 n. Chr., er ist der Verfasser des berühmten Kräuterbuchs „Ben Cao Gang Mu“.*

---

Frage: Laotse

Die Geschichte des alten China und der TCM ist geprägt von Laotse. Was waren die Kernelemente seiner Ideen.

Antwort:

*Laotse, auch Laozi (chin. 老= alt, 子 = Meister oder Baby, „alter Meister“) ist ein chinesischer Weiser, der im 5. Jahrhundert v. Chr. gelebt hat. Laotse gilt als Begründer des Daoismus (Taoismus), der Lehre vom Dao. Das Daodejing (Tao Te King), ist eine Schrift, die von ihm stammen soll. Darin erläutert er die Grundprinzipien des „Weges“. Mit dem Begriff wird eine Dimension des Menschseins aufgezeigt, die normalerweise dem Menschen in seinem Alltagsleben verborgen bleibt. Es wird dem Menschen ein Weg gezeigt, der zu tieferem Verständnis des Lebens führt. Das Hauptwerk, das Daodejing, ist das Hauptwerkzeug dazu. Es ist in 81 Oden verfasst. Man muss dabei wissen, dass es keine absolut richtige Übersetzung gibt. Diese Schriften wurden fast ausschliesslich von Sinologen übersetzt. Dabei wird vieles „wissenschaftlich aufgearbeitet“ und wenig interpretiert, was an sich auch sinnvoll ist. Sinnvoll deshalb, weil jeder selber die oberflächliche oder aber auch die tiefere Bedeutung des Geschriebenen erfassen soll. Es ist also eine Schrift, die dem Menschen tiefstes Verständnis des Lebens näher bringen möchte. Eine weitere wichtige, weniger bekannte Schrift von Laotse ist das Huahujing. Es handelt sich dabei um mündliche Überlieferungen an seine Schüler und gibt praktische Anweisungen zu spirituellem Arbeiten an sich selbst. Zusammenfassend kann man sagen, dass die Schriften des Laotse Weisheiten darstellen, die dem interessierten Leser „den Sinn des Lebens“ näher bringen will, der im griechischen „erkenne Dich selbst“ gipfelt.*

Frage: Ode 1-4

Die Ode 1-4 aus dem Werk „Schrift über das Wesen des Tao“ zeigt uns Grundsätze des TCM. Wir wollen uns diese Oden ansehen und daraus eine für uns nachvollziehbare Aussage gewinnen.

Antwort:

*Im Folgenden sollen die 4 ersten Oden des Daodejing etwas genauer betrachtet werden. Es ist wichtig anzumerken, dass das nun Folgende eine mögliche Interpretation ist. Es gibt andere, die auch Gültigkeit haben. Es gibt in diesem Sinne nur Möglichkeiten, keine Absolutheiten, die der jeweiligen Tiefe des Verstehens entspringen.*

---

Alle diese Oden sind die Grundlage des Verständnisses in der alten traditionellen chinesischen Medizin. Wirkliche Medizin ist letztlich nicht nur Heilung des Körpers oder des Gemüts, sondern „Heil-Werdung des Menschen in seiner Gesamtheit“. Das Ziel des Menschen ist „die Verwirklichung seines höheren Selbstes“, die Sichtbarmachung oder Wirklichkeitwerdung dessen, was der Mensch seinem innersten Wesen nach ist, im Sinne Laotse: das Dao. Alle Krankheiten sind „Wegbereiter“ hin zu dieser Verwirklichung. Ramana Maharshi<sup>1</sup> sagte einmal, dass es eigentlich nur eine Krankheit gäbe und die ist der Körper selbst. Das heisst, alleine die Tatsache, dass wir einen Körper haben ist schon Krankheit! Die Oden von Laotse sollen uns Hilfestellung sein, den Körper, das Gemüt, uns selbst, besser verstehen zu lernen. Das ist der eigentliche Sinn und Zweck dieser Oden.  
Nun zu den einzelnen Oden:

### **Ode 1**

Der Weg, der mitgeteilt werden kann, ist nicht der ewige Weg.  
Der Name, der genannt werden kann, ist nicht der ewige Name.  
Das Namenlose ist der Anfang von Himmel und Erde.  
Das Benannte ist die Mutter der zehntausend Dinge.  
Allzeit ohne Wünsche, sieht man das Geheimnis.  
Allzeit voller Wünsche, sieht man die Erscheinungsformen.  
Ihr Ursprung ist derselbe, unterschiedlich sind ihre Namen, sie erscheinen dunkel.  
Dunkelheit inmitten von Dunkelheit.  
Das Tor zum Geheimnis.

Kommentar: „Der Weg, der mitgeteilt werden kann, ist nicht der ewige Weg“: dies ist deshalb so, weil „der Weg“, das implizit unserem „Göttlichen“ entspricht, nicht mitgeteilt werden kann, weil er/es mental, verstandesmächtig, nicht erfasst werden kann. Es liegt jenseits allen Denkens. Es kann nur durch intuitives Erkennen erfasst werden.

So verhält es sich natürlich auch mit dem „Namen“. „Das „Namenlose“ ist der Anfang von Himmel und Erde“: eigentlich ist es sogar vor dem Anfang des Himmels. „Das Benannte ist die Mutter der zehntausend Dinge“: es sind die sichtbaren Dinge der Schöpfung, die man benennen kann. Es sind die mit unseren Sinnen wahrnehmbaren Dinge hier gemeint.

„Allzeit ohne Wünsche, sieht man das Geheimnis“: nur wenn der Mensch keine Wünsche mehr hat, vereinigt er sich mit dem „Bewusstsein alles Existierenden“. Solange der Mensch noch Wünsche hat, ist dies der Zustand, wo der Mensch „noch“ ein Ego hat, egozentrisch ist und dieses „Ich-Denken“ ist die Grundlage des Egos.

---

*Nicht nur die Grundlage des Egos, sondern die Grundlage aller unserer Schwierigkeiten. Ein Mensch, der sein Ego aufgegeben hat, hat keine Wünsche mehr und vereinigt sein Ego-Bewusstsein mit dem grossen oder „All-Bewusstsein“. Präziser müsste man sagen, dass wunschlos zu sein bedeutet kein Ego mehr zu haben. Interessant in diesem Kontext ist das Sprichwort „wunschlos glücklich sein“. „Allzeit voller Wünsche, sieht man die Erscheinungsformen“: das ist die negative Formulierung dessen, was oben bereits ausgeführt wurde. Ohne Wunsch zu sein bedeutet sich mit dem Urgrund allen Seins zu identifizieren, Eins zu werden mit ihm und damit lösen sich alle Erscheinungsformen auf, ja die ganze Schöpfung, die Welt, löst sich auf. Danach ist man nur noch reines Sein, was mit unendlicher Glückseligkeit identisch sei, so die Weisen.*

*„Ihr Ursprung ist derselbe, unterschiedlich sind ihre Namen, sie erscheinen dunkel“: der Ursprung allen Seins ist der „Himmel“, das Dao, das Göttliche. In der materiellen Erscheinung sind alle Dinge verschieden. Sie erscheinen dunkel, weil wir nicht erkennen, was ihnen zu Grunde liegt.*

*„Dunkelheit inmitten von Dunkelheit.*

*Das Tor zum Geheimnis“: alles ist verdunkelt, man versteht nichts von den tieferen Zusammenhängen des Lebens. Der Mensch versteht den Urgrund der ganzen Schöpfung nicht, er kennt ihn nicht. Und doch ist gerade in dieser Dunkelheit das grosse Geheimnis allen Lebens verborgen. Alle Menschen haben Angst sich dieser dunklen Seite des Lebens zu nähern. Es ist das Unergründbare, der Abgrund der Abgründe wie in gewisse Mystiker<sup>4</sup> beschrieben haben. Die Angst vor diesem Abgrund ist auch die Ursache, dass der Mensch sich nicht getraut dorthin, in diesen Abgrund menschlichen Seins, hinabzusteigen. Dieser Abgrund ist selbstverständlich eine psychische Dimension und hat nichts mit Materie zu tun. Ein Mensch kann das Dao nur erkennen, wenn er bereit ist sich selbst vollkommen loszulassen, (psychisch) zu sterben. Und wie jeder von sich selber weiss, hängen wir alle sehr am Leben. Darum finden sich auch nur selten Menschen, die das erreicht haben wie Latose es hier beschreibt.*

## **Ode 2**

*Wenn die ganze Welt Schönes als schön anerkennt, entsteht das Hässliche.*

*Wenn die ganze Welt Gutes als gut anerkennt, entsteht das Böse.*

*Sein und Nicht-Sein erschaffen einander.*

*Schwierig und einfach ergänzen einander.*

*Lang und kurz heben sich voneinander ab.*

*Hoch und tief ruhen aufeinander.*

*Stimme und Klang schwingen miteinander.*

---

*Vorne und hinten folgen einander.*

*Die Weisen meditieren über das Nicht-Tun und lehren ohne Worte.*

*Sie beobachten, wie alle Dinge ins Leben strömen, ohne einzugreifen.*

*Gebären, ohne besitzen zu wollen.*

*Handeln, ohne Ansprüche zu stellen.*

*Aufgaben erfüllen, ohne dabei zu verweilen.*

*Ohne verweilen, kein verlieren.*

*Kommentar: in dieser Ode beschreibt Laotse die Dualität des menschlichen Bewusstseins, des Lebens überhaupt. Alles ist dual, polar, in Gegensätzen nur erkennbar. Es wichtig zu verstehen, dass alles nur in Gegensätzlichkeit „da sein“ kann. Man kann also in diesem Sinn „das Böse“ nicht ausrotten, da es der Gegenpart des Guten ist! Solange ein Mensch Gutes tun will, erzeugt er „automatisch“ Ungutes. Damit ist nicht gesagt, dass man sich nicht bemühen soll Gutes zu tun, weil dieses Gute tun, die Grundlage für höhere Erkenntnis ist. Im Chinesischen kennt man den Begriff des WuWei, des Nicht-Tuns. Das bedeutet, dass ein Mensch „tut“ ohne, dass er sich dessen „bewusst“ ist. Das bedeutet, er handelt, aber nicht im Bewusstsein, das er selbst es ist der handelt, sondern Es handelt von selbst. Das ist ein Bewusstseinszustand der weit über das Übliche hinausgeht. Wir, die wir machen und tun, wollen immer ein Resultat sehen, wir wollen Erfolg haben. Das ist normal. Aber das impliziert eben auch diese hier angesprochene Gegensätzlichkeit. Das Tun im Nicht-Tun ist hier gemeint:*

*„ Sie beobachten, wie alle Dinge ins Leben strömen, ohne einzugreifen.*

*Gebären, ohne besitzen zu wollen.*

*Handeln, ohne Ansprüche zu stellen.*

*Aufgaben erfüllen, ohne dabei zu verweilen.*

*Ohne verweilen, kein verlieren“.*

*Ein Mensch, der diesen Bewusstseinszustand erreicht hat ist „erlöst“, er ist ein „Befreiter“, ein „Erwachter“ (ein Buddha). Er ist eben deshalb „befreit“, „erlöst“, weil er weiss, dass nicht er es ist, der handelt, sondern ES handelt von alleine. Das Dao, das Göttliche“ handelt, tut alles. Ramana Maharshi<sup>1</sup> sagte einmal, der „Hauptfehler“ des Menschen sei das (irrig) Gefühl, der Handelnde zu sein, „mein“ und „ich“ sei das eigentliche Wurzelproblem des Menschen.*

### **Ode 3**

*Die Weisen nicht erhöhen, beugt dem Streit vor.*

*Den Reichtum nicht schätzen, beugt dem Diebstahl vor.*

*Das Begehrten nicht wahrnehmen, beugt der Verwirrung des Herzens vor.*

---

*Die Weisen regieren, indem sie die Herzen leeren, die Bäuche füllen, den Ehrgeiz schwächen und die Knochen stärken.*

*Halte die Menschen ständig unschuldig und wunschlos, dann werden sich die Schlaunen nicht einmischen.*

*Wenn nichts getan wird, wird sich alles zum Guten wenden.*

*Kommentar: die ersten beiden Zeilen sprechen für sich selbst.*

*Das Begehren entsteht meist durch Vergleich. Wenn der Weise regiert, dann hat er selber nichts, das er begehrt und damit will auch das Volk nichts für sich haben. Er schaut, dass die Menschen genug zu essen haben. Es entsteht so kein Neid, „er leert“ damit die Herzen, er macht sie wunschlos.*

*„Wenn nichts getan wird“: damit ist wieder das schon oben angeführte WuWei, das Nicht-Tun gemeint. Jeder ist an seinem Platz. Er ist dort wo seine Fähigkeiten und Talente sind. Er wird dort gefördert und nicht wie in der heutigen Zeit, wo alles Oberflächliche, Materielle wichtig ist. - Heute verrichten viele Leute „ihren Job“ und kaum jemand hat einen Beruf. So ist es nicht verwunderlich, wenn die Freude an der Arbeit fehlt und „Burnout“ zur Volkskrankheit mutiert.*

#### **Ode 4**

*Der Weg durchdringt alles, er kann allzeit benutzt werden, doch ist er niemals vollständig.*

*Oh, so unergründlich, vielleicht der Ursprung der zehntausend Dinge!*

*Nimm die Schärfe, löse die Verwirrung, mildere das Grelle, werde eins mit dem Staub.*

*Oh, so tief verborgen, doch allzeit gegenwärtig!*

*Ich weiss nicht, wessen Kind er ist.*

*Er ist das Abbild der Kaiser des Altertums.*

*Kommentar: in der ersten Zeile beschreibt er das Dao als „unvollständig“. Andere Übersetzungen erwähnen dies als „wesenlos“. Das Unergründliche, das Dao, ist eben seinem Wesen nach ohne Form, reines Sein, und damit jenseits von Wesenhaftigkeit oder Vollständigkeit. Es ist zwar vollkommen aber nicht vollständig. Wenn der Mensch mit dem Dao, mit dem Allbewusstsein, eins wird, dann hat er keine „Schärfe“, keine „Grelle“ etc. mehr, dann ist er selbst vollkommen geworden. Dieses Dao ist deshalb „tief verborgen“, weil es uns nicht bewusst ist und doch ist es als Abbild des Absoluten allgegenwärtig, als unser eigenes (Ego-)Bewusstsein.*

---

*„Er ist das Abbild der Kaiser des Altertums“: mit den „Kaiser des Altertums“ meint Laotse die alten Weisen, die eins wurden mit dem Dao. Es waren Regenten, die göttliches Bewusstsein erlangt hatten. In „alten Zeiten“, wie er sagt. Da kann man sich fragen, wann war denn diese Zeit? Laotse lebte ja bekanntlich um ca. 500 v. Chr. Demnach muss es Zeiten hohen Bewusstseins auf diesem Planeten gegeben haben von den wir (leider) nichts oder kaum was wissen.*

Frage: Chinesisches – westliches Denken

Wir haben gesehen, dass TCM für alle Menschen zugänglich ist. TCM basiert auf intuitiv-synthetischem Denken, polarisierend zum westlichen, kausal-analytischen Denken. Wie können wir diese beiden Denkweisen einander gegenüberstellen.

Antwort:

*Diese beiden Begriffe stammen von Manfred Porkert<sup>5</sup>.*

*Das Kausal-analytische Denken ist das Denken des westlichen, zeitgenössischen Wissenschaftlers. Es ist das Vernunftdenken. Es ist das Denken im „Horizontalen“. Aus A wird B wird C etc. Eines entsteht aus dem Vorhergehenden. Die Logik spielt hierbei die vorherrschende Rolle.*

*Beim Intuitiv-synthetischen Denken hingegen ist das logische Denken sekundär. Das heisst, der Wissenschaftler hat eine Idee (=Intuition) und bringt diese Intuition, diese Idee, danach mittels des Kausal-analytischen in eine verständliche Struktur. Dabei kommt etwas Neues zustande, was beim kausal-analytischen nicht der Fall ist. Dort ist man immer im Alten, weil das vermeintlich Neue auf dem Vorgewussten aufbaut. Da beim Kausal-analytischen der Wissenschaftler weiss, dass er es ist, der das (vermeintlich) Neue zustandebrachte, wird er egozentrisch, er wird eingebildet, arrogant, überheblich, anmassend, stolz usw. Beim Intuitiv-synthetischen hingegen, weiss der Wissenschaftler, dass die Idee nicht von ihm, das heisst, nicht aus seinem Denken stammt, sondern sie wurde ihm „eingegeben“. Damit bleibt er bescheiden, da er weiss, dass die entscheidenden Impulse nicht aus seinem Denken, nicht aus seiner Ego-Struktur kommen.*

Frage: Wissen und verstehen

Können wir unterschiedliche Ansätze in der westlichen Medizin und der Komplementärmedizin erkennen, basierend auf den Begriffen Wissen und Verstehen.

Antwort:

---

*Wissen und Verstehen ist nicht dasselbe. Das ist der erste Punkt, den es zu unterscheiden gilt. Wissen ist das Ansammeln und Speichern und letztlich Abrufen von Daten. Verstehen dagegen ist das „zur Deckung bringen von präexistenten Gedächtnisinhalten“, wie Wolfgang Paul<sup>6</sup> das ausdrückte. Beispielsweise funktioniert ja das Erlernen einer Sprache so. Man lernt Wörter, Grammatik usw. auswendig, man speichert sie im Gedächtnis ab. Wenn diese Inhalte dann später auf äussere Reize treffen, kommen diese zur Deckung mit abgespeicherten Inhalten, man versteht. Der zweite Punkt ist der, dass es offenbar in unserem Wahrnehmungsapparat Inhalte gibt, die uns nicht bewusst sind. Man könnte diese als Vorbewusstes oder Unbewusstes bezeichnen. Wenn nun diese unbewussten Inhalte „relativ oberflächlich“ liegen, sozusagen „fast bewusst“ sind und sie mit Fragestellungen im Äusseren konfrontiert werden, kann es geschehen, dass der Wissenschaftler einen „Geistesblitz“ hat, eben eine Idee, einen intuitiven Gedanken, der ihn dann verstehen lässt. Diese „relativ oberflächliche Lage“ der präexistenten Inhalte hängt mit dem „Inter-esse“, dem Beschäftigungsgrad der suchenden Person, zusammen.*

*Eine mögliche, andere Ausdrucksweise des hier Gesagten wären die Begriffe „Horizontale Intelligenz“ und „Vertikale Intelligenz“. Dabei wäre die horizontale Intelligenz, die Intelligenz des Wissens, der Intellekt also. Die vertikale Intelligenz wäre dann das „reine Verstehen“, die reine Intuition. Es ist ziemlich wahrscheinlich, dass es Menschen gab und gibt, die nur aus dem Intuitiven lebten. Unsereinem ist das kaum möglich, wir können nur punktuell da drin sein und gelegentlich intuitive Gedanken haben. Das muss man sich etwa folgendermassen vorstellen. Der Wissenschaftler hat dann keine Vernunft im eigentlichen Sinne mehr, sondern, wenn er denkt, wenn er redet, redet er aus „dem Reinen“ (Samkya<sup>2</sup>). Er hat nicht mehr das Gefühl, dass er es ist, der denkt, redet und handelt, sondern „es geschieht von alleine“, eben ganz ohne, dass er ein „Ich-Gefühl“ dabei hat.*

*Zusammenfassend:*

*Wissen ist das Ansammeln und im Gedächtnis speichern von Daten und Informationen.*

*Verstehen ist „verdautes“ Wissen.*

*\* „Der Vorgang des Verstehens der Natur sowie auch die Beglückung, die der Mensch beim Verstehen, das heisst beim Bewusstwerden einer neuen Erkenntnis empfindet, scheint auf einer Entsprechung, einem Zur-Deckung-Kommen von präexistenten inneren Bildern der menschlichen Psyche mit äusseren Objekten und ihrem Verhalten zu beruhen“. (Wolfgang Paul<sup>5</sup>; aus einem Artikel der Weltwoche Nr. 19.2003).*

---

Frage: Denken und Intuition. Wir haben gerade darüber gehört, kann man das noch einmal etwas näher erklären, vielleicht mit anderen Worten?

Antwort:

*Wie weiter oben schon gesagt, stammen die Begriffe der verschiedenen Denkart von Prof. Manfred Porkert<sup>4</sup>, er hat die folgenden Begriffe eingeführt:*

*Das Induktiv-synthetische oder Intuitiv-synthetische Denken der Asiaten und das Kausal-analytische des westlichen Menschen.*

*Das induktiv-synthetische Denken (Herz – Geist)*

*Es handelt sich hier um das uns oftmals fremde, asiatische ganzheitliche „Denken“, das nach chinesischer Ansicht aus dem Herzen (und nicht aus dem Kopf) kommt. Man nennt es deshalb auch „Herzdenken“. Bei sehr exaktem Beobachten seiner eigenen Denkfunktionen, kann man bei Gelegenheit wahrnehmen, dass Gedanken bei schwierigen Problemen oft ganz plötzlich im Denken erscheinen und einem die Richtung weisen. Es kommt einem plötzlich eine „Idee“ oder ein Gedanke in den Sinn. Diese Art von Denkfunktion nennt man Intuition, oder eben auch, nach Prof. Porkert, intuitiv-synthetisch bzw, induktiv-synthetisch. Der Mensch erkennt, dass diese Art von Denken NICHT aus seinem Verstand (=Summe alles je Gedachten, Gedächtnis/Erinnerung, plus seine assoziativen Denkfunktionen) kommt, sondern von „höher“. Aus dieser Erkenntnis heraus folgen, die von Dr. Fisch so oft erwähnten Attribute, die zu dieser Art Denken gehört:*

*Es ist innerlich, weitsichtig, leicht verständlich, einfach, schlicht, unkompliziert, bescheiden, treuherzig, blauäugig, unkundig, unwissenschaftlich, tiefsinnig, tiefgründig, demütig, ungekünstelt, kreativ-schöpferisch und ohne Ich-Bezogenheit. Im Erkennen, dass einem die wichtigen Gedanken „einfach so kommen“, erkennt der Mensch, dass die Gedanken nicht von ihm selbst, aus seiner Ich-Struktur, seiner Erinnerung, sondern aus „seinem Herzen“, aus einer höheren Seinsfunktion stammen, und bleibt somit bescheiden. Daraus erfolgt ganz natürlich, wie von selbst, eine demütige Haltung allem Leben gegenüber.*

*Das kausal-analytische Denken (Gehirn-Sinnesorgane)*

*Diese bei uns so stark entwickelte Art des Denkens ist äusserlich. Das heisst, der Mensch ist mit seiner Aufmerksamkeit vor allem nach Aussen gerichtet. In einem kürzlich erschienenen Buch („Das Tibetische Totenbuch“, Fischer Taschenbuch) von Robert A.F. Thurman<sup>7</sup>, hat der Autor einen hier gut anzubringenden Vergleich gemacht. Er nannte uns westliche Menschen Astronauten im Gegensatz zu den Asiaten (hier speziell die Tibeter), die er als Psychonauten bezeichnete. Diese*

---

*Unterscheidung ist in diesem Zusammenhang sehr treffend, weil die Asiaten viel mehr über die inneren, psychischen, Vorgänge des Menschen wissen. Auch der indische Weise, Paramahansa Yogananda<sup>8</sup>, machte Bemerkungen zu diesen Unterschieden, indem er sagte, dass der westliche Mensch die Materie bis ins kleinste Detail untersuche, bis auf Ebene der Atome (und noch weiter) Bescheid wisse, der Inder aber (so er denn ein Weiser wurde!) die Atome ist.*

*Einige Attribute, die zum westlichen, kausal-analytischen Denken gehören: Es ist also, wie gesagt, äusserlich gerichtet und dadurch Ich-Freund, es ist engsichtig, da detailliert, nahsichtig (Mikroskop), kartesianisch (aus A wird B, wird C etc), es bleibt, da zu sehr im Détail, ohne Überblick, es ist anmassend, da wir (Ich) das Mass geben, schwer verständlich, anspruchsvoll, skeptisch (weil nur was Ich verstehe, wirklich ist), kompliziert (viele Détails), künstlich (weil vom Ich geschaffen), gebildet (weil viel gewusst werden muss), auffällig (der Wissenschaftler ist eingebildet, weil er meint, die Dinge kämen von ihm), überheblich (idem), arrogant (idem), narzisstisch (idem) bis zur krankhaften Ich-Bezogenheit.*

Frage: Yin und Yang

Nach den Fragen zu den Grundsätzen der TCM verlassen wir die Einführung und kommen zu praktischen Fragen der TCM. Währenddessen der westliche Mensch seinen Geist und Körper sehr rational erfasst – man denke auch an die lange Zeit der Säkularisierung -, fasst TCM den Körper und Geist als Energiefluss auf: „Yin und Yang“. Was können wir uns darunter vorstellen?

Antwort:

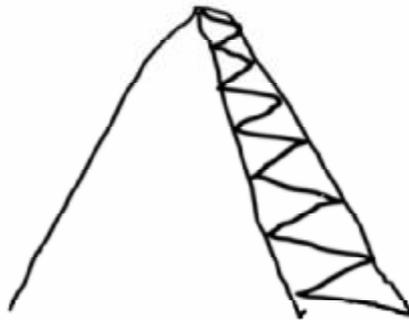
*Yin und Yang sind Begriffe, die ursprünglich aus der Betrachtung der energetischen Verhältnisse an einem Berg stammen. Alle Bewegungen auf der Sonnenseite eines Berges, also die aufsteigenden Bewegungen der Luft, wurden als Yang bezeichnet. Demgegenüber stehen die Bewegungen der Energien auf der Schattenseite des Berges, also die Kondensationen wie Wolkenbildung, Regen, Hagel etc., die als Yin bekannt sind. Das sind zentrale Begriffe zum Verständnis bei allen Vorgängen in der Natur, d.h. sowohl ausserhalb als auch innerhalb des Menschen. Diese Begriffe sind unabdingbare Voraussetzung zum tieferen Verstehen der Chinesischen Medizin. Es ist das Grundlegendste überhaupt! Wenn man Yin und Yang verstanden hat, hat man den Wesenskern der alten Medizin Chinas bereits tief erfasst. Dies scheint prima vista banal, ist es aber durchhaus nicht! Yin und Yang zu verstehen ist einfach aber nicht leicht, wie Laotse sagen würde. Es sind die beiden Ur-Bewegungen im Universum. Nicht nur im Äusseren, wie schon angedeutet, auch im Innern des Menschen. So ist zu wissen, dass der Körper polar im Sinne von Yin und Yang*

---

*gegliedert ist. Das heisst, es gibt oben und unten, hinten und vorne, innen und aussen usw. Und die Psyche unterliegt ebenso dieser Gliederung, gut und nicht-gut, schön und nicht-schön, Freude und Leid usw. Nun gibt es neben diesen beiden, Körper und Psyche, eine dritte Ebene, die Ebene der Energie, oder westlich ausgedrückt, die Schicht der Lebenskraft. Dieser Begriff ist in allen asiatischen Gesundheitssystemen seit Jahrtausenden bekannt. In Indien als Prana, in Ostasien als Qi (Tschì) oder Ki bekannt. In unserer westlichen Medizin, die nebst der Psyche nur die Materie kennt, existiert dieser Begriff nicht. Der Terminus „Lebenskraft“ ist geradezu volkstümlich für einen westlich ausgebildeten Arzt und Wissenschaftler. Und doch gibt es diese Ebene. Sie ist für sensible Menschen eine fühlbare Tatsache. Auch diese Lebenskraft-Ebene unterliegt dieser Yin-Yang-Polarität.  
Abb.*

陽

yang



陰

yin



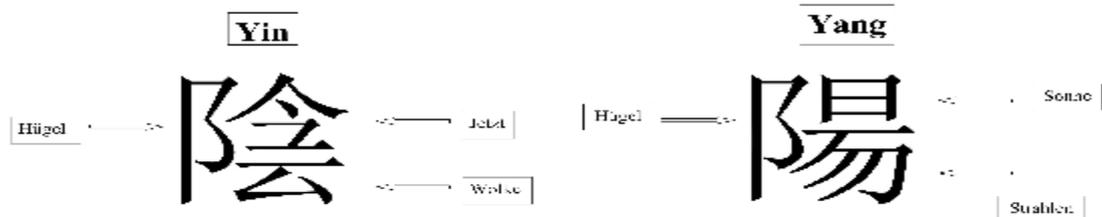
*Beschreibung der Zeichen von Yin und Yang*

*Die chinesischen Zeichen von Yang und Yin erklären sich so: der erste Teil des Yang-Ideogramms, deutet links einen Berg oder Hügel an, der obere Teil symbolisiert eine Sonne und das darunter liegende Teil die Strahlen der Sonne:*

陽

*Beim Yin hingegen wiederum zuerst den Berg oder Hügel, dann der obere Teil bedeutet jetzt oder heute und der untere Anteil deutet Wolke an:*

# 陰



Frage: Was bedeuten die so genannten 5 Elemente?

Antwort:

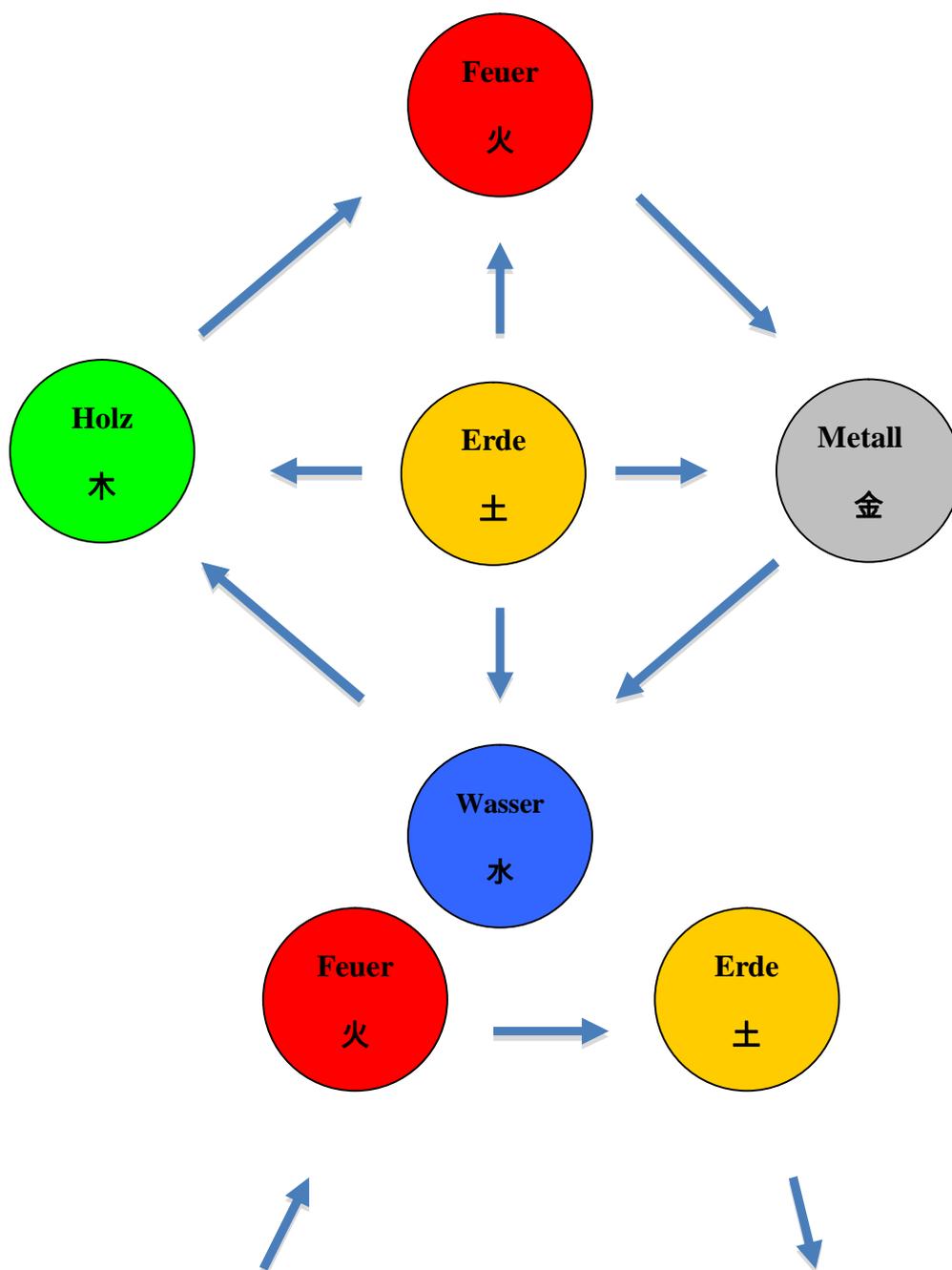
*Die 5 Wechselphasen, wǔ xíng 五行, (Wandlungsphasen, auch Elemente), sind*

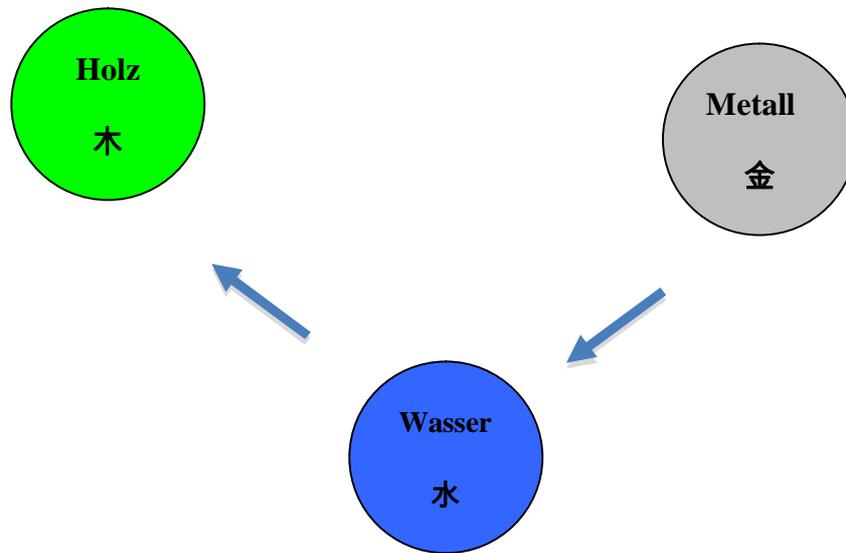
*eigentlich eine etwas differenziertere Betrachtung von Yin und Yang.*

*Die energetischen Bewegungen zwischen diesen beiden Extremen, zwischen Yin und Yang wird mit Hilfe der so genannten 5 Wechselphasen erklärt. Dabei symbolisiert, wie wir nun wissen, das Yin das Untere, das Wasser und das Yang das Obere, das Feuer. Um den Ablauf der 5 Wechselphasen zu verstehen bedient man sich am besten der Jahreszeiten. Yin bedeutet das Kalte, das unten Liegende, also der Winter. Das Yang, das oben Seiende, das Warme, der Sommer. Nun ist die zwischen dem Winter und dem Sommer liegende Jahreszeit der Frühling wie wir wissen. Da dann alles grünt und blüht, das Holz sozusagen ausschlägt, benannten die alten Chinesen diese erste Zwischenstufe „Holz“. Die Jahreszeit, die dem Sommer folgt, noch bevor der Winter erscheint, stellt ebenfalls eine Zwischenstufe dar, wir bezeichnen sie als Herbst. Weil hier die Kondensationsvorgänge in der Natur vorherrschend sind, „alles geht nach unten“, und die Bildung von verflüssigtem Eisen (Feuer) ebenfalls einem Kondensationsvorgang entspricht, nannten sie diese Zeit, diese Phase, „Metall“. Diese energetischen Abläufe vom Yin zum Yang in der Natur haben eine Art Dreh- und Angelpunkt. Diesen symbolisiert die Erde, die als Mittelpunkt fungiert. Die Erde entspricht beiden Wandlungsphasen, dem Yin und dem Yang, weil sie im Innersten feurig und im Äusseren abgekühlt ist. Da die Erde*

*kosmologisch gesehen nach der Bildung des Himmels (Himmel-Erde-Mensch) erfolgte und der Mensch nach ihr, nimmt sie eine Art Zwischenstellung ein, kommt also energetisch zwischen Yang und Yin zu liegen. Aufgrund der Tatsache, dass sie „den Himmel wandelt“, also das Feuer aufnimmt, aber nicht so kühl ist wie das Wasser und auch nicht so kühl wie das Metall hat man sie auf dem Kreis der Wandlungsphasen vor das Metall und nach dem Feuer platziert. Jahreszeitlich wurde sie dementsprechend als Spätsommer bezeichnet. Der normale Wandlungszyklus im Kosmos und natürlich auch im Menschen ist also: Wasser –> Holz –> Feuer –> Erde –> Metall.*

Chinesisch: 水 shuǐ - 木 mù - 火 huǒ - 土 tǔ - 金 jīn

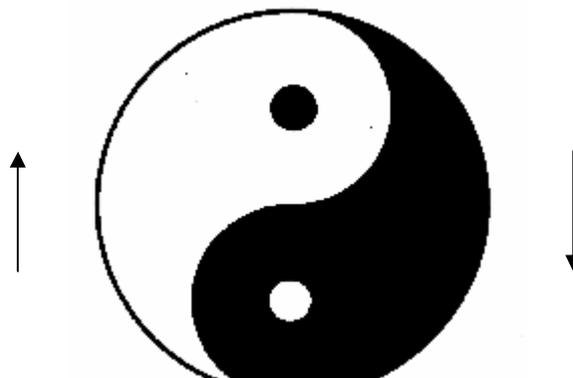




Frage: wann ist der Mensch gesund?

Antwort:

*Das Verständnis der Energetik innerhalb dieses Zyklus ist entscheidend für die Diagnostik und die Behandlung von Patienten bzw. von Krankheiten. Das Yin wandelt zum Holz. Es kann aber nur nach oben zum Holz wandeln (werden) wenn es, das Yin, das dem Wasser entspricht!, genügend Yangpotenzial enthält. Es muss genügend Kraft da sein um nach oben, entgegen der Schwerkraft, zu steigen. Daraus folgt: nur wenn das Wasser genügend Wärme hat kann es nach oben steigen und über das Holz zum Feuer werden. Und daraus folgt ebenso: nur wenn das Feuer genügend Wasser enthält, genügend Yinpotenzial hat, kann es auch wieder nach unten, über die Erde und das Metall, weiter nach unten zum Wasser wandeln, zum Wasser werden. Aus der Ferne betrachtet, nur das Yin und das Yang betrachtend, sind die Dinge einfacher:*



---

*Das Yin steigt, wandelt sich nach oben, wird zum Yang. Nur wenn das Yang genügend Yinpotenzial enthält, also der „dunkle Punkt“ im Yang genügend gross ist, kann darauf folgend das Yang wieder, der Schwerkraft folgend, nach unten wandeln, es bringt somit Yangpotenzial nach unten ins Yin. Nur wenn diese Verhältnisse so ablaufen ist der Kosmos, die Natur, ist der Mikrokosmos Mensch gesund.*

Frage: Qi. Was bedeutet Qi?

Antwort:

*Wie schon an der vorherigen Antwort angedeutet gibt es diese „Ebene“ der Energie, die die Asiaten Qi nennen. Dieses Qi, diese Kraft, die wahrscheinlich eine elektrische ist, „fließt“ in Bahnen. Diese Bahnen nennt man Meridiane. Und die Kraft oder Energie unterliegt wiederum den Qualitäten von Yin und Yang. Das bedeutet, dass das Qi eher Yin oder eher Yang sein kann. Mit anderen Worten, energieärmer oder energiereicher. Oder thermisch ausgedrückt, kälter oder wärmer.*

Frage: „Odem des Vorhimmels“

Das fix gegebene Qi, unsere naturgegebene Batterie, können wir dieses mit unserem Leben aus dem Westen, den Grundvorgaben der Gene vergleichen?

Antwort:

*Das fixe Qi ist sicher genetisch gegeben. Ob das identisch ist mit den Genen ist schwierig zu beantworten. Nach chinesischer Auffassung gibt es eine Art fixierte Lebensdauer, die im Körper festgemacht ist. Dass diese durch Gene gesteuert wird ist vermutlich so. Wenn ein Mensch geistig und körperlich gesund lebt, so ist es ihm, nach altchinesischer Überzeugung, möglich über 140 Jahre alt zu werden. Nehmen wir mal an, dies sei so gewesen in früheren Jahrhunderten oder gar Jahrtausenden, wo die Menschen noch im Ein-klang (!) mit der Natur lebten, dann können wir uns vorstellen, wie weit weg wir heutigen Menschen von Natürlichkeit sind! Unser heutiges Leben, und damit selbstverständlich auch unsere heutige Medizin, ist in grossem Masse unnatürlich geworden. Wir kennen die Naturgesetze kaum mehr,*

---

widersetzen uns ihnen ständig und glauben noch dazu, dass wir zunehmend Herrschaft über sie haben. Nur ein kleiner Blick in die realen täglichen Abläufe zeigen hingegen das genaue Gegenteil. Denken wir nur mal an das in rasenden Schritten sich verändernde Klima.

Frage: „NahrungsoDEM“

Was bedeutet dies?

Antwort:

Der NahrungsoDEM entsteht in der Verdauung. Die aufgenommene Nahrung wird im Verdauungstrakt aufgearbeitet auf „Kleinstteil-Ebene“ (Moleküle), dies entspricht eigentlich schon einem ODEM. Diese auch Feinstteile genannt, verbinden sich danach mit der eingeatmeten Luft (daqi) und „fliessen“ nachfolgend in den Meridianen. Daraus ersieht man, wie wichtig für energetisch gute Verhältnisse, nebst einer guten Atemtätigkeit auch richtige Ernährung ist.

Frage: „AbwehroDEM“

Was bedeutet dies?

Antwort:

Unter AbwehroDEM, chinesisches Weiqi, versteht man eine Form von Energie, die in 6 Schichten zirkuliert. Von Innen, vom Zentrum, nach Aussen, zur Haut. Und von Aussen wieder nach Innen, in einem 24 Stundenzyklus. Mittags ist diese Kraft ganz aussen, um Mitternacht im Zentrum. Das Weiqi schliesst nebst seiner Abwehrfunktion auch die Poren der Haut und verhindert so das Austreten von Flüssigkeit, Schweiß, nach aussen. Ist das Weiqi schwach, öffnen sich die Poren und Schweiß tritt hervor. Dies geschieht also vor allem bei Schwächung des Organismus. Insbesondere zeigt sich eine solche Schwäche nachts, da sich das Weiqi in der Nacht ins Innere zurückzieht. Diese Abwehr-Energie schützt den Organismus gegen von aussen eindringende kosmische Qualitäten. Darunter versteht man kosmische Energien wie Hitze, Feuchtigkeit, Kälte, Trockenheit und Wind. Ist das Weiqi schwach dringen diese kosmischen Energien (Wind etc.) in den Körper ein und verursachen Krankheiten. Eben erst war ein Patient so schwer an einer doppelseitigen Pneumonie (Lungenentzündung) erkrankt, dass er fast daran gestorben wäre. Nur den intensiv-medizinischen Möglichkeiten unserer westlichen Medizin hat er sein Leben zu verdanken. Ausgelöst wurde diese sehr schwere Erkrankung durch eine grosse Unvorsichtigkeit seitens des Patienten: es war ein heisser Tag und er stellte seine Klima-Anlage im Auto auf 16 (!) Grad ein. Diese

---

*kalte Luft drang in seinen Körper ein und verursachte diese Erkrankung. Selbstverständlich entgegnet die offizielle Medizin, das habe sicher nichts mit dieser Kälte der Klima-Anlage zu tun, es seien allein die Bakterien. Natürlich sind es letztlich die Bakterien, die die Krankheit auslösen, aber die Abkühlung hat das Terrain bereitet, sodass die Bakterien sich vermehren konnten. Die Erklärungen zu diesen offenbar konträren Sichtweisen werden uns später noch beschäftigen, nämlich dort wo die Ursachen von Erkrankungen zu besprechen sind.*

Frage: Determination

Wenn das Qi gegeben ist, die Gene gegeben sind, ist dann Gesundheit und Krankheit gegeben? Ist das Leben determiniert? Fatalismus oder Initiative?

Antwort:

*Nach chinesischer Auffassung gibt es 2 Arten von Lebenskraft, die in den Nieren aufgespeichert ist. Die eine ist in der so genannten Yin-Niere gespeichert und ist die Lebenskraft, die uns im Alltag zur Verfügung steht. Diese Kraft wird täglich („nächtlich“) wieder aufgeladen. Das geschieht vor allem durch den Schlaf. Dabei ist es wichtig nicht nur die Schlafdauer, sondern auch den Schlafzeitpunkt zu beachten. Unser Volksmund sagt, dass der vormitternächtliche Schlaf 2-3-fach zählt. Das heisst, der Schlaf vor Mitternacht ist sehr wichtig für die Aufladung der Nierenenergie. Übrigens: auch in der chinesischen Volksweisheit kennt man diesen Volksspruch. Dort sagte man in alter Zeit: „früh schlafen, früh aufstehen, Körper gesund“.*

*Es ist äusserst wichtig zu wissen, dass es diese Nierenenergie ist, die das Denken ermöglicht. Sind die Nieren richtig aufgeladen, dann funktioniert der Denkapparat gut. Sind die Nieren der Menschen (vor allem der jungen) es nicht (Disco-Besuch von 23.00 – 06.00 Uhr), kann das Denken in Verwirrung geraten. Wie anders ist es zu verstehen, dass zunehmend auch junge Menschen zu solch abartiger Gewalt wie Amokläufe neigen wie das heutzutage der Fall ist, wenn der Denkapparat verwirrt ist, sozusagen energetisch am Boden liegt. Dann muss es ja zwangsläufig zu derart unverständlichen, unmenschlichen Reaktionen kommen. Es läge an uns Ärzten, Lehrern, Pfarrern, Regierungsleuten und vor allem an uns Eltern solche Zusammenhänge zu kennen und unsere Kinder entsprechend zu richtigem Lebensrhythmus anzuhalten. Am besten natürlich durch eigenes Vorleben. Wenn man diesen Zusammenhang kennt, dann versteht man auch, wie wichtig es ist, früh ins Bett zu gehen.*

*Die 2. Art von Lebensenergie, die in den Nieren gespeichert ist, ist die so genannte Energie der Feuer-Niere. Mit Feuer-Niere, auch Yang-Niere genannt, meint man die*

---

oben gefragte, bei der Geburt schon festgelegte, Erbenergie, die in den Genen fixiert ist. Diese Yang-Nieren- Energie ist fix in bestimmter Weise. Sie kann nicht vermehrt werden. Wohl aber kann sie durch falsche Art zu leben vermindert werden.

Eine Art falsch zu leben ist wie oben beschrieben, zur „Unzeit“, nach Mitternacht, ins Bett zu gehen. Eine weitere ist übermässig gelebte Sexualität. So spielt es durchaus eine Rolle, in welchem Alter wie viel Sexualität gelebt wird. Eine Grundregel besagt, dass, je älter man wird, desto sparsamer sollte man mit dieser Kraft umgehen. Dies deshalb, weil es sich um die Lebenskraft handelt. Je mehr wir davon aufsparen, desto länger können wir leben. Vor allem auch in Gesundheit leben. Zuviel ist nicht gut und zuwenig auch nicht. Es gilt wie immer im Leben: den mittleren Weg finden. Eine weitere Art diese Feuer-Niere zu schwächen ist die falsche Art Krankheiten zu behandeln. Krankheiten entstehen durch innere Abkühlung. Dadurch entsteht in einem 2. Schritt, nach der Abkühlung, Hitze, die wir auch als Entzündung kennen. Nun behandeln wir Ärzte Krankheiten praktisch immer auf die Weise, dass wir die sekundär entstandene Hitze abkühlen. Wir verabreichen Entzündungshemmer, ob das dann Kräuter oder Pillen sind spielt dabei keine entscheidende Rolle. Die bessere Art zu behandeln wäre aber zu wärmen, weil man damit die primäre Ursache angeht! Eine chronische Blasenentzündung beispielsweise mit lange dauernder Antibiotika-Therapie (stark abkühlend) zu behandeln, bedeutet den Patienten chronisch abzukühlen und ihn damit auf lange Sicht noch kränker zu machen. Dies gilt für alle Krankheiten, da sie sonst wie gesagt zur Chronifizierung führen. Richtig wäre also Wärme zuzuführen, mit Medikamenten, mit Akupunktur, mit Nahrungsmitteln, die wärmen oder auch physikalisch, beispielsweise mit einer Wärmeflasche.

Und eine ebenfalls wichtig zu erwähnende (Un-)Art abzukühlen, ist die Ernährung. Wir im Westen essen zu viele Lebensmittel, die abkühlen. Wir werden im Kapitel Ernährung noch über wärmende und kühlende Nahrungsmittel ausführlich zu sprechen haben.

Frage: Ying-Odem

Was bedeutet er für uns?

Antwort: Hier handelt es sich um den oben schon erwähnten Nahrungsodem, der in der Verdauung entsteht. Eine warme Verdauung erzeugt viel Ying-Odem, der mit Atemenergie aufgeladen in den Meridianen zirkuliert. Nur eine warme Verdauung kann viel Ying-Odem erzeugen.

---

Frage: was bedeutet „warme“ Verdauung? Gibt es auch eine „kalte“ Verdauung, und wenn ja, woran erkennt man diese?

Antwort:

*Eine warme Verdauung bedeutet, dass der Verdauungsapparat genügend Energie erzeugt und damit das Entstehen von Krankheiten verhindert. Zeichen einer warmen Verdauung sind: warmer Bauch beim Betasten, kaum Winde, vor allem keine übelriechenden, täglich Stuhlentleerungen, wobei der Stuhl praktisch geruchlos sein soll. Zeichen für eine kalte Verdauung, das heisst, eine Verdauung die zu wenig Energie erzeugt sind: kalter Bauch, viel Winde, auch übelriechende, Verstopfung, der Stuhl ist oftmals übelriechend, Aufstossen und Blähungen. Das wichtigste Zeichen überhaupt ist die so genannte „postprandiale Müdigkeit“. Das bedeutet Müdigkeit nach dem Essen. Es ist eine leicht zu überprüfende Tatsache, dass man nach (richtig zubereitetem) asiatischem Essen nicht müde ist. Das ist deshalb so, weil die Asiaten darauf schauen, dass die Mahlzeit wärmenden Gesamtcharakter hat. Im Gegensatz dazu bei uns: Wenn man beispielsweise Kartoffeln und Fisch isst, dazu einen Salat aus rohem Gemüse, dann muss man sich nicht wundern, wenn man danach schläfrig wird, weil das alles zusammen einen energetisch kalten Charakter aufweist. Dazu später bei der Ernährung mehr.*

Frage: Säfte

Im Westen ist Blut die wesentliche Körperflüssigkeit. Welche „Säfte“ kennt die TCM?

*Antwort: Die chinesische Medizin kennt nebst dem Blut Säfte, die wir in unserer Medizin auch kennen: Speichel, Schweiß, Urin. Es gibt eine „unreine“ Flüssigkeit, die aus der Verdauung nach unten in die Blase fließt, chinesisch Yè 液 benannt, aus dem das Wèiqì 卫气, der Abwehrodem entsteht. Der Speichel entsteht ebenfalls in den unteren Körperregionen und untersteht der Kontrolle/Regulation der Niere. Es ist interessant zu erwähnen, dass schon der Volksmund sagt, dass, „wenn einem etwas an die Nieren geht, einem die Spucke wegbleibt“. Damit ist gesagt, dass Angst und Stress zu Mundtrockenheit führen kann.*

Frage: Meridiane

Wir haben uns mit Yin und Yang beschäftigt und wie ist der Zusammenhang zwischen Blutfluss und Energie?

---

Antwort: Der Blutkreislauf hängt von der Energie im Körper ab. Es ist diese, wie gesagt, bei uns Lebenskraft bezeichnete Energie, die das Blut bewegt, nicht alleine die „Pumpe Herz“. Diese Energie, das Qi, „fließt“ in Bahnen, die Meridiane genannt werden. Es gibt Meridiane, die mehr Yang sind und solche die mehr Yin-Charakter aufweisen. Yang bedeutet energiereicher, Yin energieärmer. Die sogenannten Hauptmeridiane werden aufgrund ihres Ursprungs benannt, also von da wo sie herkommen. So „fließen“ die Yangmeridiane von oben nach unten, die Yinmeridiane hingegen von unten nach oben.

Daneben gibt es noch so genannte Nebenmeridiane, die eine Art Energie-Ausgleichsfunktion besitzen, doch dazu später mehr.

Frage: Signatur

Was bedeutet Signatur? Was bedeutet sie für die TCM? Können wir die Signatur den westlichen Grundbegriffen „Atome“ und „Energie“ zuordnen?

Antwort: Man kann den Begriff nicht Atomen oder der „Energie“ zuordnen. Das Wort Signatur entlehnt sich aus dem lateinischen Wort Signum, wo damit Zeichen gemeint ist. Für unsere Verwendung dieses Begriffs meint man etwas ganz spezielles. Unter Signatur versteht man die „Erscheinungsform der Energie“. Das heisst, dass es immer eine bestimmte „Energie“ ist, die eine bestimmte Form bewirkt. Das Feine, die Energie, bewirkt eine grobe Form, die Materie. Im Verständnis der Signaturenlehre glaubt man somit, dass ganz bestimmte Kräfte oder Energien ganz bestimmte Formen bewirken. Man sagt, dass gleiche oder ähnliche Kräfte gleiche oder ähnliche Formen bewirken. Das ist die Essenz dieser Lehre. Für uns bedeutet das, dass es eine bestimmte Kraft gibt, die beispielsweise eine Niere formt. Und diese Kraft ist einer anderen Kraft gleich oder sehr ähnlich, die einen chinesischen Heilpilz, den LingZhi (*Ganoderma lucidum*) formt, da dieser Pilz der Form nach aussieht wie eine Niere. Es ist nun sehr wichtig, dass man weiss, dass das Umgekehrte auch gilt, nämlich: dass in den gleichen oder ähnlichen Formen, auch gleiche oder ähnliche Kräfte vorhanden sind. Das macht man sich therapeutisch zu Nutzen. Indem man, um beim Beispiel zu bleiben, eine Nierenkrankheit mit diesem genannten Heilpilz behandeln kann. Es ist aber auch möglich, eine Ohrenkrankheit damit zu behandeln, da das Ohr eine formliche Verwandtschaft mit der Niere aufweist, dazu später bei der Besprechung der „Analogien“ mehr. Ein anderes Beispiel um diese Signaturenlehre bzw. seine Anwendbarkeit verständlich zu machen ist die Blume *Solidago virgaurea*, die Goldrute. Sie wird interessanterweise seit altersher in der Phytotherapie bei Harnwegserkrankungen angewendet. Wenn wir versuchen die Signatur von dieser Pflanze zu verstehen, kann man zuerst die Pflanze anschauen. Man sieht, dass sie

---

gelbe Blüten hat, dies ist aber noch ein relativ unbestimmtes Signaturenzeichen. Aber, wenn wir schauen, wo diese Pflanze wächst, so erkennt man, dass sie vor allem in Feuchtgebieten vorkommt, sie hat also einen Bezug zum Wasser. Oft helfen uns auch sprachliche Begriffe weiter beim Verstehen einer Pflanze. So kann ich mich an eine Patientin erinnern, deren Sohn mit 6 Jahren noch immer einnässte. Auf die Frage, welches Medikament da weiterhelfen könnte war mir im Moment auch nichts bekannt. Am folgenden Morgen beim Aufwachen war ein Name in meinem Ohr: Wiesenschaumkraut. Noch nie hatte ich mit dieser Pflanze etwas zu tun gehabt. Diese Blume, um eine solche handelt es sich nämlich, heisst auf lateinisch *Cardamine pratensis*. Es ist ein ganz feingliedriges, violett-weisses Blümchen, das auf Wiesen wächst, vor allem dort, wo es feucht ist! Und wird seit altersher bei Blasenschwäche eingesetzt! Als die Patientin davon in Kenntnis gesetzt wurde, erzählte sie, dass in ihrem Dialekt, diese Wiesenblume „Bettseicherli“ heisst. Ein letztes Beispiel um das Verwenden signatorischen Verständnisses zu erläutern ist das Aspirin. Acetylsalicylsäure wie das Aspirin chemisch-pharmakologisch benannt wird, verwendet man nun schon über hundert Jahre bei Entzündungen aller Art und febrilen Zuständen, ohne dass man während Jahrzehnten seinen molekularen Wirkmechanismus verstand. Im Wort Acetyl-SALIC-ilsäure erkennt man das lateinische Wort *Salix*, was soviel wie Weide bedeutet. Die ursprüngliche Verwendung der Weiden-Rinde erfolgte bei rheumatischen Erkrankungen, Kopfschmerzen und Fieber. Chinesisch bedeutet jegliche Form von Entzündung, Schmerz oder Fieber Feuer, Yangüberschuss. Aspirin bremst also die Yangfülle, in unserer Sprache entzündliche Vorgänge. Um dies gemäss Signatur zu verstehen muss man die Pflanze betrachten. Es fällt sofort auf, dass die Weide immer an feuchten Standorten vorkommt, oft steht sie an fliessenden Gewässern. Sie hat von daher also einen Bezug zum Wasser. Das Wasser ist chinesisch yin, also kalte Energie. Die Weide hat einen enormen Verbrauch von Wasser, das ist bekannt. Sie bringt das Wasser von der Wurzel hinauf bis zu den feinsten Ästchen, die dem Yang entsprechen. Man kann also sagen, dass die Wirkung des Aspirins eine kühlende ist, sie kühlt überschüssiges Yang. Aber, sie kühlt eben nicht nur das Überschüssige, sie kühlt den ganzen Organismus. Und das wiederum ist nicht gut, da wir ja schon wissen, dass Krankheit immer wegen Yangmangel, wegen Energiemangel, wegen fehlender Wärme zu Stande kommt. Man darf demnach, wenn schon, nur kurzzeitig abkühlen, sonst wird der Organismus geschwächt. Sobald es besser geht, muss man wieder mit wärmenden Therapien arbeiten. Tut man dies nicht, entstehen Folgekrankheiten, da eben wie gesagt, der Körper weiter abgekühlt wird. Diese Art Krankheiten mit abkühlenden Mitteln zu behandeln, ist die Methode schlechthin, wie wir in der Schulmedizin agieren. Daraus sieht man nun etwas ganz wichtiges. Es

wird nun etwas verständlich was jeder aufmerksame Beobachter erkennen kann, nämlich: obwohl wir „grosse Fortschritte“ in der Medizin zu verzeichnen haben, werden immer mehr Menschen chronisch krank: es gibt immer mehr Diabetiker, Rheumakranke, Herz-Kreislaufkranke und nicht zuletzt nehmen Krebserkrankungen in der Bevölkerung dramatisch zu, ohne dass die offizielle Medizin eine Erklärung dafür anbieten kann, weshalb das so ist! Mit Hilfe dieser alten Chinesischen Medizin, die letztendlich nichts anderes ist, als eine Beobachtung und ein tiefes Verständnis natürlicher Abläufe, kann man solche Erscheinungen verstehen. Chinesische Medizin kann sich nicht entwickeln! Warum? Weil sie eben nichts anderes ist, als Verständnis der Natur. Genau betrachtet ist sie reine Physik: Wenn die Sonne aufgeht wird es hell und warm. Wenn es regnet wird es nass und kalt. Wenn der Wind kommt trocknet die Nässe ab. Das ist eine Wahrheit, die sich nie ändern wird! Das ist geradezu trivial, und dennoch wird diese alte Chinesische Medizin in heutiger Zeit, vor allem von der universitären Medizin (auch in China!) als Scharlatanerie bezeichnet, als alten Humbug.

Frage: Analogien

Was bedeutet Analogie? Was bedeutet sie für die TCM?

Antwort: Unter dem Begriff der Analogie versteht man Ähnlichkeiten, Entsprechungen auch Gleichheiten. Dieser Begriff ist einer der wichtigsten in der Chinesischen Medizin, da er das eigentliche Verständnis der Beziehung Mensch-Natur herstellt: Analogien sind ähnliche Signaturen. Als einleuchtendes Beispiel sollen Yin und Yang helfen. Yang ist oben, Yin ist unten. Yang ist aussen, Yin ist innen. Yang ist Tag, Yin ist Nacht. Yang ist hell, Yin ist dunkel. Yang ist warm, Yin ist kalt, usw.

|             |             |
|-------------|-------------|
| <b>Yang</b> | <b>Yin</b>  |
| oben        | unten       |
| aussen      | innen       |
| Tag         | Nacht       |
| hell        | dunkel      |
| warm        | kalt        |
| Mittag      | Mitternacht |
| Sommer      | Winter      |
| Feuer       | Wasser      |

Nebst diesen einfachen und einleuchtenden Analogien von Yin und Yang wollen wir nun noch etwas genauer hinschauen, vor allem auch in die energetischen Dimensionen:

| <b>Yang</b>                      | <b>Yin</b>          |
|----------------------------------|---------------------|
| aktiv                            | passiv, organisiert |
| löst Bewegung aus                | bremst Bewegung     |
| beginnt, induziert               | beendet             |
| vermittelt eine Bewegung         | vermittelt Starre   |
| wandelt                          | unbewegt            |
| ändert                           | statisch            |
| entfaltet, breitet aus, löst auf | zieht zusammen      |
| zerstreut                        | festigt             |
| verteilt                         | sammelt             |
| verfeinert                       | vegröbert           |
| undeterminiert                   | determiniert        |

Weiter kann man selbstverständlich auch psychische Analogien für diese Yin-Yang-Qualitäten ausmachen:

| <b>Yang</b> | <b>Yin</b> |
|-------------|------------|
| Freude      | Angst      |
| Wut         | Trauer     |
| Denken      | Fühlen     |
| diskutieren | grübeln    |

Frage: Analogien und die 5 Wechselphasen

Was haben die 5 Wechselphasen mit den Analogien zu tun?

Antwort: Nebst den Analogien von Yin und Yang sind dieselben von den 5 Wechselphasen zu besprechen.

Wie wir weiter oben bereits angesprochen haben, existieren innerhalb von Yin und Yang noch Zwischenstufen. So wie es nicht nur Sommer und Winter gibt, nicht nur Yang und Yin, so existieren auch feinere Abstufungen innerhalb dieses Yin-Yang-Systems. Und das sind die schon erwähnten 5 Elemente. Besser wäre es, wie auch schon gesagt wurde, von 5 Wandlungs- oder Wechselphasen zu sprechen, da das überall gebrauchte Wort „Element“ etwas statisches hat und gerade statisch sind

diese Zwischenstufen eben nicht. Sie sind in stetiger Wandlung, in ständiger Bewegung begriffen.

Entstehung der 5 Wandlungsphasen: Die alten Weisen Chinas haben diese Zwischenstufen folgendermassen benannt: nachdem das Wasser (=Yin) auf der Erde war, das die Grundlage jeglichen Lebens ist, daher auch die zugehörige Zahl 1, kam als Zweites das Feuer, das Yang, das die Zahl 2 trägt. Danach kam die Wechselphase Holz mit der Zahl 3, als erste Abstufung vom Yin zum Yang. Als nächstes kam das Metall hinzu, dass den Abstieg vom Yang zum Yin ermöglicht und die Zahl 4 trägt. Und als letztes die Erde, die in der Mitte der 4 bisherigen Wandlungsphasen zu liegen kommt und die Zahl 5 bekommt. Zusammenfassend laufen die energetischen Bewegungen bei der Entstehung von Yin und Yang bzw. der 5 Wandlungsphasen also folgendermassen ab: 1 Wasser -> 2 Feuer -> 3 Holz -> 4 Metall -> 5 Erde (siehe auch Tabelle der Analogien, Seite 60f).

Ganz wichtig: davon muss der so genannte Wandlungszyklus unterschieden werden, das heisst, wie die Energien sich wandeln: vom Yin, also vom Wasser zum Holz über das Yang, also das Feuer, zum Metall und wieder hinunter zum Yin, zum Wasser. Die Erde kommt wie schon gesagt in die Mitte der 4 Beziehungen. Erst in späterer Zeit wurde die Erde aus der Mitte ebenfalls auf den Kreis, in die Peripherie genommen. Dies um gewisse Gesetze, die später noch erklärt werden besser verstehen zu können. Die Erde wurde energetisch richtig zwischen Feuer und Metall gelegt. Sie ist ja warm, aber nicht so warm wie das Feuer und auch nicht so kalt wie das Metall. Der Wandlungszyklus lautet als zusammenfassend: Wasser -> Holz -> Feuer -> Erde -> Metall (siehe auch Abb. Seite 38/39).

Im Folgenden sollen nun die zugehörigen Analogien zu den 5 Wandlungsphasen besprochen werden. Dazu die folgende Tabelle, die mit dem Holz beginnt, da dies die erste Bewegung darstellt (das Wasser entspricht ja, wie wir bereits schon wissen, dem Winter und das Holz der ersten Bewegung im Jahr, die vom Winter Abschied nimmt, also dem Frühling):

## **Tabelle der Analogien**

### **Die Kosmischen Wechselphasen und ihre Modalitäten**

| <b>Wechselphasen<br/>(Elemente)</b> | <b>Holz</b> | <b>Feuer</b> | <b>Erde</b>  | <b>Metall</b> | <b>Wasser</b> |
|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Odem</b>                         | Wind        | Hitze        | Feuchtigkeit | Trockenheit   | Kälte         |
| <b>Farbe</b>                        | Grün        | Rot          | Gelb         | Weiss         | Schwarz       |
| <b>Geschmack</b>                    | Sauer       | Bitter       | Süss         | Scharf        | Salzig        |

|                            |                  |                 |                |                |                 |
|----------------------------|------------------|-----------------|----------------|----------------|-----------------|
| <b>Geruch</b>              | <i>Ranzig</i>    | <i>Gebrannt</i> | <i>Duftend</i> | <i>Muffig</i>  | <i>Faulig</i>   |
| <b>Ausdruck der Stimme</b> | <i>Schreiend</i> | <i>Lachend</i>  | <i>Singend</i> | <i>Klagend</i> | <i>Seufzend</i> |

*Erklärungen zu den verschiedenen Oden: Der Wind als Ausdruck der Bewegung, der ersten Aktivität, des Neuen, muss somit an erster Stelle stehen. Man denke nur an die Blätter eines Baumes, die durch den Wind in Bewegung geraten. Die Hitze als Ausdruck des Feuers versteht sich von selbst. Die Feuchtigkeit gehört als wichtiges Element der ernährenden Funktion zur Erde. Nur eine befeuchtete Erde kann den Wesen die darauf leben als Ernährungsgrundlage dienen. Die Trockenheit gehört zum Metall, weil dieses den absteigenden Schenkel darstellt, als einen zu Ende gehenden Zyklus besser zu verstehen. Das Metall entspricht somit dem abnehmenden Wassergehalt wie man das beim älteren Menschen an seiner trockenen Haut erkennen kann. Die Kälte gehört als letztes dann zum Wasser, weil Wasser immer kalt ist, immer zur Kälte neigt und nur durch die Sonne sich erwärmen kann.*

*Farbe: die grüne Farbe gehört zum Holz, das ja wieschon gesagt dem Neubeginn zugehört, man denke nur an den Neubeginn eines Jahres, wo alles zu Grünen anfängt. Die rote Farbe gehört so selbstverständlich zum Feuer wie eben das Rote mit dem Feurigen assoziiert wird. Das Gelbe, zur Erde gehörig, kann durch das erdhafte Gelb erklärt werden. Auch ist der bekannte Löss, die fruchtbare Erde Chinas, die wir auch bei uns kennen, gelb. Der Kaiserstuhl, ein bei Freiburg im Breisgau sich befindender, erloschener Vulkan, mit seiner seitlichen, ca. 15m dicken Erdschicht, besteht aus Löss und weist gelbliche Farbe auf. Das Weisse ist analog dem Metall, weil Metallisches weisslich schimmert. Auch ist das Metall dem Vergehenden entsprechend, also auch dem Alter eines Menschen wo die Haare beispielsweise weiss werden. Das Schwarze, das Blauviolette zum Schluss entspricht dem Wasser. Oft wirken tiefe Gewässer dunkel bis schwarz. Am besten kann man das an Bergseen erkennen. Kein See, kein Gewässer kann so schwarz sein wie ein Bergsee!*

*Der Geschmack: das Saure gehört zum Holz. Dieser Geschmack verhindert durch seine bremsende, zusammenziehende Wirkung ein zu schnelles Entwickeln des Yin zum Yang, nach oben zum Feuer. Das Bittere gehört zum Feuer. Das kann man verstehen, wenn man weiss, dass viel Gebranntes, Verbranntes bitter schmeckt. Das Süsse gehört zur Erde. Erde hat im Mund geschmeckt etwas Süssliches, etwas Fruchtiges. Das Scharfe ist zum Metall gehörig. Der scharfe Geschmack, der der Erde nachfolgt bremst durch seine wärmende Funktion die Abwärtsbewegung des Yang nach unten. Das Salzige zum Schluss gehört zum Wasser. Es schwächt*

---

dieses, hilft ihm aber auch seine Funktion zu erfüllen. Das Meerwasser enthält viel Salz. Es hat seine Wirkung nach unten, zum Yin hin. Dadurch entstehen auch vermehrt Oedeme (Wasseransammlungen), wenn man zuviel Salziges isst, vor allem, wenn man schon älter ist oder bereits auch schon in jüngeren Jahren, falls man an einer Nierenerkrankung leidet. Man denke auch daran, dass das Salz zuunterst ist, es liegt tief (im Yin) in der Erde verborgen.

Geruch: das Ranzige gehört zum Holz. Es entspricht dem Neubeginn. Wenn Yin und Yang erschaffen sind, ist die Erde da, weil Yin und Yang das Ganze darstellt. Dann kann der Mensch auf ihr erscheinen. Das ist die chinesische Schöpfungs idee. Der Mensch, wenn er mal erschaffen ist, wird mit 14 Jahren beim weiblichen und mit 16 Jahren beim männlichen Geschlecht reif für seine Eigenständigkeit, was wiederum einen Neubeginn darstellt. Darum gehört der ranzige Geruch zum Holz. Man kann auch bei Jugendlichen, wenn sie sich nicht waschen und das Fett auf ihrer Haut verbleibt, das Ranzigwerden dieses Fettes als solches eben riechen. Das Gebrannte gehört zum Feuer. Alles, was verbrannt ist riecht gebrannt. Dieser Geruch spricht ja für sich selbst. Das Duftende gehört zur Erde. Wenn man an Erde riecht, kann man ihren eigenen Geruch wahrnehmen, den man eben als erdig oder duftend bezeichnet. Das Muffige gehört zum Metall, das wiederum den absteigenden Schenkel des Yang hin zum Yin bedeutet. Man riecht immer wieder mal bei älteren Menschen etwas muffiges, das eben dem Abend des Lebens, dem Metall, entspricht. Das Faulige gehört zum Wasser. Altes, abgestandenes Wasser wird einen fauligen Geruch entwickeln.

Ausdruck der Stimme: Das Schreiende gehört zum Holz. Der Aufschrei zum Neubeginn! Die lachende Stimme gehört zum Feuer. Es handelt sich um eine zu starke Ausprägung der Freude, die in der Stimme so zur Wahrnehmung gelangt. Die traurige Stimme gehört zum Metall. Wie schon ausgeführt, entspricht das Metall dem Lebensabend, es geht etwas vorüber, man ist traurig. Und zu guter Letzt die seufzende Stimme, die zum Wasser gehört. Es ist ja so, dass das Wasser auch dem „Lebenswasser“, dem Qi, der Lebenskraft entspricht. So kann man bei sehr alten Menschen eine seufzende Stimme beobachten, eben weil sie kaum mehr über Lebenskraft verfügen.

Wichtig bei diesen Analogien und deren Erklärungen dazu ist, dass immer das was in Erscheinung tritt, deshalb sichtbar, wahrnehmbar wird, weil diese nicht mehr wandeln, nicht mehr beweglich sind. So entstehen Stauungen und diese wiederum führen zu Störungen bzw. zu Krankheiten. Wenn beispielsweise die gelbe Farbe im Gesicht oder auf der Zunge als Belag in Erscheinung tritt, dann kann man daraus schliessen, dass die Wechselphase Erde nicht mehr richtig funktioniert. Was das

genau bedeuten kann, wird noch bei den Erklärungen bei der Krankheitsentstehung zu besprechen sein.

### **Die Komponenten vom Mikrokosmos**

|                           | <b>Holz</b>                   | <b>Feuer</b>                                    | <b>Erde</b>                           | <b>Metall</b>                                  | <b>Wasser</b>                              |
|---------------------------|-------------------------------|---|---------------------------------------|--|--|
| <b>Organe</b>             | Leber                         | Herz,<br>Herz-<br>Meister<br>oder<br>Herzbeutel | Milz                                  | Lunge  | Niere                                      |
| <b>Hohlorgane</b>         | Gallenblase                   | Dünndarm<br>Drei<br>Erwärmer                    | Magen                                 | Dickdarm                                       | Blase                                      |
| <b>Sinnesorgane</b>       | Augen                         | Zunge   | Mund                                  | Nase   | Ohr  |
| <b>Spezifische Gewebe</b> | Muskeln,<br>Sehnen,<br>Nerven | Gefäße,<br>Meridiane                            | Fleisch,<br>Interstitielles<br>Gewebe | Haut   | Knochen/<br>Gelenke,<br>Gehirn,<br>Kn.Mark |
| <b>Sekrete</b>            | Tränen                        | Schweiss  | Speichel                              | Schleim  | Expektorat<br>Auswurf                      |
| <b>Anteile der Seele</b>  | Spirituelle<br>Seele, Hun     | Göttliche<br>Seele,<br>Shen                     | Denken,<br>Überlegen,<br>Yi           | Animale<br>Seele,<br>Vitales<br>Prinzip,<br>Po | Willenskraft,<br>Zhi                       |
| <b>Stimmungen</b>         | Wut,<br>Cholere               | Freude,<br>Vergnügen                            | Sorgen                                | Traurigkeit                                    | Furcht, Angst                              |

Erklärungen zu den Organen: Die Leber und die Gallenblase entsprechen dem Beginn, dem neuen Zyklus und sind daher an erster Stelle. Die Leber ist das Organ wo die Entscheidungen vorbereitet werden und die Gallenblase ist „der General“, der diese dann trifft und umsetzt. Selbstverständlich ist „die Leber“ nicht nur im westlichen, materiellen Sinne zu verstehen. „Schöpfung“ im chinesischen Sinne beginnt im „Feinstofflichen“, in der Psyche. Und setzt sich im Stofflichen fort. Die Leber ist ja das Stoffwechselorgan par excellence. Hier werden also nicht nur die materiellen stofflichen Verwandlungen, die Auf- und Abbauprozesse, sondern eben auch die dazugehörigen psychischen „Ver“-Wandlungen stattfinden. Bei mangelndem Wandlungsvermögen stauen sich diese Prozesse und es entstehen

---

Krankheiten. Zuerst im psychischen Verhalten wie Ärger, Zorn, Wut, Aggression, Cholere erkennbar, später dann auch stofflich-materiell als Leberentzündungen und Gallensteinen sich manifestierend. Die Augen gehören ebenfalls zur Wandlungsphase Holz. Die spirituelle Seele „Hun“ ist ebenso hier anzutreffen. Mit diesem „Seelenanteil“ des Menschen ist seine „Ich-Haftigkeit gemeint, seine „Ego-Zentrik“. Da es das Wesen des Ich, der Psyche mit all seinen Denk- und Fühlfunktionen, ausmacht wahrzunehmen, das Leben zu sehen, sind die Augen die höchsten sinnlichen Funktionen des Menschen und gehören hierhin, zum Beginn also. Die Tränen sind ebenso wie die Augen beim Holz, da diese einwandfreies Sehen ermöglichen. Als letztes sind die Sehnen, Muskeln und Nerven hier angesiedelt, weil eben diese die (erste) Bewegung ermöglichen. Interessanterweise haben die alten Weisen die Leber als zuunterst in der Schöpfung liegend bezeichnet. Auch dies kann man erklären, da die Schöpfung „oben“, im „Himmel“ beginnt: Himmel – Erde – Mensch. Der Mensch kommt nachdem erst der Himmel und dann die Erde erschaffen wurden. Wir werden gleich noch sehen, dass die „Niere“ die Wurzel darstellt und nach alter Auffassung dem Menschen entspricht. Und die Wurzel ist ja bei (fast) jeder Pflanze am tiefsten gelegen. Da das Ich-hafte, das Ego, das wie wir sahen zum Holz gehört, den Menschen ausmacht, gehört in gewissem Sinne auch die Gallenblase und die Leber (auch) zum Wasser, sind diesem direkt unterstellt. Diese Zusammenhänge werden bei der Besprechung der Vor- und Nachhimmelszahlen nochmals erörtert.

Dem Holz nachfolgend im Ablauf der Wandlungen der Energie ist das Feuer. Die zugehörigen Organe sind das „Speicherorgan“ Herz und Herzmeister (Herzbeutel, Ministerielles Feuer, Perikard, Kreislauf-Sexus sind Synonyma). Als „Hohlorgane“ gehören der Dünndarm und die sogenannten „Drei-Erwärmer“ dazu. Sehr einfach ausgedrückt ist der Dreierwärmer eine Art innere Heizung. Ein „Organ“, das den ganzen Organismus harmonisch erwärmt. Es verteilt den Odem oben (Himmel), in der Mitte (Verdauung) und unten (Niere/Blase) harmonisch. Der Dreierwärmer ist damit ein sehr wichtiges „Organ“. Der Dünndarm ist das Hohlorgan des Herzens. Das Herz entspricht dem Feuer. Herz und Dünndarm sind also sehr feurige, bzw. warme Organe. Krankheiten sind immer Ausdruck eines Energieverlustes. Durch solchen Energieverlust entsteht Abkühlung. Und diese ist das Symptom, die Krankheit. Anders gesagt: Krankheit ist immer Kälte! Die extremste Form von Kälte ist der Tumor. Nimmt die Kälte weiter zu, spricht man von einem kalten Organismus, der dem Tod entspricht. Auf französisch sagt man: „il est froid“, wenn jemand gestorben ist. Nun kann es kaum erstaunen, dass es im Herzen keine grossen „Kälteansammlungen“ = Tumoren gibt, schon gar (fast)keine bösartigen (=extremere Kälte als gutartige Tumoren). Man kann auch sagen, dass das Feuer im

---

*Makrokosmos der Sonne entsprechend, im Mikrokosmos Mensch, dem Herzen analog ist. Dies sind ganz einfache Erklärungen, die im Ärzte-Alltag beim Verständnis von Erkrankungen sehr hilfreich sind. In der Zunge eröffnet sich das Herz, steht in alten Texten. Interessant ist das Sprichwort hierzu: „Das Herz auf der Zunge tragen“. Im Herzen selbst gilt es 2 verschiedene Aspekte zu unterscheiden. Einerseits das „Kaiserliche Feuer“ und andererseits das „Ministerielle Feuer“. Das kaiserliche Feuer entspricht dem „höchsten Bewusstsein“, das verschiedene Namen trägt: Tao, Gott, Allah, Brahman, Jahwe usw. Nach indischer Vorstellung ist das Herz ebenso wie in der chinesischen Philosophie der Sitz, der Ursprung des Bewusstseins und hat nichts Persönliches. Es ist „Reines Bewusstsein“. Mit anderen Worten es ist reines Sein. Es ist reine Freude. Der Diener, der Minister dieses kaiserlichen Feuers ist der sogenannte Herzmeister, das ministerielle Feuer. Dieser führt aus, was aus dem Herzen, aus dem kaiserlichen Herzen kommt. Er ist mit dem Gehirn, also mit den Denkfunktionen assoziiert. Dieses ministerielle Feuer ist die Persönlichkeit oder anders gesagt, er ist das Gemüt. Alles was der Herzmeister tut hat mit dem eigenen Charakter zu tun, hängt sozusagen von den Erfahrungen der Person ab. Diese Funktion hat demnach etwas Unvollkommenes im Gegensatz zum kaiserlichen Feuer. Anstelle von Persönlichkeit könnte man auch von fragmentarischem Ich sprechen. Alles was dieses Ich tut ist fehlerbehaftet, da es unvollkommen ist. Nur ein Mensch, der ganz im kaiserlichen Feuer lebt, ist ohne Fehl und Tadel. Nun ist diese Vollkommenheit in einem Menschen nicht allzu oft anzutreffen, es gibt ja nicht so viele Buddhas um einen Menschen der Vollkommenheit erreicht hat zu nennen! Aber man kann mehr oder weniger in diesem Bewusstsein leben. Jeder Mensch hat Momente, wo er Handlungen begeht, die aus dem reinen Bewusstsein kommen, nur ist es uns oft nicht zum Bewusstsein gekommen, dass das so geschehen ist. Der heutige Mensch, so wie wir heute sind, ist fast nur noch im ministeriellen Feuer, fast nur noch Egozentrik, nur noch fragmentarisches Bewusstsein. Der heutige Mensch ist damit nur noch seinen eigenen Wünschen und Trieben ausgeliefert ohne dass er davon Kenntnis hat. Im Chinesischen gibt es den Ausdruck Wu Wei, Nicht-Tun, was soviel bedeutet, wie im reinen Bewusstsein zu leben und sich selbst der Handlungen nicht bewusst zu sein. Das bedeutet, dass der Mensch nie das Gefühl hat, dass er selbst der Handelnde ist, sondern, dass er sich bewusst ist, dass „alles geschieht“, von alleine sozusagen, ohne dabei das Gefühl zu haben, dass er selbst es sei der tut. Spirituelle Ausdrücke für eine derartige Seinsweise wären: „erleuchtet sein“, „erlöst sein“, „befreit sein“. Ein solcher Mensch ist eine „Göttliche Seele“, chinesisch wäre das „Shen“, reiner Geist.*

*- Das Herz ist auch der Ausgangspunkt aller Gefäße, der Venen und der Arterien, darum gehören diese dazu. Die Venen sind eher yin, die Arterien im Gegensatz*

---

dazu sind yang. Somit versteht sich auch von selbst, dass Kälte in den Arterien schlimmer ist als Kälte in den Venen. Mit Kälte ist in diesem Falle eine Kondensation, eine Thrombose gemeint. Dort wo es von Natur aus schon kälter ist, im Yin also, dort darf es auch zuerst kalt sein, wenn Kälte entsteht. Und dort wo es von Natur aus warm ist, in den Arterien, im Yang, dort sollte es am wenigsten kalt sein. Tritt dort Kälte auf, ist sie oft verheerend. Wie wir in der Medizin auch wissen ist eine arterielle Thrombose weitaus gefährlicher als eine venöse. Ausser, wenn die venöse Thrombose im Himmel auftritt, dort oben, wo es schon immer warm, ja sogar heiss sein sollte, nämlich in der Lunge, dann kann sie auch mal tödlich sein. Diese Situation ist als Lungenembolie bekannt. In der Schulmedizin glauben wir, dass es eine Thrombose in den Beinen sei, die zuvor entsteht, sich löst und in den Lungen verfängt. Das ist das gängige, pathogenetische Bild einer Lungenembolie. Chinesisch ist das anders zu verstehen. Vielmehr ist die energetische Situation so, dass die Kälte von unten nach oben bis in die Lungen sich fortsetzt und damit zum völligen Fehlen des Yang führt. Die Folge davon, dieser fehlenden Wärme, ist eine Kondensation des Blutes, die Thrombose in der Lunge, die wir, wie schon gesagt, als Lungenembolie kennen. Als letztes Element im Feuer kennen wir den Schweiß, der bei übermässiger Erwärmung des Yang zur Abkühlung beiträgt.

Die mikrokosmische Mitte, die Erde, hat Bezug zu allen vier anderen Wandlungsphasen. Die Milz und der Magen gehören zur Erde, liegen ja anatomisch auch in der Mitte des Körpers. Es ist eine interessante Beobachtung, dass Erkrankungen der Mitte, insbesondere des Magens oft zu schlimmen Zuständen führen kann, man denke nur an fast aussichtslose Situation bei einem Magenkarzinom. Wenn die Mitte nicht geht, geht gar nichts mehr richtig. Es ist wichtig festzuhalten, dass als Speicherorgan nicht nur die schon erwähnte Milz zu zählen ist, sondern das Pankreas, die Bauchspeicheldrüse auch dazugehört. Wenn die endokrine, (hormonelle) Funktion nicht mehr richtig funktioniert, wenn jemand einen insulinbedürftigen Diabetes zu beklagen hat, ist auch hier die gesundheitliche Situation äusserst prekär. Nur dank der heutigen Möglichkeit der Insulintherapie kann hier noch geholfen werden. Der Mund gehört als Aufnahmegefäss der Nahrung zur Mitte. Das „interstitielle Gewebe“, insbesondere das Bindegewebe gehört ebenfalls zur Mitte, zur Erde. Auch hier versteht man, dass, wenn das Bindegewebe erkrankt ist, der Organismus als Ganzes krank ist, da ja das Bindegewebe Kontakt in/zu allen Geweben hat. Der Speichel gehört sowohl zur Mitte als auch zur Niere. Verminderter Speichelfluss trifft man bei so genannter „feuchter Hitze“, die immer aus der Mitte stammt, an, als auch dann, wenn die Niere seinen Wasser-odem nicht mehr nach oben bringt. Es gibt den Volksspruch „da bleibt mir die Spucke weg“. Dies ist offenbar immer dann der Fall, wenn man „sprachlos“ schockiert ist, wenn einem

---

„etwas an die Nieren geht“. Der Odem erschöpft sich in solchen Situationen schlagartig und der Speichel verschwindet sofort. Erst bei allmählichem Erholen von der Schocksituation kommt der Odem wieder ins Fließen und der Speichel erscheint wieder. Dann kann man auch wieder denken und überlegen. In einer Panikattacke verliert man das Denkvermögen. Hat jemand zu viele Sorgen und grübelt zuviel über diese dann erschöpft sich der Odem der Mitte und es treten Erkrankungen entweder des Magens oder der Milz/Pankreas auf. In der westlichen Medizin kennt man als Ursachen von akuten und chronischen Pankreaserkrankungen fast nur den Alkoholismus und in den Gallengängen eingeklemmte Steine. In der chinesischen Medizin ist chronisches Besorgtsein ebenso als eine krankheitsauslösende Ursache zu erwähnen.

Zum Metall gehören die Organe der Lunge und des Dickdarmes. Die Lunge, befindet sich oben im Thorax, im Mikrokosmos Mensch. Oben gehört zum Himmel ebenso wie schon das Herz, die Sonne. Als Gegenpart sozusagen ist der Dickdarm unten, in der Erde, als ernährendes Prinzip. Hier ist wieder eine interessante Erfahrung anzumerken. So sind extreme Kälteerscheinungen wie sie Krebserkrankungen darstellen, unten häufig und oben seltener. Ein Dickdarmkrebs ist wesentlich weniger schlimm, führt deutlich weniger zum Tode als ein Lungenkrebs. Das ist deshalb so, weil der Dickdarm unten im Körper liegt, dort wo es eh schon kalt ist und die Lunge oben, im Himmel sich befindet, dort wo es kosmisch gesehen wärmer ist. Wenn nun also die Kälte (die Erkrankung, der Krebs) sich bereits dort befindet wo es warm sein sollte, bedeutet das, dass sich der ganze Körper in grosser Kälte bzw. in grosser Gefahr befindet. Diese Betrachtung gilt auch für Entzündungskrankheiten der beiden genannten Organe. So ist eine Lungenentzündung wesentlich gefährlicher als eine solche im Dickdarm. Da die Lunge und der Dickdarm eine Art Geschwisterpaar sind, versteht man auch, warum man beispielsweise mit Diäten Asthma behandeln kann. Zur Lunge gehört, dies sei der Vollständigkeit halber noch erwähnt, die Haut. Die Haut ist sozusagen der Meister des Äusseren (Bezugs). Man nimmt mit der Haut Empfindungen mit der Aussenwelt auf. Mit der Lunge hingegen hat man einen inneren, energetischen Bezug zu allen Organen. Die Chinesen sprechen bei der Lunge auch vom „Meister des Odems“. Die in den Nieren gespeicherte Lebenskraft „verdampft“ nach oben zum Himmel, bildet dort Kondensationen (Wolken) und diese wiederum lassen den mikrokosmischen Regen wieder nach unten in die Verdauung abtropfen, sodass diese ihr Wasser erhalten und damit ihrer ernährenden Funktion gerecht werden können. Ist die Lunge zu heiss aufgrund mangelnden Nierenodems der nach oben aufzusteigen hat, dann regnet es nicht mehr nach unten, die Erde trocknet aus, mit allen möglichen Nachfolgeerkrankungen wie Diabetes, Asthma, Refluxkrankheit,

---

*Dickdarmentzündungen usw. Ist die Verdauung krank, ist der ganze Organismus erkrankt, da die Organe den benötigten Odem nicht mehr erhalten. Die Chinesen sprechen in diesem Zusammenhang auch davon, dass der „Darm der Sitz der hundert Krankheiten“ sei, was somit verständlich wird. Wenn die Verdauung kalt ist führt das zu einem Fehlen des Yin im Yang, die Lunge wird also zu heiss. Die Folge davon ist eine Eintrocknung des normalerweise sehr volatilen Bronchialschleimes, der somit sich verdickt und schwer abhustbar wird. Diese Art Verschleimung kennt man sehr gut durch das Einnehmen von zuviel Kuhmilchprodukten, da diese eine „kalte Energie“ haben. Das sogenannte „vitale Prinzip“ ist auch unter dem Begriff der Po-Seele bekannt. Damit ist der „Qi-Körper“ gemeint. Unter dem Begriff Qi-Körper versteht man eine Art Doppelkörper (Blaupause) zum materiellen Körper. Nach alter Vorstellung existiert nebst dem Körper, den wir alle kennen ein zweiter, sozusagen feinstofflicher aus „Energie“. Diese Energie nennt man auch Odem oder „Lebenshauch“ (Odem – Atem). Dieser Körper ermöglicht überhaupt erst, dass der Körper all seine Funktionen erfüllen kann. Man kann sich das etwa so vorstellen, wie wenn der Mensch eine Art Computer wäre und der Qi-Körper wäre dann der elektrische Strom, den man zum Betreiben benötigt. Man glaubt nun, dass beim Tode des Körpers sich dieser vom Körper löst. Gleichzeitig löst sich auch „der Geist“, die Psyche vom Körper. Die Chinesen bezeichnen diesen „psychischen Seelenanteil als „Hun“. Beim Tode also trennen sich Hun und Po vom Körper. Hun geht sozusagen in „den Himmel“, während die Po-Seele auf der Erde verbleibt und sich im Normalfall auflöst. Ist der Mensch sehr materiell, sehr irdisch verhaftet gewesen, wie das beispielsweise Menschen waren, die sehr an ihrem körperlichen Dasein hingen, dann löst sich zwar Hun und Po vom Körper aber eine weitere Auftrennung unterbleibt. Damit „geistert“ ein solcher „Mensch“ weiter auf der Erde herum, es spukt. Es ist interessant, dass es gerade in königlichen Schlössern oft spuken soll, gerade dort, wo es eben Menschen waren, die sehr an ihrer irdischen Macht hingen und diese nicht aufgeben wollen. Als abschliessende Erkenntnis gehört das Traurige zum Metall. Es ist aus energetischer Sicht nicht erstaunlich, dass gerade ältere Menschen zu Depressionen neigen, da im „Herbst des Lebens“, der ja zum Metall gehört, die Lebenskräfte abnehmen und die Vitalität deutlich nachlässt. Das Wort deprimiert sein stammt aus dem Lateinischen und bedeutet soviel wie niedergedrückt sein, niedere Energie haben. Somit würde man als Behandlung eine Therapie wählen, die die Energie des Patienten verbessert. Die Niere gehört zur Wandlungsphase Wasser. Sie ist hierarchisch gesehen die wichtigste von allen 5. Das Wasser ist die Grundlage allen Lebens auf der Erde und auch im Mikrokosmos Mensch*

---

*Im Kontext der alten chinesischen Medizin ist das Wasser, die Niere viel umfassender zu verstehen. Die Niere als Speicherorgan des Wassers, zusammen mit ihrem Hohlorgan Blase sind sie „die Wurzel des Menschen“. Die „Niere“ speichert die Lebenskraft, das Qi. Das ist sehr wichtig zu wissen. Alle Ereignisse des Lebens, die einem „an die Nieren gehen“, wie der Volksmund so trefflich sagt, schwächt eben dieses Wasser. Aus der Tabelle der Analogien wissen wir, dass zum Nieren-Wasser folgende Funktionen/Organe gehören: Die Knochen und Gelenke, das Gehirn mit dem Rückenmark, das Immunsystem, das Ohr und die Sexualkraft. Die Knochen und Gelenke mit dem innewohnenden Knochenmark, das auch Sitz eines wesentlichen Teils der Immunologie beherbergt, sind in bestimmter Weise das Härteste, das Innerste, aber auch das Unterste im Menschen und gehört daher zum Wasser, da dieses sich immer zuunterst befindet. Laotse erwähnt in den Oden des Tao Te King eine Erkenntnis, die wir auch aus unserer persönlichen Lebenserfahrung wissen, nämlich, dass Wasser sich immer am tiefsten Punkt ansammelt. In der schon erwähnten Schöpfungs idee der Chinesen entsteht zuerst der Himmel, dann die Erde und am Ende, zuunterst der Mensch. Der Mensch als unterstes Wesen ist somit auch aufgrund dieses Verständnisses dem Wasser verwandt. Das Gehirn mit seinen Funktionen gehört auch zum Untersten, zum Menschen, also wie schon aufgelistet in der Tabelle, zum Wasser, zur Niere. In diesem Sinne ist das Ego, die Ich-Haftigkeit, der Verbraucher des Wassers. „Die Willenskraft verbraucht das Wasser der Niere“. Je mehr jemand will, desto mehr schwächt er sein Qi. Viele erschöpfte Menschen, Stichwort „Burnout“, sind in diesem Sinne zu ich-haft. Man müsste sie anhalten, weniger zu wollen und mehr zu Sein. Je erschöpfter jemand ist desto ängstlicher, furchtvoller wird er. Angst ist das Ergebnis einer schwachen, leeren Niere. Ist die Niere leer oder geschwächt funktionieren die Denkfunktionen nicht mehr richtig. Die Folge davon sind Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisschwäche und nicht zuletzt, wie schon angedeutet, auch die immer häufiger werdenden Amokläufe. Da die Niere die Mutter der Leber ist (Wandlungsphase Wasser > Holz) beginnt bei einer leeren Niere die Leber zuviel Yang zu akkumulieren oder anders gesagt, hat die Leber zuwenig kühlendes Yin. Das führt zu übermäßigen Wandlungen in der Leber. Psychisch gehört die Wut, wie wir gesehen haben, zur Leber. Nun kann man auch verstehen, warum eine Nierenleere zu ungebremsten Wutausbrüchen zu ungehemmten Aggressionen führen kann. Expektionen, Auswurf gehören ebenfalls zur Niere. Der Nierenodem verdampft wie das Wasser in einem See durch Sonneneinstrahlung (Herzlichkeit) nach oben zum Himmel hin, bildet dort oben Wolken, die dann als Regen wieder nach unten auf die Erde (Verdauung) ausregnen. Dieses ernährt wie oben schon angedeutet, die Erde und sammelt sich später tief in der Erde drin als*

Grundwasser. Als quellende Bäche und Flüsse kommen sie danach wieder zum Vorschein an der Erdoberfläche und sammeln sich in den Seen und Meeren. Damit ist der Kreislauf wieder geschlossen. Genauso laufen diese Wasserwandlungen im Menschen ab. Wenn das Wasser in der Niere wegen Yangmangels (es ist fast ausschliesslich dieser Pathomechanismus!) nicht mehr nach oben steigen kann, fehlt dem Himmel, also der Lunge, das kühlende Yin (Wasser). Aufgrund dieses Yin-Mangels der Lungen geraten diese in einen Yangfüllezustand, weil der Himmel yang ist. Diese Yangfülle führt zu einer Eintrocknung des Bronchialschleims, dieser wird dickflüssig und kann daraufhin nicht mehr wie es üblicherweise der Fall über den Ausatem abgeatmet werden. Er ist zu zäh geworden und muss abgehustet werden. Nochmals: Je weniger Yin von der Niere nach oben verdampft, desto mehr gerät die Lunge in Yinmangel bzw. in Yangfülle. Dieses Zähwerden des Bronchialschleimes wird als Expektoration abgehustet, die wie auch als Auswurf bezeichnen. Somit ist also auch ein Husten, eine krankhafte Äusserung in den Lungen, letztlich auf eine schwache Niere zurückzuführen. Man darf ganz allgemein sagen, dass die Niere immer die Ursache jeder Erkrankung darstellt. Eine Ausnahme ist die Verdauung, da diese die Niere ernährt ist sie selbstverständlich fast immer auch an Erkrankungen beteiligt. Die Alten sagten, es sei immer die Niere und die Verdauung, die erkranken und behandelt werden müssen. Das ist sehr interessant. Es gab im alten China einen Arzt (Li Dong Yuan, 12. Jhdt.) der das berühmte Buch Pi Wei Lun (Abhandlung über Milz und Magen) schrieb und darin die Überzeugung vertritt, dass man Krankheiten immer über die Mitte, Magen-Milz-Pankreas behandeln müsse, da es immer diese seien, die erkranken. In der Mitte des Körpers liegt ja die Verdauung und diese ist wie wir alle aus eigener Erfahrung wissen, oftmals Grund von Unbefindlichkeiten oder gar Krankheiten. Wenn man sich dazu noch überlegt wie Krankheiten behandelt werden, nämlich vor allem mit Medikamenten, die eingenommen werden müssen, so versteht sich von selbst, dass diese über die Mitte in den Körper gelangen und sich die Verdauungsfunktionen zu Nutze machen. Mein hochverehrter Lehrer, Dr. Guido Fisch, sagte einmal: „wissen Sie, wir tun eigentlich tagein tagaus dasselbe, wir behandeln stets die Niere und die Verdauung“. Was für ein wahrer Satz!

Gerade deshalb ist die Besprechung von Ernährungsgewohnheiten zusammen mit psychischem Fehlverhalten, das beispielsweise mit zuviel Wollen, zuviel Ehrgeiz daherkommt, vom Arzt zu korrigieren.

### **Die Kosmischen Phänomene**

|                         | <b>Holz</b> | <b>Feuer</b> | <b>Erde</b> | <b>Metall</b> | <b>Wasser</b> |
|-------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| <b>Vorhimmelszahlen</b> | 3           | 2            | 5           | 4             | 1             |

|                          |         |       |         |        |        |
|--------------------------|---------|-------|---------|--------|--------|
| <b>Nachhimmelszahlen</b> | 8       | 7     | 5       | 9      | 6      |
| <b>Himmelsrichtungen</b> | Osten   | Süden | Zentrum | Westen | Norden |
| <b>5 Planeten</b>        | Jupiter | Mars  | Saturn  | Venus  | Merkur |

Mit dem Begriff der Vorhimmelszahlen sind die zahlenmässige Erfassung der Entstehung der Erde gemeint. Vor den Vorhimmelszahlen war nichts, chinesisches Wu, Nicht-Sein (Laotse, Ode 1: „Nicht-Sein“ nenne ich den Anfang von Himmel und Erde“). Danach entstand als erstes eine Art Wasserdampf. Darum ist die Zahl 1 dem Wasser zugeordnet. Die 1, das Wasser, entspricht dem Yin. Als nächstes entstand das Feuer, das Yang, daher ist seine Zahl die 2. Wenn Yin und Yang da sind, ist das Ganze vorhanden. Nun braucht es noch Bewegung. Diese Funktion, nämlich das Aufsteigen des Yin zum Yang, ermöglicht die Wechselphase Holz, die damit die Zahl 3 erhält. Den absteigenden Schenkel, die Bewegung vom Yang zum Yin, wird durch die Wechselphase Metall bewirkt, sie erhält die Zahl 4. Als letztes, zur Vervollständigung der Schöpfung, erfolgt die Erde, die zum Mittelpunkt des Geschehens wird und somit die Zahl 5 erhält. Damit ist die Erde erschaffen. Nun folgt die Erschaffung des Mikrokosmos, des Menschen, der mit den Nachhimmelszahlen symbolisiert wird. Wie schon bei der Erschaffung der Erde wird auch im Menschen zuerst das Wasser entstehen. Die Zahl des Wassers im Menschen ist somit:  $1 + 5 = 6$ . Die 1 für das Wasser und die 5 für die Erde. Dann folgt die Zahl des Feuers:  $2 + 5 = 7$ . Das Holz trägt die 8:  $1 + 2 + 5 = 8$ . Das Metall trägt die Zahl  $1 + 3 + 5 = 9$ . (die 3 für die dritte Bewegung im Zyklus). Und die Erde zum Schluss trägt die 5 bzw. die 10:  $5 + 5 = 10$ . Die 5, weil dies die fünfte Bewegung oder das Zentrum darstellt. Die Erde trägt somit sowohl im Makrokosmos Welt (Vorhimmel) als auch im Mikrokosmos Mensch (Nachhimmel) die Zahl 5. Zu den einzelnen Zyklen im Menschen.

Damit ein Mensch entstehen kann, braucht es nebst dem Yin, dem Wasser, nun auch Yang, Aktivität. Das Weibliche, das dem Yin entspricht, erhält also die Zahl 1 für das Yin plus eine 1 für das wenige Yang, das benötigt wird um ein aktives Yin zu haben:  $1 + 1 = 2$ . Die Frau lebt auf der Erde (5), darum ist die vollständige Zahl der Frau:  $1 + 1 + 5 = 7$ . Der Mann hingegen besteht einerseits aus dem bereits erschaffenen Yin plus zusätzlich aus dem Yang. Hier ist aber das Yang vollständig. Damit nun auch das Männliche vollständig wird, muss es auch über das Yang hinausgehen, es braucht zusätzlich die Bewegung der beiden Yin und Yang, somit ist die Zahl des Mannes:  $1 + 2 + 5 = 8$ . Anders ausgedrückt: Yin + Yang + Erde bzw. Wasser + Feuer + Erde gleich acht.

Diese Zahlensymbolik hat durchaus auch etwas sehr praktisches, das sind nicht nur, wie es den ersten Anschein machen könnte, reine Zahlenspielerien.

---

Die Zahl des Wassers, des Yin, ist, wie wir eben gesehen haben, die Zahl 7. Von den weiter oben beschriebenen Analogien wissen wir nun, was alles zum Wasser gehört. Die 7 bedeutet auch, dass die ersten 7 Jahre einer Frau, beim Mann sind es 8 Jahre, zum Wasser gehören. Alle analogen Funktionen des Wassers sind in diesen ersten 7 bzw. 8 Jahren betroffen von Einflüssen, die sich in dieser Zeit manifestieren. Wenn also jemand in diesen ersten Lebensjahren Störungen im Sinne eines nicht normalen Lebens aufweist, werden alle Funktionen des Wassers beeinträchtigt sein. Mit Störungen ist vor allem Psychosoziales gemeint. Falls ein Kind zum Beginn seines Lebens ungute Lebenssituationen ertragen muss, wird das Wasser gestörte Funktionen aufweisen. Das beginnt schon im Mutterleib. Eine ungewollte Schwangerschaft erlebt das Ungeborene mit. Eine Zangengeburt oder Sectio schädigt das Yin schon zu Beginn des Lebens! Wenn Eltern zerstritten sind, sich trennen oder scheiden lassen, schädigt das ebenfalls das Kleinkind nachhaltig. Schädigungen des Wassers in den ersten 7 bzw. 8 Lebensjahren sind nicht wieder gut zu machen. Solche Menschen weisen lebenslang eine Schwäche der Niere mit all seinen Funktionen auf. Man kann nur helfen indem man diese Dinge bewusst macht und sein ganzes Leben lang gut auf seine Nieren aufpasst. Das bedeutet einen möglichst soliden Lebenswandel zu führen, was heisst: früh ins Bett, früh aufstehen und sonst jeglichen Stress und Ängste sind vermeiden. Ein chinesisches Sprichwort besagt: zao shui zao qi shenti hao: früh schlafen, früh aufstehen, Körper gesund!

Auch sollte man mit der Sexualkraft sparsam umgehen, weil der Verbrauch dieser Kraft den Organismus schwächt und Zeit braucht um wieder aufgeladen zu werden. Allgemeine Regel: Je älter man ist, desto sparsamer sollte diese Kraft ausgegeben werden. Eben deshalb, weil je älter man ist desto länger braucht der Organismus bis diese Kraft sich im Körper wieder aufgespeichert hat.

Somit lässt sich zusammenfassend zur Wechselphase Wasser im Menschen folgendes sagen: die ersten 7 Jahre der Frau und die ersten 8 Jahre des Mannes gehören zu den so genannten Wasserkrankheiten. Kinderkrankheiten sind Krankheiten, die aufgrund mangelnder „Wasserkraft“, mangelnden Yin's entstehen. Es handelt sich damit vor allem um immunologische Störungen, die letztlich mit dem Gesamtaufbau des Immunsystems im Menschen zu tun haben.

Die nun folgenden 7 bzw. 8 Jahre gehören zum Feuer. Es sind die Jahre 8-14 bei der Frau und die Jahre 9-16 beim Mann. Es sind die sogenannten Feuerkrankheiten, da sich in dieser Zeit das Yang, das Feuer ausbildet. Dies sind Erkrankungen die mit „Feuerzeichen“ vergesellschaftet sind: Fieber, Hautausschläge und die ganz allgemein gesprochen einem yinleeren Yang, also der Trockenheit entsprechen.

---

Die Jahre 15-21 bei der Frau bzw. 17-24 beim Mann gehören zur Wechselphase Holz. Es ist die Zeit der Bewegungen, des Wachstums in allen Organen und auch in der Psyche. Der Mensch ist in der Ablösungsphase von den Eltern, der Pubertät. Läuft diese Holzphase übermässig so entstehen „Holz“-Krankheiten. Diese äussern sich in übermässigem „Leberfeuer“. Dieses wiederum, gekennzeichnet durch fehlendes Wasser (Mutter-Sohn) im Holz, zeigt sich im Körper durch ein Zuviel an Bewegung, beispielsweise als Akne im Gesicht oder in übermässigem Bewegungsdrang. Hier muss man besänftigend eingreifen als Eltern oder Arzt, indem man den Jugendlichen das Wasser stärkt und dadurch die Wandlung des Wassers zum Holz wieder physiologisch ablaufen kann. Die Stärkung des Wassers kann mit Medikamenten erfolgen oder psychologisch indem man sich der Jugendlichen annimmt und ihnen Geborgenheit und innere Sicherheit vermittelt. Junge Menschen können sich an erwachsenen Menschen nur dann orientieren, wenn diese selbst innere Sicherheit besitzen und den Kindern authentische Vorbilder sind. Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und Altruismus wären da zu nennen.

Wandelt das Holz physiologisch (im Entstehungs-, nicht im Wandlungszyklus!) zum Metall, so wird dem Metall die notwendige Yangenergie zugeführt und der absteigende Yangschenkel kann physiologisch ablaufen. Die Zeiten wären: bei der Frau die Jahre 22-28 und bei Mann 25-32. Ist diese Phase der Entwicklung gestört, beispielsweise durch Stress in der Beziehung oder am Arbeitsplatz, so wandelt das Metall nicht mehr richtig. Die zugehörigen Krankheiten können da sein: Erkrankungen der Haut, der Lunge, des Dickdarmes oder Depressionen.

Als letztes in der Entstehung der Wandlungsphasen ist die Erde zu nennen. Genauso wie im Makrokosmos alle Wandlungsphasen nacheinander entstehen bis am Schluss die Erde erscheint ist es auch im Mikrokosmos Mensch. Auch hier entsteht als letzter Akt der Schöpfung die Erde. Wie wir nun schon wissen ist die Erde das ernährende Prinzip, im Menschen also die Verdauung. Ist die Wandlungsphase Metall in seiner Entwicklung gestört abgelaufen, so wird eine Störung in der Verdauung im weitesten Sinne als Konsequenz sichtbar werden. Da wären etwa Krankheiten des Magens, des Pankreas (Diabetes mellitus) oder Milz zu erwähnen. Im psychischen Bereich sehen wir dann übermässiges sich Sorgen machen. Die zugehörige Zeit wären die Jahre von 29- 35 bei der Frau und beim Mann die Jahre von 33-40. Sind diese Jahre vorbei beginnt ein neuer Zyklus. Das heisst, analog der Jahre 0-7 bzw. 0-8; 8-14 bzw. 9-16; 15-21 bzw. 17-24; 22-28 bzw. 25-32; 29-35 bzw. 33-40, beginnt nun der so genannte Yang-Zyklus. (Der Zyklus der Jahre 0 bis 35 bzw. 0 bis 40 wird als Yinzyklus beschrieben, weil sich hier zuerst das Yin, die Materie bildet). Es entsteht wieder mathematisch entsprechend der vorhergehenden Reihe der weibliche Zyklus: 36-42 (Wasser), 43-49 (Feuer), 50-56

---

(Holz), 57-63 (Metall), 64-70 (Erde), Der männliche Zyklus entsprechend: 41-48 (Wasser), 49-56 (Feuer), 57-64 (Holz), 65-72 (Metall), 73-80 (Erde).

Diese Reihen sind deshalb von einer gewissen Wichtigkeit, da man in den genannten ersten Zyklus-Zeiten die beispielsweise dem Wasser entsprachen (0-7 bzw. 0-8) auch jeweils 35 bzw. 40 Jahre später wieder solche Krankheiten entwickeln kann oder sich eine Schwäche zeigen kann. Wenn also jemand eine schwierige, von Krankheiten geprägte erste Lebensphase (Yinphase) erleiden musste, so ist es möglich, dass in der zweiten Entstehungs-Periode, der Yangentwicklung, wieder ähnliche oder gleiche Erkrankungen entstehen können. Dasselbe gilt analog für die weiteren Wandlungsphasen.

Das Wissen um die den einzelnen Wandlungsphasen zugehörigen Himmelsrichtungen ist nebst dem allgemeinen Verständnis physiologischer Abläufe im Mikrokosmos auch in der chinesischen Pulsdiagnose von grosser Wichtigkeit. Damit man die Zugehörigkeit auch plausibel erfassen kann, stelle man sich einen Chinesen vor, der im „Reich der Mitte“ (er ist der Mittelpunkt alles Seienden) steht und sich gegen Süden zuwendet, der Sonne, dem Licht entgegen. Am frühen Morgen, bei Sonnenaufgang, taucht die Sonne aus dem Meer (für einen Chinesen!) auf. Sie erscheint ihm als erstes linker Hand. Darum entspricht in der chinesischen Pulsdiagnostik die erste Pulstaststelle am linken Handgelenk, der Fusspunkt, dem Wasser, also der Yin-Niere und der Blase. Danach steigt die Sonne durch das Holz (der Bäume), das er immer noch im Osten sieht hinauf zum Firmament, dann erscheint sie feurig. Darum gehören die Pulstaststellen der Mitte, der so genannten Schranke, zum Holz, also zur Leber und zur Gallenblase. Der obere Tastpunkt am linken Handgelenk, der so genannte Daumenpuls, entspricht somit dem Feuer, dem Süden, organisch dem Herzen und dem Dünndarm. Danach wandert sie Richtung Westen. Der Himmel wird dann durch die tiefstehende Sonne metallisch. Am rechten Handgelenk, am Daumen, erscheinen darum die Taststellen der Lunge und des Dickdarmes, da diese ja bekanntlich zum Metall gehören. Im weiteren Verlauf sinkt die Sonne dann scheinbar in die Erde hinein. Deshalb entspricht der Magen und Milz-Pankreas der Pulstaststelle der Mitte, auch Schranke genannt. Ist die Sonne in der Erde verschwunden, taucht sie tief in den Mittelpunkt der Erde hinab und begegnet dort dem Kern, dem Mittelpunkt der Erde, der ja, wie die Wissenschaft weiss, aus Feuer besteht. Darum sagt man im Chinesischen, dass der Fusspunkt der Pulstastung auf der rechten Seite der Feuerniere (Yang-Niere) und dem Drei-Erwärmer entspricht. Bevor die Sonne danach wieder (im Wasser) erscheint, durchläuft sie den restlichen Kreis, „hinter unserem Rücken“ sozusagen. Dieser Bereich gehört zum Norden und zur Yin-Niere wie schon zu Anfang erwähnt.

Bei der Zuordnung der Planeten fehlen dem Autor plausible Erklärungen. Die muss man so nehmen wie sie im Gelben Kaiser aufgeführt sind.

**Tabelle der antiken Shu-Punkte**

|   | <b>Holz</b>           | <b>Feuer</b>       | <b>Erde</b>                | <b>Metall</b>             | <b>Wasser</b>           |
|---|-----------------------|--------------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------|
| <b>Antiker Punkt der Speicher- Organe</b> | Quelle<br>Ching-Punkt | Bach<br>Yong-Punkt | Übermittlung<br>Yuan-Punkt | Ausbootung<br>Ching-Punkt | Vereinigung<br>Ho-Punkt |
|   | <b>Metall</b>         | <b>Wasser</b>      | <b>Holz</b>                | <b>Feuer</b>              | <b>Erde</b>             |
| <b>Antiker Punkt der Hohl- Organe</b>     | Quelle<br>Ching-Punkt | Bach<br>Yong-Punkt | Übermittlung<br>Yuan-Punkt | Ausbootung<br>Ching-Punkt | Vereinigung<br>Ho-Punkt |

Bei den so genannten antiken Shupunkten handelt es sich um die Akupunkturpunkte, die sich distal (unterhalb) der Ellenbeugen bis zu den Fingern bzw. distal der Knie bis zu den Zehen befinden.

Die Energie in den Yin-Meridianen fließt von unten, von den Füßen/Beinen der Innenseite über den Rumpf, nach oben über Arme und Hände, ebenfalls auf der Innenseite, bis zu den Fingerspitzen wo sie sich zum Yang gewandelt haben und nun auf der Aussenseite der Arme weiter nach oben ziehen und im Kopfbereich sich in ihrem Verlauf umkehren um dann wieder über Brust- und Rumpf-Hinter/Aussenseite nach unten in die Beine bzw. Füße zu gelangen. So schließt sich der Kreislauf der Energie.

In alten Texten sind diese Punkte, die sich unterhalb der Ellenbeuge bzw. der Knie befinden analog dem Fließen des Wassers gleichgesetzt worden. So wurde der erste Punkt der Quelle zugeordnet: Quellpunkt (auch Brunnenpunkt in der deutschen Literatur) oder Ching-Punkt. Hier kommt also das Wasser aus der Erde hervor und sprudelt in den Meridian hinein. Danach beginnt das Wasser, die Energie, leicht zu fließen, was damals mit einem Bach verglichen wurde: Bach-Punkt oder Yong-Punkt (auch Ying-Punkt). Als nächstes folgen Zuströme aus der Umgebung: Übermittlungspunkt oder Yü-Punkt (auch Shu-Punkt). Ein weiterer Zustrom erfolgt aus dem Partner-Meridian: Yuan-Punkt oder Ursprungspunkt. Nun verbreitert sich der Fluss und wird zum Strom, das Wasser, die Energie fließt hinaus in die Umgebung: Ausbootungspunkt oder Ching-Punkt. Darauf fließt der Strom zuerst weiter und ergießt sich dann in einen See oder ins Meer: Vereinigungspunkt oder Ho-Punkt. Hier, am Ellenbogen bzw. am Knie, angelangt, fließt die Energie nun in den Mikrokosmos Mensch hinein.

Eine weitere Möglichkeit der Beschreibung der antiken Punkte ist die Darstellung nach den 5 Wandlungsphasen. Die Punkte gehorchen den makrokosmischen Gesetzen, die sich ausserhalb des Mikrokosmos Mensch befinden, die also zum Makrokosmos gehören. Im Yin sind das: 1. Punkt zum Holz, der 2. zum Feuer, der 3. zur Erde, der 4. zum Metall und der 5. zum Wasser. Im Yang sind es: der 1. zum Metall, der 2. zum Wasser, der 3. zum Holz, der 4. zum Holz (im Yang ist der Holz-Punkt = Yü- und Yuan-Punkt in 2 Punkte aufgeteilt), der 5. zum Feuer und der letzte zur Erde.

Im Yin ist der 1. antike Punkt dem Holz zugeordnet, das dem Frühling, dem Beginn entspricht. Der Frühling ist die Jahreszeit, die aus dem Winter (=Yin) die Neuwerdung entstehen lässt. Darauf folgen also das Feuer, die Erde, das Metall und schliesslich das Wasser. Daraus ersieht man, dass alle Wasserpunkte (im Yin!) am Knie bzw. am Ellenbogen zu finden sind. Und die Holzpunkte an den Akren ihren Beginn haben. Das sind ganz wichtige Tatsachen, die man in der Akupunktur verwenden kann. Will man beispielsweise das Yin aktivieren, das heisst man möchte Wasser nach oben befördern, weil es oben zuviel Hitze (=Entzündung) hat, so sticht man den Holzpunkt, weil man damit Bewegung in den Meridian bringt, man aktiviert das Yin, das Wasser.

Im Yang ist der 1. antike Punkt, der Punkt, der es dem Yang ermöglicht nach unten zum Yin zu wandeln. Und wenn man, wie in den ersten Darstellungen der 5 Wandlungsphasen so gewesen, die Erde in die Mitte stellt, so folgt auf das Feuer das Metall. Es ist also das Metall, der Herbst, der es dem Sommer ermöglicht nach unten zu wandeln, zum Herbst zu werden und so den Zyklus eines Jahres zum Ende hin zu bewegen. Dieses Wissen kann man nun wiederum benützen zum Akupunktieren. Will man beispielsweise einen Füllezustand, einen „Feuerzustand“ (Entzündung, Migräneschmerzen etc.) ausgleichen, beruhigen, so sticht man in dem Yangmeridian, wo sich der Füllezustand zeigt, den Metallpunkt um damit das Feuer nach unten zur Wandlung, zur Abkühlung zum Yin hin zu bewegen.

Mit diesem Wissen um die 5 antiken Punkte an den oberen und unteren Extremitäten kann man die Energetik der 5 kosmischen Energie-Qualitäten (Kälte-Wind-Hitze-Feuchtigkeit-Trockenheit) im Körper nutzbar machen. Unter zu Hilfenahme dieses Wissens kann die Akupunktur unter Gesetzen verstanden werden, die einem helfen bei bestimmten Krankheiten plausible Punktionen durchführen zu können und eine nachhaltige Wirkung zu erzielen.

### **Die Lebensmittel**

|                   | <b>Holz</b> | <b>Feuer</b> | <b>Erde</b> | <b>Metall</b> | <b>Wasser</b> |
|-------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| <b>5 Getreide</b> | Weizen,     | Rispenhirse, | Süsse       | Weisser       | Sojabohne     |

|   |                          |                        |                         |                             |                            |
|---|--------------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| <b>Ernährung</b>                          | Korn,<br>Erbsen          | Gerste                 | Hirse,<br>Süsser Reis   | Reis                        |                            |
| <b>5 Haustiere<br/>(tonisierend)</b>      | Huhn,<br>Hund            | Ziege,<br>Schaf        | Büffel                  | Pferd                       | Schwein                    |
| <b>5 Früchte<br/>(Hilfen)</b>             | Pflaume                  | Aprikose               | Jujube                  | Pfirsich                    | Kastanie                   |
| <b>5 Gemüse<br/>(Ergänzung)</b>           | Lauch                    | Schalotte              | Topinambur,<br>Erdbirne | Zwiebel                     | Lophantus<br>rugosus       |
| <b>Wirkungen<br/>der 5<br/>Geschmäcke</b> | Das Saure<br>kontrahiert | Das Bittere<br>festigt | Das Süsse<br>entspannt  | Das<br>Scharfe<br>zerstreut | Das<br>Salzige<br>schwächt |

Die Zuordnung der einzelnen Lebensmittel zu den aufgeführten Wechselphasen ist nicht so leicht einzusehen. Relativ einfach scheint es beim süssen Reis zu sein, da das Süsse der Erde angehört, wie wir schon wissen. Der weisse Reis gehört zum Metall ist auch noch leicht einsehbar. Die Sojabohne vielleicht aufgrund ihrer Signatur, da sie aussieht wie eine Niere.

Bei den Haustieren ist es wieder etwas schwieriger zu verstehen. Das Huhn, das viel Bewegungsenergie hat, gehört zum Holz. Die Ziege, die feuriges Temperament aufweist versteht man die Zuordnung zum Feuer recht gut. Der Büffel, die Kuh als eher gemächliches Wesen, das in seiner Mitte (Erde) ruht versteht sich auch recht gut. Warum das Pferd zum Metall gehört ist weniger leicht verständlich. Das Schwein wiederum gehört in China zum Wasser, da es sich hierbei um die schwarzen Schweine handelt und die Farbe schwarz zum Wasser gehört. Die so genannten 5 Hilfen, Pflaume, Aprikose, Jujube, Pfirsich und Kastanie muss man so annehmen, wie sie auf der Tabelle stehen.

Bei den 5 Ergänzungen ebenso: Lauch, Schalotte, Topinambur, Zwiebel und Lophantus rugosus.

Die 5 Geschmäcke sprechen wiederum für sich selber: Das Saure kontrahiert, gehört zum Holz, zur Leber. Der Volksmund kennt dazu Sätze wie: „Es ist eine Laus über die Leber gekrochen“, „man ist sauer auf jemanden“. Die energetische Bewegung geht nach unten. Das Bittere festigt. Das Bittere, gehört selbstverständlich zum Feuer. Es bewegt die Energie ebenfalls nach unten. Das Süsse entspannt, gehört zur Mitte, zur Erde. Das Süsse geht im ersten Moment nach oben, senkt sich danach aber ab. Das Scharfe gehört zum Metall, es zerstreut. Seine Energetik zeigt nach oben, wärmt sehr stark. Und das Salzige gehört zum Wasser und schwächt, geht nach unten.

## **Zeit und Ton**

|                     | <b>Holz</b> | <b>Feuer</b> | <b>Erde</b> | <b>Metall</b> | <b>Wasser</b> |
|---------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| <b>Ton</b>          | E Mi        | G Sol        | C Do        | D Re          | A La          |
| <b>Jahreszeiten</b> | Frühjahr    | Sommer       | Spätsommer  | Herbst        | Winter        |
| <b>Tageszeiten</b>  | Morgen      | Mittag       | Nachmittag  | Abend         | Nacht         |

Die alten Weisen Chinas erkannten durch „Ein-sicht“ welche Töne zu welchen Wechselphasen gehören. Sie sagten, dass der Ton Kung (C,Do) der Mitte entspreche und alle anderen Töne enthalte (s. G.Fisch, „Traditionelle Chinesische Medizin“, S. 79). Aufgrund der Stimmlagen einer menschlichen Stimme kann ein Geübter erkennen, allein aufgrund der „Tonlage der Stimme“, welche Wechselphase nicht richtig wandelt bzw. welches Organ nicht richtig funktioniert. Aber eben auch, welche Grundbefindlichkeit einen Menschen auszeichnet. So sprechen tiefe Stimmlagen für eine eher weltliche Gesinnung, eine höhere Stimmlage für eine eher geistige Ausrichtung. Die Töne E Mi (Holz) und G Sol (Feuer) gehören zum Himmel. Die Töne D Re (Metall) und A La (Wasser) gehören zum Irdischen. Das sind Erkenntnisse, die man verifizieren sollte! Und, man wird erstaunt sein, wie oft diese zutreffen. In der Klangtherapie macht man sich solches Wissen zu Nutze, indem man mit Tönen Krankheiten günstig zu beeinflussen versucht. In der chinesischen Medizin würde man also entsprechend den nicht richtig wandelnden Wechselphasen die analogen Töne dem Ohr anbieten. Wie schon weiter oben angedeutet, entsprechen auch die Jahreszeiten den Wechselphasen. So ist es relativ einfach zu verstehen, warum das Holz dem Frühjahr entspricht. Das Holz ist ebenso Beginn wie es der Frühling ist. Entsprechend den Wandlungen der 5 Wechselphasen folgt nach dem Holz das Feuer und analog dazu der Sommer. Die Erde gelangte erst später aus der Mitte der Betrachtungen auf die Peripherie und zwar zwischen das Feuer und das Metall. Dem Spätsommer zugeordnet, weil die Erde harmonisch yang und yin ist, aber nicht so sehr yang wie das Feuer ist, aber auch nicht so kalt wie das Yin des Metalls. Nach der Erde folgt das Metall, das dem zu Ende gehen des Zyklus entspricht. Den Jahreszeiten analog, dem zu Ende gehen eines Jahres, wäre demnach der Herbst. Auf diesen erfolgt das Ende des Jahres, der Winter, der dem Wasser angehört. Ebenso wie die Jahreszeiten verhält es sich mit den Tageszeiten: so ist leicht einsehbar, warum der Morgen zum Holz, der Mittag zum Feuer, der Nachmittag zur Erde, der Abend zum Metall und die Nacht schliesslich zum Wasser gehören.

Frage: gibt es zwischen diesen 5 Wechselphasen Abhängigkeiten bzw. gegenseitige Beeinflussungen?

---

Antwort:

Ja, es gibt Gesetze der gegenseitigen Beeinflussungen/Abhängigkeiten. Die fünf Wandlungsphasen werden durch verschiedene Möglichkeiten beeinflussbar. Diese Einflussnahmen ermöglichen eine gezielte Steuerung einzelner Wechselphasen. Das wichtigste Gesetz ist die sogenannte „Mutter-Sohn-Regel“, aus der sich die wichtigen Termini „Sedierung“ und „Tonisierung“ ableiten. Eine weitere wichtige Steuerungsmöglichkeit ergibt sich aus dem Wissen, dass jede Wechselphase die übernächste, „Übertritt“ genannt bzw. in umgekehrter Richtung, als „Verachtung“ bezeichnet, schwächt.

#### Mutter-Sohn-Regel

Diese Regel besagt, dass bei 2 spezifischen, aufeinanderfolgenden, im System des Wandlungszyklus betrachteten Wechselphasen, die jeweils vorausgehende die Mutter ist und die nachfolgende der Sohn.

Beispiel: wenn man die beiden Wechselphasen Holz und Feuer betrachtet, so ist das Holz die Mutter und das Feuer der Sohn. Wenn man Feuer und Erde nimmt, so ist das Feuer die Mutter und die Erde der Sohn, usw. Die „Mutter erzeugt oder stimuliert ihren Sohn“ (GF).

#### Die Tonisierung - 生 shēng

Durch Beeinflussung der Mutter stärken, tonisieren wir den Sohn. Dies führt zu einer harmonischen Entwicklung der „Sohn-Wandlungsphase“.

Will man das Holz kräftigen so tonisiert man das Wasser (bei der Akupunktur sticht man den Wasserpunkt). Dadurch, dass Wasser auf das Holz einwirkt kann das Holz nicht zu stark auflodern, bildlich gesprochen: das Feuer wird durch das Wasser etwas besänftigt und entwickelt dadurch nicht zuviel Hitze bzw. Yang. Beispielsweise kann man durch Stechen des Wasserpunktes auf einem bestimmten Meridian Spasmen der Muskulatur, etwa nächtliche Wadenkrämpfe, günstig beeinflussen. Auf

den Gallenblasen-Meridian bezogen wäre das der Gb 43, 俠溪 xiá xī, „grosszügiger

Fluss“. - Um das Feuer zu kräftigen behandeln wir das Holz. Man kann also zum Beispiel bei Tachykardie (Herzrasen), wenn (chinesisch gesprochen) das Feuer nur noch flackert, durch Behandlung des Holzpunktes das Feuer wieder zum richtigen Brennen bringen, dann verschwinden die Symptome: „Man legt Holz an, damit das Feuer besser brennt“. - Zur Kräftigung der Erde nehmen wir das Feuer. Wenn die Erde zu schwach wurde, so behandelt man das Feuer. Dadurch trocknet die zur

---

*Feuchtigkeit neigende Erde aus und kann so wieder ihre ernährende Funktion (Verdauung!) erfüllen. - Um das Metall zu stärken tonisieren wir die Erde. Ist die Erde zu schwach, kann beispielsweise die Atmung nicht mehr richtig funktionieren und der Patient leidet an Atemnot (Asthma). Es ist interessant festzustellen, dass viele Hustenmittel Sirupe sind. Aus dem Verständnis der physiologischen Abläufe im Sinne der fünf Wandlungsphasen kann man nun auch verstehen, dass mit einem Hustensirup die Erde gekräftigt wird und damit ebenfalls die Lunge (Metall) wieder besser funktionieren kann. - Um das Wasser zu stärken tonisieren wir das Metall. Wenn das Wasser zu kalt wurde kann es nicht mehr richtig bewegt werden, es entstehen Wasseransammlungen, beispielsweise Ödeme in den Beinen. Da das Metall ja auch dem Himmel (Lunge) entspricht, bringt man dadurch die Energie des Himmels, nämlich das Yang, von oben nach unten und wärmt damit das Wasser, sodass dieses wieder besser zum Holz wandeln kann, damit verschwinden die Ödeme.*

#### *Die Sedierung – 制 zhi*

*Durch Beeinflussung des Sohnes beruhigen wir die Mutter. Damit kann ein Füllezustand ausgeglichen werden. – Ist das Holz überschwänglich, so behandeln wir das Feuer. Damit wird das Holz harmonisiert und der Zyklus kann wieder harmonisch ablaufen. Bei Migräne kann man durch Stechen des Feuerpunktes, Gb 38, 陽輔 yáng fǔ, die übermäßige Aktivität beruhigen und so einen Migräne-*

*Kopfschmerz günstig beeinflussen. – Um übermäßig loderndes Feuer zu besänftigen behandeln wir die Erde. Bei Fieber kann dadurch, dass man die Regel Mutter-Sohn im Sinne der Sedierung verwendet und die Erde sediert, das Feuer entlastet und somit das Fieber eliminiert werden. – Für die Sedierung der Erde nehmen wir das Metall. Bei zu feucht gewordener Verdauung (Fäulnisgärung) kann durch Behandlung des Metalls die Verdauung wieder harmonisiert werden. – Um das Metall zu sedieren nimmt man das Wasser. Bei chronischen Darmerkrankungen kann durch die Behandlung des Wasserpunktes diese beruhigt werden und somit wieder harmonisch funktionieren. – Die Beruhigung des Wassers erfolgt durch Aktivieren des Holzes. Durch die Kräftigung des Holzes, des Frühlings im Sinne der Analogien, bringt man neuen Schwung ins Wasser und dieses zirkuliert daraufhin wieder. Bei Wasseransammlungen kann durch diese Behandlung ein Ödem in den Beinen verschwinden.*

---

## Der Übertritt – ㊸ zhǔ

Der Begriff des Übertritts findet dann Verwendung, wenn eine Wechselphase auf die übernächste einen Einfluss ausübt. Physiologischerweise schwächt sie diese. Dies geschieht deshalb, weil die Mutter ja den Sohn stärkt und damit diese etwas ausgeglichener auf die ihr nachfolgende Phase einwirken kann, wird die übernächste geschwächt. Konkretes Beispiel: Das Holz (Mutter) stärkt das Feuer (Sohn) und gleichzeitig schwächt das Holz (Mutter) die Erde. Das nennt man Übertritt,

chinesisch ㊸ zhǔ. Mit diesem Gesetz ist es aber auch möglich im Sinne einer

Sedierung zu behandeln. Man kann bei zuviel Feuchtigkeit in der Erde (Verdauung) durch Behandeln des Holzpunktes diese harmonisieren. Weiter ist es aber auch möglich, dass, wenn das Holz zu aktiv wurde, weil es zu wenig Wasser bekommt, und das Holz somit zu aktive Yang-Elemente aufweist, dann wird das Feuer zu stark und dann trocknet das zu heftig gewordene Feuer die Erde aus. In einem solchen Falle, den man an den Pulsen erkennen kann, würde man dann eher anders agieren. Man würde möglicherweise eher über das Metall oder das Wasser behandeln. – Das Feuer tritt auf das Metall über. Es ist zu aktiv, zu volatil geworden, das Yin fehlt und das Yang kann somit nicht mehr harmonisch nach unten wandeln, dem Metall fehlt das Yin, es entsteht Yangfülle, beispielsweise ist dies beim Asthma der Fall. – Die Erde tritt auf das Wasser über. Wenn die Erde zu kalt und zu feucht wurde, schwächt sie das Wasser zu sehr, so dass dieses in Dysharmonie gerät. Beispielsweise sieht man das bei gewissen Formen von Allergien, wenn über Jahre zuviel Süßes gegessen wurde oder zuviel Sorgen da sind und nun das Immunsystem (Wasser) schwach wird, wie dies ja bei gewissen Formen von Allergie der Fall ist. – Das Metall tritt auf das Holz über. Wenn die Metallwirkung zu stark wird, dann ist die Bewegung nach unten, ins Yin, zu stark. Einerseits ist dann die schwächende Wirkung auf das Holz zu gering und dieses gerät in Aufruhr. Andererseits wird durch das fehlende Yang im Yin nun auch das Wasser in seiner Bewegung nach oben geschwächt und es fehlt dem Holz das Kühlende Yin. Folge davon können Spasmen sein. Es kann dies beispielsweise bei Hyperventilation der Fall sein, wo der Patient durch zu starkes Atmen (Angst) das Metall abkühlt und damit eine Tetanie der Extremitäten auslöst (Hyperventilationssyndrom: mit Pfötchenstellung der Hände, Parästhesien um den Mund, kalte Extremitäten, allgemeine Müdigkeit, Herzrhythmusstörungen etc.). – Das Wasser tritt auf das Feuer über. Wenn das Wasser zu stark wird, das heißt zu kalt, zu wenig Yang hat, dann wird es nicht in der Lage sein nach oben zu wandeln und oben das Feuer zu

---

kühlen. Dadurch entsteht eine Yangfülle oben durch Yinmangel. Das sieht man beispielsweise bei Herzrhythmusstörungen.

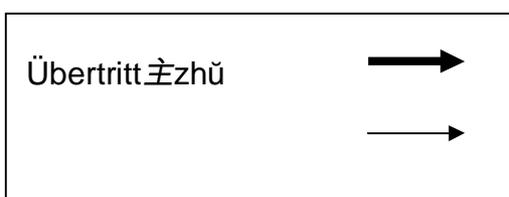
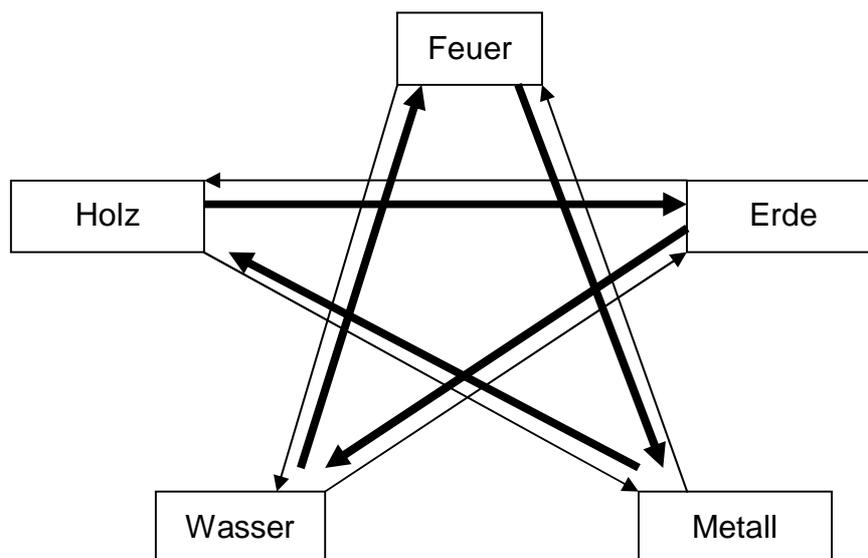
### Die Verachtung – 薄 báo

Es ist möglich, dass sich eine Wechselphase gegen diejenige auflehnt von der sie normalerweise beherrscht wird. Dies nennt man Verachtung. Dieses Wissen kann man auch zur Behandlung gebrauchen. – Das Holz verachtet das Metall. Ist das Holz wegen Yinmangel (zu wenig Yang im Yin!, also: zu wenig Yang im Wasser, in der „Niere“!) in Aufruhr, so verachtet es die Wechselphase Metall, indem es diese mit zuviel aktiven Elementen angreift. Dadurch trocknet dieses aus und gerät wegen Yinmangel in einen Yangfüllezustand. So kann auch Asthma erklärt werden. Auch ist so eine Entzündung des Dickdarmes (M.Crohn, Colitis ulcerosa, Divertikulitis etc.) verständlich. Andererseits kann man zu therapeutischen Zwecken auch dieses Wissen benützen, indem man eine Yinfülle im Dickdarm (beispielsweise Durchfall) mit der zusätzlichen Stärkung des Holzes wärmt, man bringt so aktive Elemente ins Yin (der Dickdarm liegt ja im Yin des Körpers). Mittels Akupunktur wäre es so also möglich durch Stechen des Holz-Punktes, Di 3 三間 sān jiān („dritter

Zwischenraum“), den Dickdarm zu wärmen. – Das Feuer verachtet das Wasser. Wenn dem Feuer das Yin fehlt, es also zuviele Yang-elemente enthält, ist es in Aufruhr. Es greift das Wasser an, indem es dieses schwächt. Dies ist zum Beispiel bei der Herzinsuffizienz mit Ödemen der Fall. Das Fatale daran ist, dass das schon geschwächte Wasser nicht mehr nach oben wandeln kann, weil es zu wenig Yang hat und dadurch das Feuer in Aufruhr geriet und nun zusätzlich das Feuer wiederum das Wasser schwächt, die Ödeme nehmen zu. Ein Circulus vitiosus. Therapeutisch kann aber dieser Zusammenhang benützt werden indem man das Feuer sediert (mit der Erde z.B.) und dadurch den schädigenden Einfluss auf das Wasser vermindert. – Die Erde verachtet das Holz. Wenn die Erde schwach wird, ist sie zu feucht, zu kalt. Dann dringt das Yang nicht mehr nach unten, dem Wasser fehlt das Yang und dieses gerät in Inaktivität. Dadurch fehlt dem Holz das Wasser und dieses gerät in Aufruhr. Andererseits greift die kalte Erde durch ihr nicht gewandeltes Yang das Holz an, sodass dieses noch zusätzlich aktiviert wird. Bei Spasmen ist dies der Fall. In diesem Fall würde man also durch Stärkung der Erde eine Harmonisierung herbeiführen. In der Akupunktur könnte man durch Stechen des Erdpunktes, Gb 34 陽陵泉 yáng líng quán („Quelle des Yang-Hügels“) auf dem betroffenen

Gallenblasen-Meridian eine Verminderung von nächtlichen Wadenkrämpfen

bewirken. – Das Metall verachtet das Feuer. Durch zu starke Wandlung des Metalls nach unten ins Yin, wird dieses zu kalt (Yangmangel), es steigt nicht mehr nach oben (Yangmangel), das Feuer gerät in Aufruhr (Yinmangel) und kann seine Wandlungen nicht mehr durchführen. Das ist beim Asthmatiker der Fall, wenn er über Jahre diese Krankheit hat und sich mit der Zeit, nebst dem eigentlichen Asthma, eine Herzinsuffizienz dazu gesellt. – Das Wasser verachtet die Erde. Wenn sich das Wasser an Yangpotenzial erschöpft (was ja immer der Fall ist!) bewirkt dies einen zu aktiven aufsteigenden Schenkel. dadurch gerät das Feuer in Fülle und trocknet die Erde aus sodass diese ihre ernährende Funktion nicht mehr erfüllen kann. Der Mensch erscheint dann unternährt. Eine Form von (mentaler) Anorexie, wenn jemand aus Angst (Wassermangel!) vor dem Leben nicht mehr isst. Man kann es im Sinne der Verachtung so erklären, dass das Wasser wegen Yangmangel einerseits zu kalt wurde, sich Yin und Yang getrennt haben und die zu aktiven Elemente des Yang nun die Erde austrocknen.



Zusammenfassend kann man sagen, dass die Kenntnis und das Verständnis dieser komplex erscheinenden Zusammenhänge essentiell für die Ausübung der

---

*Traditionellen Chinesischen Medizin darstellen. Die alten Chinesen begriffen, dass der Mensch ein Mikrokosmos im Makrokosmos ist. Die gleichen Gesetze gelten sowohl in der Natur als auch im Menschen, der ja ein Teil dieser ist. Durch die Abbildung der äusseren Gegebenheiten im Innern des menschlichen Körpers ergeben sich die so genannten Analogien. Wenn man weiss und versteht, welche Strukturen in der Natur dem Innern des Menschen entsprechen, hat man den Schlüssel zum Verständnis der Energetik und damit die Basis geschaffen für die Behandlung im Sinne der Chinesischen Medizin. Nebst einer guten Intuition braucht es dieses Wissen der Analogien, die nichts anderes darstellen als verwandte Signaturen. Und die Signatur ist die Erscheinungsform der Energie. Im Folgenden sollen nun noch einzelne Aspekte der möglichen Pathologien der fünf Wechselphasen zur Darstellung kommen.*

Frage: Zyklus / Zyklen

Was müssen wir uns unter einem Zyklus vorstellen?

Antwort:

*Unter einem Zyklus (gr: Kreis) versteht man ein periodisch wiederkehrendes Ereignis. Abläufe, die sich wiederholen werden zyklisch genannt.*

*Wie wir eben sahen verlaufen die Wandlungsphasen zyklisch ab.*

*Wenn man das Leben als Ganzes betrachtet, so sieht man, dass „alles was ist, ist zyklisch“. Das heisst, alles Leben unterliegt bestimmten Gesetzen, entsprechend bestimmten Zyklen. Das Leben ist ein ewiges Kommen und Gehen. Die Sonne geht frühmorgens auf, steht am Mittag im Zenit um gegen Abend wieder am Horizont zu verschwinden. Ein Mensch wird geboren, hat seine Blüte und wird den abbauenden Gesetzen gehorchend degenerieren und wieder vergehen. In der indischen Philosophie entspricht dies der Trilogie der Götter: Brahma, der alles entstehen lässt, Vishnu, der Erhalter und Shiva, der alles wieder auflöst. Auch im menschlichen Körper kennen wir diese Kreisläufe: der Blutkreislauf, der Lymphkreislauf, der Energiekreislauf, die Energie, die in den Meridianen zyklisch verläuft. Auch der Menstruationszyklus der Frau ist ein gutes Beispiel für Zyklen im Menschen. Auch hat der Mond seine Zyklen: Leermond-Vollmond-Leermond. Der Mond entspricht im Chinesischen dem Yin, im Gegensatz zur Sonne, die yang ist. Das Himmlische ist also yang, das Irdische yin. Viele Pflanzenfreunde wissen um die Tatsache, dass gewisse Pflanzen bei aufgehendem Mondzyklus besser gedeihen als bei abnehmendem Mond. So sollten, wenn es die Umstände erlauben, chirurgische Eingriffe bei zunehmendem Mond durchgeführt werden, weil die Heilungsprozesse nachher besser ablaufen (aufbauendes Yin). Leider ist das für viele Wissenschaftler*

---

zu „esoterisch“. Obwohl dies relativ einfach zu überprüfen wär! Analog würde man daraus schliessen, dass generell Wahleingriffe in der Chirurgie, wenn immer möglich in der ersten Hälfte des Jahres erfolgen sollten und selbstverständlich auch in der ersten Tageshälfte, was ja auch meistens der Fall ist.

Frage: Krankheitsentstehung

Wir haben nun das grundsätzliche Verständnis der TCM kennen gelernt; Körper und Geist, Energiefluss, Meridiane, etc. Wie entsteht nun aus TCM-Sicht eine Krankheit, wo liegt die Ursache? Nebenbemerkung: eine Frage, die aus westlicher Sicht kaum gefragt wird!

Antwort:

*Es ist wirklich sehr interessant sich dieser Frage eingehend zu widmen. Selbstverständlich sucht man auch in der westlichen Medizin die Ursachen. Es ist aber sehr ernüchternd festzustellen, dass wir in unserer Medizin die (tatsächlichen) Ursachen der Krankheiten nicht wissen, nicht verstehen. Es gibt praktisch keine Krankheit, deren Ursache wir kennen, das ist eine Tatsache! Man kann jede Krankheit nehmen und wird herausfinden, dass wir deren Ursache nicht wirklich kennen. Seien dies Infektionskrankheiten, Herz-Kreislaufkrankungen oder auch der ganze Bereich der Autoimmunerkrankungen. Wir wissen natürlich, dass gewisse Bakterien und Viren beispielsweise Krankheiten auslösen können, Stichwort: Borreliose, Malaria, Scharlach, HIV, Lues etc. Aber: wir wissen und verstehen nicht, warum jemand, der mit HI-Viren, oder Malaria-Erregern in Berührung kommt, auch die entsprechenden Krankheiten zeigt und jemand anderer nicht. Wir wissen auch, dass gewisse Menschen (die Zahlen schwanken zwischen 8-12 %) den Scharlacherreger permanent in sich tragen und doch keine Infektion bekommen. Bei den Herzkreislaufkrankheiten: Koronare Herzkrankheit („Angina pectoris“), Hypertonie (erhöhten Blutdruck), Apoplexie (Schlaganfall) wissen wir wohl die Risikofaktoren (Übergewicht, Bewegungsmangel, Cholesterinerhöhung, Diabetes mellitus etc.) aber nicht seine Ursachen. Warum jemand über Jahre, ja Jahrzehnte erhöhte Cholesterinwerte haben kann und doch keine Koronare Herzkrankheit erleidet, bleibt für die westliche Medizin noch immer ein Rätsel. Tatsächlich ist es schon so, dass Normalgewichtige, sich genügend Bewegung verschaffende, ein normales Cholesterin aufweisende Menschen viel weniger oft eine ebensolche Erkrankung zeigen. Wir kennen wohl die Risikofaktoren, aber nicht die wirklichen Ursachen. Die momentan vorherrschende Meinung, es handle sich um genetische Defekte, die Krankheiten entstehen lassen, ist eine ungenügende Erklärung, wie wir noch sehen werden.*

---

Um zu verstehen, wie Krankheiten nach chinesischer Auffassung entstehen, muss man ins Philosophische eindringen.

„Schöpfung“, um dieses Wort einmal zu gebrauchen, geschieht immer von oben nach unten. Anders ausgedrückt: alles Kreative beginnt oben, im Geist, im Verstand des Menschen und drückt sich entweder im Geistigen (Gedichte), im Funktionalen (etwas das funktioniert, was erschaffen wurde) oder in der Materie aus. Ein einfaches Beispiel mag uns beim Verständnis des Gesagten helfen. Wenn ein Maler ein Bild malen möchte, hat er erst eine Idee (Geist), dann nimmt er einen Pinsel und malt (Funktion) ein Bild (Materie). Dieses Prinzip von Kreativität ist allgemeingültig. Gilt also ebenso für den Bereich der Musik, der Schreibzunft, der Technik und natürlich auch in der Medizin. Nur sind hier die kreativen Gedanken bei der Heilung von Krankheiten bzw. der Vorbeugung wichtig. Anders sieht es selbstverständlich bei der Entstehung eines menschlichen Wesens aus! So etwas geschieht nicht im Geist eines Menschen. Zu glauben, was in der heutigen wissenschaftlichen Medizin der Fall ist, ein Mensch sei durch reine Zufallserscheinungen (plus Selektion) entstanden ist geradezu absurd, wenn man die Komplexität eines menschlichen Organismus bedenkt! Das ist etwa so, wie wenn man eine Schachtel Streichhölzer nur unendlich viele Male auf den Erdboden werfen muss und irgendwann wird dann hier mein Name stehen! Kommt dazu, dass die Entstehung eines Menschen unendlich viel komplizierter ist. Es muss ein „Etwas“ geben, das hier mit höchster Intelligenz am Werke war und ist. Wie man dem sagt ist nicht wichtig. Wichtig ist nur zu realisieren, dass es ein hohes Intelligenzprinzip geben muss, das für die ganze Schöpfung verantwortlich zeichnet. Die Chinesen sagen diesem Prinzip viel einfacher, wertfreier als bei uns (Gott), einfach Tao (siehe auch Ode 1 aus dem Tao Te King von Laotse). Dieses Tao ist auch im Menschen präsent, hier wird es Shen, Geist, Seele oder höchstes Prinzip, genannt. Dieses höchste Prinzip in uns Menschen ist die ordnende Kraft, die dafür sorgt, dass alle Abläufe im menschlichen Organismus normal ablaufen. Ist dieses Shen vorherrschend so ist der Mensch gesund. Erst Abweichungen von diesem Geist-Prinzip sind es, die Krankheiten hervorrufen. Ein anderes Wort für die gerade genannten „Abweichungen“ ist Ego, Ichhaftigkeit. Man kann diese Ichhaftigkeit auch als Verstand, Gefühl und Empfinden bezeichnen. Ein treffendes Wort für Gedanken und Gefühle ist Gemüt. Es sind die Gemütsverfassungen in uns Menschen, die Krankheiten bewirken. Um zu verstehen, wie Gemütsverfassungen zu Erkrankungen führen braucht es Erklärungen. Jeder Mensch hat eine ganz eigene, persönliche Art, eigene Prägungen, die in der Kindheit entstanden sind, um auf die Anforderungen der (Um-) Welt zu reagieren. Das heisst, jeder re-agierte entsprechend seiner Individualität. Es sind also keine Aktionen, die zu Empfindungen, Gefühlen, Gedanken und schliesslich Handlungen führen, sondern

---

es sind immer Re-Aktionen. Und das wiederum bedeutet, dass all unsere Handlungen immer fragmentarisch, nie ganzheitlich sein können. Ganzheitlich in diesem Sinne würde bedeuten, dass es Handlungen sind, die nicht aus der Konditionierung (Prägung) geschehen, sondern aus dem Unkonditionierten kommen müssten. Ob es so etwas gibt, wie das Unkonditionierte? Die alten Weisen Chinas und Indiens bejahen das. Auch in unserem Kulturkreis waren es Menschen wie beispielsweise ein Sokrates oder Plato, dem man solches zuschreibt. Jeder Mensch, auch wenn er kein Laotse oder Sokrates ist, hat Momente, wo er Zugang zu dieser unkonditionierten Ebene im menschlichen Geiste hat. Diese Ebene ist die Intuition. Solchen Augenblicken, wo diese Intuition aufscheint verdanken wir die meisten Erfindungen. Interessanterweise nennt man derartiges Aufscheinen von intuitiven Gedanken auch „Geistesblitze“.

Nun zurück zur Frage der Krankheitsentstehung. Krankheit entsteht immer im Geiste. Es sind eigentlich innere Widerstände gegenüber äusseren Ereignissen, auf die der Mensch re-agierte, die zur Erkrankung führt. Diese Widerstände entstehen, weil die Welt nicht so ist, wie wir sie uns wünschen. Innen und aussen stimmen nicht überein. Und die Wünsche sind immer konditioniert, wie schon gesagt wurde. Der Widerstand gegenüber dem was ist, verbraucht Energie und es ist dieser Energieverlust, der primär über eine Funktionsstörung, beispielsweise Schmerz oder Herzrhythmusstörung, zur veritablen Organerkrankung führt. Chinesisch-energetisch ausgedrückt: es ist immer der Mangel an Yang im Yin, der Krankheit bewirkt. Yang ist die Energie, Yin die Materie. Yang ist energiereicher („wärmer“) als Yin, das energieärmer („kälter“) ist. Wenn in chinesischen Medizinbüchern „Yangfülle“ als Krankheitsmerkmal steht, so kann das sehr irrtümlich aufgefasst werden. Ebenso ist der Begriff „Yinfülle“, „Yinleere“ und „Yangleere“ nicht so einfach verständlich und braucht Erklärungen. Yin und Yang muss sehr gut verstanden werden. Im Geist sind gute Gedanken yang, schlechte hingegen yin. Auf energetischer Ebene ist Yang Wärme und Yin Kälte. Auf Ebene Materie entspricht hart yang und weich yin. Krankheiten entstehen also immer primär im Geist, wie wir schon gesehen haben. Schlechte Gedanken wie Kummer, Sorgen, Ängste, Traurigkeit und Stress ganz allgemein verursachen Verlust an Yang (Widerstand!). Dieser Yangverlust setzt sich auf energetischer Ebene fort, bewirkt eine Fehlfunktion und erzeugt auf organischer Ebene eine materielle Krankheit. Daraus ersieht man nun, dass es sich bei jeder Krankheitsentstehung immer um einen Yangmangel handelt, der eine Yinleere (an Yang) zur Folge hat. Yinfülle heisst letztlich nichts anderes als dass das Yin zuwenig Yang hat. Und im Gegensatz dazu hat es im Yang konsequent zu wenig Yin, was hier zur Yangfülle führt. Im Chinesischen kennt man die Begriffe Chüeh und Ni, die diese Energetik beschreiben. Chüeh als Verlangsamung des Energieflusses in den

---

*Meridianen und Ni als Odem-Flussumkehr. Chüeh würde man als Funktionsstörung bezeichnen, weil sich die Energie verlangsamt und Ni, wenn sich der Odemfluss umkehrt, die Energie in den Meridianen in falscher Richtung fließt, als organische Erkrankung.*

*Da diese eben beschriebene Pathophysiologie äusserst wichtig zum Verständnis der Entstehung von Krankheiten ist, soll dies noch einmal anderen Worten aufgezeigt werden:*

*Nach traditioneller Vorstellung entsteht Krankheit immer dann, wenn etwas nicht mehr wandelt. Um das energetische Geschehen zu verstehen, ist es besser von Symptombildung anstelle von Krankheit zu sprechen.*

*Ein Symptom erscheint also immer dann, wenn ein Etwas nicht mehr gewandelt werden kann. Dieser Wandlungsdefekt, dieses Etwas, kann sich in der Psyche, in der Materie oder auf der energetischen Ebene abspielen.*

*Da Wandlung andererseits immer Energie verbraucht bzw. benötigt, ist ein Symptom, wo immer es auch erscheint, ein Zeichen, dass an einem bestimmten Ort (Organ, Gewebe, Zelle etc.) ein energetisches Defizit, ein zu wenig an Energie, da ist. Dies ist ganz generell immer so. Die richtige Behandlung besteht also darin, an diesem besagten Ort, wo das Symptom erscheint, Energie zuzuführen. Gelingt das, wird das Symptom von alleine ausgelöscht bzw. verschwinden. Das ist die richtige Art von Gesundung des erkrankten Menschen.*

*Die Ursache des Energiedefizites herauszufinden ist Aufgabe des Arztes.*

*Diese kann in der Psyche liegen, in falschen Lebensgewohnheiten oder in Ernährungsfehlern. Dazu kommt in jüngster Zeit die Vergiftung des Körpers durch Umweltgifte jedweder Art sowie auch durch die Einnahme von chemischen Medikamenten, die Symptome unterdrücken. Auch gilt es mehr und mehr den elektromagnetischen Umwelteinflüssen (Mobilfunk etc.) Beachtung zu schenken, da diese vermutlich noch nicht erkennbare Schäden am Körper hervorzurufen scheinen. Die Energie im Körper, chinesisch Qi genannt, hat zwei unterscheidbare Anteile. Der mehr materielle Anteil wird Yin, der andere, mehr volatile Anteil, wird Yang genannt. Das Yang fließt von oben nach unten, wandelt sozusagen zum Yin, es wird zum Yin. Am tiefsten Punkt angekommen, muss das Yin noch soviel an Yanganteil besitzen, dass es wieder nach oben wandeln kann und wird so zum Yang. Auch hier oben angelangt muss das Yang noch Yin-Potenzial enthalten um wieder nach unten fließen zu können. In diesem Sinne entsteht Krankheit immer dann, wenn das Yangpotenzial im Yin zu klein geworden ist und somit nicht mehr nach oben steigen kann. Es ist immer dieser Mechanismus, bei jeder Krankheit, bei jeder Symptombildung. Das bedeutet also, wie schon mehrfach betont, dass es immer ein Energiemangel, ein Yangmangel ist, der krank macht. Das Umgekehrte, dass ein zu*

---

*kleines Yinpotenzial im Yang (kann nicht mehr nach unten fließen) zur Erkrankung führt, gibt es praktisch nicht. Eine Möglichkeit scheint zum Beispiel eine Hyperthermie (Sonnenexposition) zu sein. Da wird das Yin aufgebraucht, das dazu führt, dass sich das Yang vom Yin ablöst, und das bedeutet den Tod des Organismus.*

Frage: Was ist die Erschöpfung aus TCM-Sicht?

Antwort:

*Wie bereits oben ausgeführt, handelt es sich bei der Erschöpfung um eine auch Stagnation genannte Blockierung der Energie im Körper. Genauer: erst in den Meridianen geschieht die Verlangsamung des Energieflusses. Diese Verlangsamung wird durch Yangmangel erzeugt. Das heißt, es hat zu wenig Wärme im betreffenden System (Meridian/Organ) und dadurch verlangsamen sich die Bewegungen. Genauso, wie ein Mensch langsamer wird wenn er kalt hat. Nimmt die Kälte zu, dann kehrt sich der Energiefluss sogar um, wie wir oben schon gesehen haben. Die Strömungsverhältnisse laufen in die umgekehrte Richtung. Das heißt für das Yang: der Strom fließt nicht mehr von oben nach unten, sondern fließt weiter nach oben oder bleibt in den obersten Körperabschnitten stehen. Im Gegensatz dazu kann das Yin, weil in Yangleere nicht mehr entgegen der Gravitation nach oben fließen und kehrt um, fließt ebenfalls nach unten. Dadurch entsteht unten Yinfülle und oben Yangfülle. Das ist die Krankheit. Das Symptom ist immer die Yangfülle, das heißt, die Entzündung. Es ist diese, die wir als Schmerzen wahrnehmen. Ebenfalls sehr wichtig ist nun zu erkennen, dass wir meistens in der Medizin, und das gilt sowohl für die westliche als auch für die asiatische Medizin, heutzutage! Und das ist grundsätzlich der falsche therapeutische Ansatz! Anstatt die „falsche Hitze“, die Yangfülle, zu behandeln, müsste man richtigerweise das Yin aufladen. Das Yin muss mit Yang aufgeladen werden und nicht umgekehrt das Yang gekühlt werden, weil ja durch eine solche Behandlung die Kälte gepflegt wird. Hat man dies verstanden, wird es schwierig für uns eine Krankheit mit kühlenden Mitteln anzugehen, weil wir ja jetzt wissen, dass man dadurch das Yin weiter herunterkühlt, anstatt zu wärmen! Das heißt, wir verstärken damit die falsch laufende Energetik zusätzlich noch. Und diese Art von Behandlung machen fast alle heute so! Mit einer solcherart Behandlung schadet man dem Patienten! Richtig wäre zu wärmen. Yang zuführen. Natürlich ist es so, dass man anfänglich mal etwas kühlen muss, beispielsweise bei einer Migräne, eine Krankheit die der Hitze entspricht. Aber sobald es besser geht müssen die Ursachen angegangen werden, und das bedeutet zu wärmen, ob mit Medikamenten, mit richtiger (wärmender) Ernährung und*

---

*natürlich auch mit psychischen Elementen. Man muss dem Patienten mitteilen, wo er selbst etwas tun muss. Beispielsweise soll er aufhören sich wegen jeder Kleinigkeit sich aufzuregen.*

Frage: Was bedeutet die Psyche als Krankheitsursache für die TCM?

Antwort:

*Die Psyche spielt eine sehr wichtige Rolle. Leider ist es so weit gekommen, in der westlichen Medizin, dass immer mehr jedwede psychische Komponenten bei somatischen Erkrankungen in Abrede gestellt werden. Vor einigen Jahren war diesbezüglich ein Editorial in einer schweizerisch-medizinischen Fachzeitschrift, wo einer der führenden Schweizer Gastroenterologen die Beteiligung der Psyche beim Ulkus ventriculi/duodenus (Magengeschwür) verneinte. Ja, er ging sogar soweit zu sagen, dass man nun heutzutage sehr froh sei festzustellen, dass dieser „alte Zopf“ von psychischer Mitbeteiligung bei genannter Erkrankung endlich vom Tisch sei, man wisse heute, dass es Bakterien seien, die die Krankheit bewirkten! Die „Stigmatisierung“ von Patienten hätte gottseidank ein Ende!*

*Als wir noch Studenten waren, lernten wir den diagnostischen Begriff des „Stressulkus“, das heisst, dass psychischer Stress das Magengeschwür verursacht. Das ist nun heute gänzlich verlassen, von der universitären Medizin. Jeder (vernünftige) praktische Arzt weiss jedoch um die psychischen Befindlichkeiten von Magengeschwürpatienten!*

*Im Folgenden wollen wir versuchen, eine andere Sichtweise, die ziemlich einleuchtend erscheint, darzulegen, wie Krankheiten über die Psyche sich im Körper manifestieren.*

*Zuerst muss man wissen, dass es eine Hierarchie gibt. Eine Hierarchie bei der Entstehung von Krankheiten.*

*Ganz allgemein kann man sagen, dass es eine hierarchische Gliederung von „oben“ nach „unten“, von der Psyche zum Körper gibt. Es gibt Ausnahmen, dazu später mehr.*

*Psychische Befindlichkeiten haben eine Auswirkung auf den „Energiekörper“ und dieser eine ebensolche auf den materiellen Körper. Kummer, Sorgen, Ängste, Wut und Ärger, Traurigkeit und zuviel Freude schwächen den Energiekörper. Diese Schwächung führt zu einer Verminderung der Funktionsebene (Energiekörper) des Körpers. Anders ausgedrückt: die Durchblutung an bestimmten Stellen im Körper wird reduziert. Welche genau das sind, hängt nun vom entsprechenden Gefühl ab. So wissen die Chinesen, dass Angst die Niere schwächt, Traurigkeit die Lunge, Kummer den Magen, Ärger die Leber und, das mag uns komisch erscheinen, zuviel*

---

*Freude schadet dem Herzen. Es ist uns allen bekannt, dass viel Freude gefährlich sein kann, vor allem dann, wenn jemand bereits am Herzen erkrankt ist. So wissen wir, dass beispielsweise bei Sportanlässen zuviel Siegesfreude schon manchen das Leben gekostet hat, wenn er aus lauter überschwänglicher Freude einen Herzinfarkt erlitt. Es sind diese psychischen „Unbefindlichkeiten“ die die Energetik im Körper schwächen und zu Funktionsstörungen führen. Erholt sich das System in der Folge nicht, wird der Körper weiter geschwächt, so „materialisieren“ sich diese „Unbefindlichkeiten“ nämlich genau dort, wo es der Analogie entspricht. Wie gesagt, geht dann das Zuviel an Traurigkeit auf die Lunge, bzw. den Dickdarm, die erkranken. Die Angst löst eine Nieren-Blasenkrankheit aus, die Wut eine Leber-Gallenblasenerkrankung, die Sorgen führen zu Milz-Pankreas-Magenerkrankungen und ein Zuviel an freudiger Aufregung zu Herz-Dünndarmerkrankungen. Es gilt aber auch die Umkehrung. Das heisst: wenn wir eine Nierenblasenerkrankung haben, dann ist es eine Angst-Thematik (Stress), die die Krankheit auslöst. Dasselbe gilt analog für alle anderen Organsysteme. Selbstverständlich kann auch die entsprechende Analogie aus dem Kosmischen eine Erkrankung verursachen. Das muss dann der Arzt versuchen herauszufinden, ob es sich um eine Psychothematik oder etwas Kosmisches handelt. Bei der Niere-Blase wäre es dann den Analogien entsprechend die Kälte, die zur Krankheit führt. Jeder weiss, dass beispielsweise langes Sitzen auf einem kalten Untergrund zur Blasentzündung führen kann. Ebenso ist es mit den anderen kosmischen (Wetter-) Phänomenen. Die Trockenheit greift die Lunge-Dickdarm an, der Wind die Leber-Gallenblase, die Feuchtigkeit Magen-Milz-Pankreas und die Hitze schliesslich das Herz. Der Vollständigkeit halber soll auch hier noch erwähnt werden, dass auch kalte Nahrung Erkrankungen auszulösen vermag. Vor allem dann ist das der Fall, wenn Menschen schon vorgeschwächt sind, beispielsweise durch Arbeitsstress, wie das heutzutage weit verbreitet ist.*

Abb.

Psyche

ê é

Energie

ê é

---

# Materie

Frage: Das eben Gesagte heisst also auch, dass man verschiedene Erkrankungen auch ganz spezifisch den einzelnen Wechselphasen zuordnen kann?

Antwort:

*Ja, das kann man. Die einzelnen Aspekte der fünf Wandlungsphasen bei Erkrankungen sind folgende:*

*Das Holz – 木 mù*

*Wie wir aus der Tabelle der Analogien wissen entsprechen folgende Parameter der Energie des Holzes: Die Wut, der Ärger, der Zorn, die Cholere, das Saure, das Ranzige, das Grüne, der Wind, die Leber, die Gallenblase, die Augen, die Tränen, die Muskeln, die Sehnen, die (peripheren) Nerven, die schreiende Stimme. Nun wirken alle diese Parameter gegenseitig aufeinander ein. Das heisst, von aussen eindringender Wind kann eine Fülle im Innern bewirken und damit eine zornige Stimmung auslösen, Blähungen verursachen, für einen steifen Nacken sorgen usw. Aber auch das umgekehrte ist der Fall. Jemand der ärgerlich ist kann viel Wind im Äussern erzeugen, „mach nicht soviel Wind“, aber auch im Innern können durch solche Emotionen Blähungen entstehen. Also, das Eine wirkt auf das Andere und umgekehrt, „wie Innen so Aussen und wie Aussen so Innen könnte man sagen. Bei einem Füllezustand würde man hier dann beruhigend einwirken, indem man beispielsweise mit Bitterstoffen versucht, die Leber zu beruhigen. Bei Leere, wenn die Leber kein Yang mehr zur Verfügung hat, das man an Lähmungserscheinungen erkennt, müsste man dann die Leber tonisieren, also mit wärmenden Substanzen behandeln, Stichwort Ingwer etc.*

*Das Feuer – 火 huǒ*

*Folgende Aspekte die zum Feuer gehören kennen wir bereits aus der Analogientabelle: Die Freude, die Hitze, das Bittere, das Gebrannte, das Rote, das Herz mit Herzmeister (Perikard), der Dünndarm, die Drei-Erwärmer, die Zunge, die Gefässe, das Schwitzen und das Lachen. Auch hier wiederum wirken diese gegenseitig aufeinander ein.*

*Bei einer Fülle des Feuers, also Yangfülle, sieht man die typischen Erkrankungen/Symptome wie Angina pectoris, rotes Gesicht, Fieber, Bittergeschmack im Mund, Tachykardie, übermässiger Speichelfluss, lachende*

---

*Stimme etc. Die Behandlung der Fülle würde demnach mit absenkenden Medikamenten erfolgen. Die Herzglykoside beispielsweise, die aus der Blüte/Blättern der Digitalispflanze gewonnen werden, haben eine bremsende, absenkende Wirkung.*

*Die Leere, also wenn das Feuer kein Yang mehr hat, erkennt man an einem Kreislaufkollaps, an Bewusstlosigkeit, ganz allgemein an einer hypotonen Kreislaufsituation.*

#### *Die Erde – 土 tǔ*

*Aus den Analogien wissen wir, dass folgendes zur Erde gehört: Die Sorgen, das Grübeln (über sich selbst), die Feuchtigkeit, das Süsse, das Duftende oder Wohlriechende, auch das Fruchtbare, das Gelbe, der Magen-Milz-Pankreas-Bereich, der Mund, das Bindegewebe, der Speichel und die singende Stimmlage. Alle diese haben Beziehung zueinander, beeinflussen sich gegenseitig. Durch ein Zuviel an Feuchtigkeit, auch Fülle im Magen-Milz-Bereich genannt, können diese Organe ihre Funktion nicht mehr richtig erfüllen und es entstehen die Krankheiten, die zu diesem Organbereich gehören: Pankreatitis, Magengeschwüre, Diabetes mellitus, verschiedene Formen aus dem rheumatologischen Formenkreis, allerlei Erkrankungen im Mund wie Aphthen, Zahnfleischentzündungen usw. Durch Kenntnis der Zusammenhänge in den Analogien weiss man sofort, welcher Bereich erkrankt ist. Sieht man einen gelben Zungenbelag, oder einen gelblichen Teint, ein gelblich gefärbter Stuhl, gelblichen Auswurf, so weiss der Geschulte, dass hier eine „Störung der Mitte“ vorliegt und wie man behandeln muss. Bei einer Leere in diesem Bereich der Mitte, also dann, wenn alle Funktionen zum Erliegen gekommen sind, sieht man die entsprechenden Funktionsausfälle als Diabetes (Typ I), schwerste Formen von Rheuma, Bewusstseinsverlust oder extreme Hypotonie.*

#### *Das Metall – 金 jīn*

*Dem Metall analog sind: Die Traurigkeit, die Depression, die Trockenheit, das Weisse, das Scharfe, das fischig oder metallisch Riechende, die Lunge, der Dickdarm, die Nase, die Haut, der Schleim, die Atmung, die klagende Stimme. Bei zuviel Trockenheit, ausgelöst durch Hitze-, aber auch durch Kälteeinwirkung, gerät das Metall in Fülle (an Trockenheit) und kann nicht mehr wandeln. Bei Fülle der Trockenheit entstehen Störungen wie übermässige Melancholie (Depression) in der Psyche, Obstipation im Darm, trockene, schuppige Haut, chronische Sinusitis, Geruchsstörungen usw. Erkennen kann man das bei weisslichem Belag auf der*

---

*Zunge, metallischen Geruch des Patienten oder auch an der klagenden Stimme des Patienten. Bei völligem Versagen der metallischen Funktion erfolgen akute Atemnot, komatöse Zustände und wiederum Hypotonie uam.*

*Das Wasser – 水 shuǐ*

*Für das Wasser stehen: Die Angst, die Furcht, die Kälte, das Schwarze (blau-schwarz), der salzige Geschmack, der faulige Geruch, die Niere, die Blase, die Wunderorgane (die Knochen und das Knochenmark, das Gehirn mit Rückenmark, die Gallenfunktion, die Blutzirkulation und die Genitalien mit den Funktionen der Libido und Potenz bzw. der Zeugungsfähigkeit/ Fertilität), das Ohr bzw. das Gehör sowie die seufzende Stimme.*

*Bei Fülle, hier also Yinfülle (das Yang fehlt) verursacht durch von aussen eingedrungene Kälte (langes Sitzen auf kaltem Stein, kalter Wind etc.) wird sich die Kälte kondensieren und dann demzufolge ihre Wandlungen nicht mehr vollziehen mit all den bekannten Störungen wie Tinnitus, Mittelohrentzündungen, Harnwegsentzündungen, Arthrosebildung, Osteoporose, Schwindelattacken, Angstzustände (Panikattacken!), schlechtes Gedächtnis und insbesondere alle Krankheiten das Gehirn betreffend wie zum Beispiel Parkinsonismus, Alzheimer-Demenz, Multiple Sklerose, Amyotrophe Lateralsklerose, Potenzverlust, Infertilität, Jakob-Creutzfeldt-Krankheit („BSE des Menschen“ uam. Erkennen kann man diese Störungen mit dem Wissen der Analogien. Bei seufzender Stimme, bei schwärzlichem Zungenbelag oder entsprechender Farbe der Gesichtshaut und natürlich auch bei der Untersuchung der Pulse. Ist das Wasser in Leere geraten, so funktioniert kaum mehr etwas richtig. Es entstehen Lähmungen überall (ZNS!), Spontanfrakturen durch Osteoporose, Immunstörungen (AIDS), chronische Infektanfälligkeit, in der Psyche fallen eine gewisse Ängstlichkeit bis zu Angstpsychosen auf.*

Frage: Warum sind eigentlich Tumorerkrankungen so schlimm? Wir wissen ja aus Erfahrung, dass Krebs die schlimmste Diagnose bedeutet, sie hat was endgültiges. Wie sieht die chinesische Medizin die Tumorerkrankung? Was kann man zur üblichen westlichen Tumortherapie sagen? Wir operieren ja wenn es geht die Tumoren heraus, wir bestrahlen diese oder wenden Chemotherapie an. Was macht da die chinesische Medizin?

Antwort:

---

Wie schon gesagt, entsteht jede Erkrankung (fast ausnahmslos) durch Abkühlung. Mit anderen Worten: der Körper verliert Wärme. Durch diesen Wärmeverlust entsteht ja ein energetisches Defizit. Und das ist das Symptom bzw. die Erkrankung.

Chinesisch gesprochen: Das Yin hat an Yang verloren. Da das Yin dem Wasser, der Kälte, entspricht bedeutet es letztlich, dass das Yin in Fülle ist. Dadurch, dass das Yin in Fülle gerät wandelt es nicht mehr nach oben zum Yang hin und durch diesen Yinmangel im Yang entsteht die Yangfülle oben und aussen. Das ist die Entzündung, das Symptom des Schmerzes. Schulmedizinisch behandeln wir nun das in Fülle geratene Yang, das heisst, wir kühlen diese „Hitze“ ab. Westlich gesprochen: wir setzen Entzündungshemmer ein. Das sind praktisch alle westlichen Medikamente! Die am stärksten abkühlenden Mittel sind die Zytostatika, die Chemotherapeutika. Unter diesen gibt es wiederum solche die sehr sehr stark abkühlen und andere die etwas moderater sind. Danach kommen die Kortisone, die Antibiotika und alle übrigen „Anti“- Mittel. Der Tumor ist energetisch betrachtet die am stärksten von Yangmangel (im Yin!) betroffene Krankheit, egal um welchen Tumor es sich handelt. Selbstverständlich sind die bösartigen Tumoren, der Krebs, am schlimmsten, weil sie wie gesagt am Kältesten sind.

Nun, der bösartige Tumor entspricht also wie wir gesehen haben dem extremsten Yin. Es muss aber noch ein wenig Yang dasein, sonst ist das Leben zu Ende, da ja das Yang der Aktivität, dem Leben schlechthin entspricht. Und es ist genau dieses Yang, das die Entzündung darstellt und die im westlichen Medizinkontext nun behandelt wird. Und das ist, energetisch betrachtet, falsch. Dieses wenige Yang, das noch da ist wird abgekühlt. Ist das Yang vollständig abgekühlt, ist es weg, dann bleibt nur noch Yin übrig, nämlich Materie ohne Lebenskraft! Und diese Situation heisst Tod.

Der richtige Weg einer Tumorbehandlung wäre das Yin mit Yang aufzuladen.

Dies versteht sich nun von selbst!

Nun, wie macht man das?

In der Schulmedizin gibt es 2 Wege, die auch aus energetischer Sicht durchaus richtig sind. Nämlich: einerseits schneidet der Chirurg das Yin, den Tumor, heraus. Damit schafft er eine Situation, wo der Körper, wenn er noch ein wenig Kraft (=Yang) hat auch wieder selber herausfinden kann. Der Körper muss dann quasi nicht selbst Kraft (Yang) aufbringen um das Eis (=Tumor) zu schmelzen, der Chirurg hilft ihm damit sehr mit seiner operativen Hilfe. Ein weiterer sehr wichtiger Weg ist die Behandlung mit ionisierenden Strahlen. Die Strahlen entsprechen dem Yang. Der Tumor entspricht dem Yin. Mit der Strahlenbehandlung wird das (falsche) Yin mit Yang so sehr aufgeladen bis keines mehr da ist. Der Tumor hat sich aufgelöst.

---

*Damit sind die beiden erwähnten Therapien auch aus chinesischem-energetischer Sichtweise richtig und sehr zu befürworten.*

*Wie ist nun die ebenfalls zunehmend angewandte Chemotherapie zu verstehen? Die Chemotherapie ist deshalb nicht gut, weil sie eine schlechte energetische Situation, nämlich ein Zuviel an Yin, weiter verschlechtert, weiter abkühlt und damit das Ganze weiter in Richtung Yin bringt. Es wird noch kälter im Körper! Die (wohlwollende!) Absicht der Onkologen besteht darin, das Wachstum (das falsche Yang) zu bremsen. Und das geht ja auch, aber es bremst eben alles! Die ganze Situation wird dadurch noch schlimmer als sie schon ist. Das ist der Grund, warum man grundsätzlich Chemotherapie ablehnen muss, von einigen wenigen Ausnahmen abgesehen.*

*Eine (energetisch) richtige Behandlung besteht darin, das Yin mit Yang aufzuladen. Das kann man mit wärmenden Medikamenten, mit energetischen Methoden (Akupunktur, Massagen, Yoga, Tai Qi, Qi Gong etc.) und natürlich mit richtiger Lebensführung (biologische Rhythmen!). Das beste Yang allerdings ist die Qualität des „Himmels“, des Herzens: Herzlichkeit, Einfachheit, Sorglosigkeit, Selbstannahme: schauen wir dorthin, wo wir uns in unserer Lebenssituation eingeschränkt fühlen und nicht das tun, was wir wirklich wollen.*

*Mit anderen Worten, indem man sich (endlich) getraut sich selber zu sein. Ein Leben in völliger Eigenverantwortlichkeit. Das heisst, ich mache was ich will, aber nicht auf Kosten anderer! Ich spiele nicht um 2 Uhr in der Früh Trompete, weil es mir dann passt, sondern ich strebe danach das zu tun, was ich in meinem Innersten tun möchte. Wenn ich beispielsweise die Absicht habe ein Zimmermann zu werden, weil mir diese Arbeit gefällt und dies meiner Umgebung (Eltern etc.) nicht genehm ist, weil sie für mich ein Studium der Rechtswissenschaft möchte, so tue ich das mit aller Kraft trotzdem, weil alles andere mich psychisch verkrüppelt!*

*Noch ein Wort zu den Blutkrankheiten*

*Krankheiten des Blutes - 血液病 xuè yè bing*

*血液 xuè yè - Blut*

*Aus der Sichtweise der alten chinesischen Medizin sind Blut und seine Bildung bzw. seine Erkrankungen ohne das Verständnis der energetischen Zusammenhänge im Körper des Menschen undenkbar. Wie wir aus der oben angeführten westlichen Auffassung ersehen, wird hierbei alles materiell erklärt. Sowohl die Blutbildung als auch seine Krankheiten. - In der alten Medizin der Chinesen ist die Bildung des*

---

Blutes ohne „Geist“, ohne 神shén unmöglich. Diese Vorstellung ist für uns abendländische Ärzte bare Esoterik. Das Blut gehört im chinesisch-medizinischen Kontext zum Innersten. Also sowohl zum Herz, 心xīn, als auch zum Mark (Knochenmark). 神shén wird oft als „Geist“, „Gott“, „Götter“, „Gottheit“, „göttlich“, „übernatürlich“, „unfehlbar“, „wirksam“, „Lebenskraft“, „geistig“ übersetzt (s. Rüdtenberg-Stange, Chin.Dt. Wörterbuch1963). Es handelt sich dabei um eine „Kraft“, die aus der innersten Quelle allen Daseins hervorquillt. Ob diese „Kraft“, dieses 神shén in einem Menschen vorhanden bzw. aktiv ist, kann man im Gesicht des Patienten erkennen. Ein gesunder natürlich lebender Mensch mit genügend 神shén hat eine rosafarbene Gesichtshaut, „Rotbäckchen“. In der indischen Philosophie (Samkhya) ist „das Herz“ das Innerste, der Ort wo das Bewusstsein des Menschen seinen Ursprung hat. Das Denken, das eine Funktion des Gehirns darstellt, ist in diesem Kontext eine sekundäre Form von Bewusstsein, das seinen Ursprung im „Herzen“ hat. Auch im Chinesischen wird zwischen „Herz-Denken“ (心xīn) und Kopf-Denken (心包xīn bāo) unterschieden. Wobei mit „Herz-Denken“ die Intuition, das intuitive Erfassen einer Situation, eines Geschehens und mit „Kopf-Denken“ der Intellekt, die Verstandesfunktionen gemeint sind. Insofern ist also das „Herz“ ein „göttliches Attribut“ und offenbar ist damit auch dem Blut „etwas Höheres“ eigen. Man erinnere sich auch an die Indianer, die mit Blutvermischung die so genannte „Blutsbruderschaft“ besiegelten. Man denke auch an diese neueren Geschichten über Bluttransfusionen und seltsamen Ereignisse, die transfundierte Patienten erlebt haben sollen (neue Lebensgewohnheiten uam.) Chinesisch gesehen gehört das Knochenmark (sowie auch das Gehör, das Gehirn, die Sexualkraft und das Immunsystem) zur „Niere“. Interessanterweise wissen wir ja seit 1957 (Goldwasser & Jacobson) dass Erythropoietin in die Niere (und ganz wenig in der Leber) gebildet wird. Also ein Forschungsergebnis, das „die Chinesen“ seit Jahrtausenden schon „wissen“.

Weiter ist an der Blutbildung der 3-Erwärmer massgeblich beteiligt, insbesondere der mittlere Erwärmer, also der Magen-Milz-Pankreas-Bereich, bzw. die ganze Verdauung (Fisch, S. 157). Wir kennen ja auch die Funktion des Magens als Bilde-Ort des so genannten „Intrinsic-Factors“, der eine Art Co-Faktor und für die Aufnahme des Vitamin-B12 unerlässlich ist, das ja bekannterweise sehr wichtig für

---

die Blutentstehung ist. Nach G. Fisch bewegt sich der Nahrungsodem 營yíng (der die 精jīng, die Feinstteile, enthält) nach oben zur Lunge hin und verbindet sich mit dem 大大氣dàqì, der Einatemungs-„Luft“. Diese beiden, zusammen mit dem ebenfalls im oberen Erwärmer sich befindenden Herzen (神shén), bewirken dann die Entstehung der „roten Substanzen“.

In den alten Texten wird das Herz oft als „Meister des Blutes“ beschrieben. Aus der vorgenannten Hierarchie der Blutentstehung, wo also das 神shén, „das Göttliche“, naturgemäss als das Oberste anzusehen ist (danach Einatemungs-„Luft“ und Nahrungsodem) versteht man nun auch, warum „Herzlichkeit“ so wichtig für eine gute Gesundheit ist. Man kann m.E. viele Ernährungsfehler machen ohne dass eine Störung bei der Blutbildung erfolgt (wenn sie nicht allzu langen andauern) solange genügend Herzlichkeit vorhanden ist. Ein frohes Gemüt ist die wichtigste Voraussetzung für eine gute Gesundheit! Und dieses kann nur dort sein, wo sich der Mensch nicht allzu wichtig nimmt, dort wo Einfachheit im Denken herrscht. Eine Frohnatur wird nicht so schnell eine Anämie entwickeln!

Noch einige Gedanken zum Blut-Transport. Nach unserer gängigen westlichen Lehrmeinung ist es das (physische) Herz, das als Pumpe das Blut durch den ganzen Organismus bewegt. Nach chinesischer Vorstellung ist es der Odem, der das Blut bewegt. Das Herz ist dann nur eine Art Schrittmacher. Es ist sehr schwer vorstellbar, dass eine so kleine muskuläre Pumpe das ganze Blut mit seinen Zellen, die ja teilweise grösser als die kapillaren Durchmesser sind, gegen diesen kapillaren Widerstand hindurchpumpen soll. G. Fisch schreibt dazu: „Wir können mit schulmedizinischen Maßstäben kaum einleuchtend erklären, wie das gesamte Blut des Körpers, das ja bekanntlich eine visköse, mit Korpuskeln, also Blutkörperchen, voll gepfropfte Masse ist, durch das riesige Kapillar-, Arteriolen-, Arterien- und Venennetz mit seinem gewaltigen Widerstand von dem relativ kleinen Herzen durch den ganzen Körper gepumpt werden kann. Ausserdem sind die Blutkörperchen im Durchmesser grösser als die Kapillaren und müssen sich deshalb beim Durchfliessen verformen; und das erhöht den Widerstand noch mehr. Vom mechanistischen Standpunkt aus betrachtet ist der Widerstand des gesamten Geflechtes viel zu gross für diese „Blutpumpe“ Herz“. Wegen seiner Schrittmacherfunktion kann auch dieser mechanistischen Sichtweise das Herz als Meister des Blutes bezeichnet werden (Fisch, S. 158). „Die Leber speichert das Blut“

---

(s.ebendort). Dies ist ja ebenfalls in unserer westlichen Medizin bekannt. Und weiter:“ Dank ihrer Speicher- und Retentions-Funktion hindert die Milz das Blut daran, aus den Gefäßen zu treten. Diese Kenntnisse sind von enormer Bedeutung zum Verständnis der verschiedenen Energie-Störungen, die an der Bildung einer Hämorrhagie oder von Purpura beteiligt sein können, immer parallel mit Stockungen der Speicherkapazität der Milz einhergehen und aus diesem Grund mit einer Verminderung der Verdauungskapazitäten“. Man denke hierbei nicht nur an die Milz als eigentliches Organ sondern auch an die Analogien die zur Milz gehören. So zum Beispiel die spezifischen Gewebe (組織 zhǔ zhī), wobei es sich bei der Milz um das Bindegewebe (肉 ròu) handelt. So versteht sich der Austritt von Blut aus den (Bindegewebe)Gewebe sehr einleuchtend als Störung der Milz.

Immer wieder findet sich in den Texten der Ausdruck „das Blut ist die Mutter des Odems“. G. Fisch dazu: “Durch sein alimentäres Unterhalten des Blutes ermöglicht der Nahrungsodem die verschiedenen Aktivitäten des Mikrokosmos. Deshalb finden wir das Blut öfters als „Mutter des Odems“ bezeichnet. Odem und Blut sind also in Bezug zu ihren reziproken Aktivitäten von einander abhängig“. Einerseits ist es die Energie, wie wir gesehen haben, die das Blut bildet (nebst dem Nahrungsodem und der Einatmung). Nun soll es also das Blut sein das die Mutter des Odems sei. das ist das oftmals Schwierige in der chinesischen Medizin, diese Vieldeutigkeit und will interpretiert sein. Man kann eben beides sagen. Einerseits ist die Energie die Mutter des Blutes, wenn wir die Bildung anschauen. Auch wird das Blut nach G.Fisch’s Ansicht nicht durch das Herz alleine durch den Organismus gepumpt, sondern eben wie schon oben ausgeführt, durch den Odem erfolgt die Bewegung desselben. Andererseits ist das Blut die Mutter des Odems in dem Sinne, dass es auch die Bewegung des Odems bestimmt. Es ist ja oft das Schwere (die Materie), das das Leichte bewegt oder „hinunterzieht“. So gesehen kann eben auch das Blut den Odem nach unten bewegen, beispielsweise dann wenn man etwas schwer Verdauliches isst und danach deshalb müde wird, weil die Verdauungskräfte die Energie die sich (noch) oben befindet nach unten zieht, weil sie sie zur Verdauung benötigt.

血液病 xuè yè bìng

Die folgenden Erklärungen (aus G. Fisch) sollen uns beim Verständnis der Entstehung von Blut-Krankheiten helfen.

---

*„Um die Blut-Erkrankungen zu verstehen, muss seine Produktion nochmals kurz erwähnt werden. Wenn die Verdauung durch unausgeglichene Ernährungsweise oder eine krankmachende Situation, etwa Odem-Disharmonie, Stress, psychische Störungen usw. geschwächt ist, leuchtet es wohl ein, dass das Blut schwach und in Odem- oder in Ching-Leere sein wird. Sind die Lungen befallen, kann die Fusion der Quintessenzen mit dem kosmischen Odem nicht mehr ablaufen und das Blut wird in Leere sein.*

*Eine andere Ursache für Blutleere liegt vor bei grossem Blutverlust durch Unfall oder Erkrankung. Jemand kann ebenfalls unter einer Ischämie leiden, das heisst unter einer regionalen Abnahme des Blutflusses; dies verursacht eine lokale Blutleere“.*

*Im Folgenden sind ein paar Beispiele von Blutmangel-/Krankheiten aufgeführt. Dabei ist es wichtig immer das Ganze im Auge zu behalten, den ganzen Menschen und nicht nur auf ein Organ, eine Zelle zu schauen. Mit „ganz“ sind hierbei die 3 Ebenen im menschlichen Körper gemeint: Psyche (Gemüt), Energie (Qi oder Lebenskraft) und der materielle Körper.*

*Anämie: hierbei kann es sich wie oben geschildert um einen Blutverlust handeln. Als typisches Beispiel ist die so genannte Hypermenorrhoe (zu starke oder zu lange Menses-Blutung) zu erwähnen. Daneben gibt es vor allem im Magen-Darm-Bereich Erkrankungen, die zu enteralem Blutverlust und damit zur Anämie führen können.*

*Häufig anzutreffen bei: lange dauerndem und stark ausgeprägtem*

*Hämorrhoidalleiden, bei M.Crohn, Colitis ulcerosa, bei allen Formen von Magen-Darm-Ulcera und allen Malignomen des Magendarm-Traktes.*

*Neben diesen Blutverlust-Anämien sind auch die Blutbildungsstörungen wichtig.*

*Dabei wird wegen Mangel an entsprechender Energie im betreffenden Organ (Magen-Milz, Lunge, Herz, Niere) Blut nicht richtig oder nicht in genügender Menge gebildet.*

*Bei all diesen Formen handelt es sich um Kälte im Körper, die zu dieser*

*Symptomatik führt. Es ist nicht, wie es unsere Medizin gerne sieht, eine eigentliche Erkrankung, sondern bei der Anämie handelt es sich, nach chinesischer Auffassung um ein Symptom, dem ein energetisches Defizit zu Grunde liegt. Es ist immer die Kälte, die die Krankheit verursacht. Anders ausgedrückt: es ist immer der Mangel, das Defizit an Energie.*

*Bei der Eisenmangel-Anämie, die sehr häufig bei Frauen während des gebärfähigen Alters auftritt sollte nicht der Körper mit Eisenpräparaten überschwemmt werden, sondern es sollte versucht werden zu verstehen, warum die entsprechende Person zu wenig Wärme in sich hat. Kummer? Sorgen? Ängste? „Stress“? Traurigkeit? Diese „psychische Kälte“ verringert das Shen und kühlt den Organismus als Ganzes*

---

ab. Der Körper reagiert dann verständlicherweise mit verstärkten Blutungen, da er versucht, die Kälte (das Blut ist energetisch gesehen kalt, weil es das Innerste darstellt) los zu werden. Mit entsprechend wärmenden Medikamenten kann hier abgeholfen werden. Zum Beispiel mit „Agnus castus“ (Mönchspfeffer) oder im akuten Fall mit „Capsella bursa pastoris“ (Hirtentäschel). Selbstverständlich kann auch mit Nahrungsumstellung, weg von „Rohkost und Joghurts“, hin zu wärmenden Lebensmitteln, Ingwer, Galgant, Gelbwurz, Pfeffer, Chili etc. viel erreicht werden. Die extremste Form von Kälte-Erkrankung, das Blut betreffend, ist der Blutkrebs, die Leukämie. Hierbei ist die Kälte (aus der Nahrung, der Umgebung, der Psyche) bis ins Innerste (ins Knochenmark)vorgedrungen und damit ist sie auch schwierig zu behandeln. Man muss dann versuchen Wärme ins Innerste hinein zu bringen. Wobei die „psychische Wärme“ die wichtigste ist! (Man denke an die Patientin, die an einer Leukämie erkrankte, dem Tode nahe war und wie durch ein Wunder geheilt wurde nachdem sie alles was sie bedrückte („ungutes“ Geld) noch vor ihrem bevorstehenden Tode verschenkte und dadurch endlich wieder, wie sie sagte, frei atmen konnte (das Lungen-Qi zirkulierte wieder!).

Als letztes sei noch die im eigentlichen Sinne der Blutkrankheiten nicht in dieses Kapitel gehörende Thrombose, Thromboembolie erwähnt.

Wir sprechen hier nur von den tiefen Thrombosen (TTP) und nicht von den oberflächlich gelegenen Thrombophlebitiden (die meistens ungefährlich sind).

Unsere westliche Vorstellung der Entstehung einer Thrombose (meist in den unteren Extremitäten vorkommend; in den Armen sehr selten und dann nur bei „Einfluss-Störungen“, Fremdkörpern oder Tumoren) ist relativ einfach zu verstehen. Es handelt sich dabei um eine Koagulation, eine Verklumpung des Blutes in den Gefäßen, zumeist in den Venen, selten in Arterien. Die Ursachen von Thrombosen sind aus „chinesischer Sicht“ (in Klammern) sehr interessant. Als Ursachen in der westlichen Denkweise sind vor allem Risikofaktoren bekannt: Rauchen (kühlt ab), Inaktivität (kühlt ab), Übergewicht (entspricht der Kälte!), Gerinnungsstörungen, also Störung vor allem in der Leber (Abkühlung der Leber wegen Nieren-Chi-Mangel!), Schwangerschaft (das Baby braucht einen Grossteil des Chi's), Medikamente, vor allem Kontrazeptiva (westliche Medikamente kühlen praktisch allesamt ab), Flüssigkeitsmangel (Verlangsamung des Blutflusses, also ebenfalls ein Kältezeichen) und dann vor allem die Patienten, die an einer Krebserkrankung leiden oder litten, da hier die Kälte bereits sehr weit im Innern ist und von uns Ärzten zusätzlich mit „Kältemedikamenten“ (Zytostatika) behandelt werden! Interessant ist auch die Feststellung, dass vor allem Patienten, die bereits eine tiefe Venenthrombose durchmachten ein erhöhtes Risiko für TTP haben. Das ist aus chinesischer Sicht natürlich gut verständlich, da sie in der Regel schon zuvor „kalt“

---

waren und von niemandem auf die energetische Grundsituation aufmerksam gemacht wurden und „sich damit selber nicht wärmen“, durch Veränderung der Lebensweise (vor allem mittels wärmender Ernährung; „chinesisches Essen“). Zusammenfassend kann man sagen, dass Erkrankungen des Blutes, auch aus chinesischer Sicht, eine ernsthafte Krankheitsgruppe darstellen, da sie „Kälte im Innern“ bedeuten. Ursächliche Behandlung bedeutet zu versuchen, die Kälte zu eliminieren und Wärme in den Körper zu bringen. Dies geschieht primär indem alles was zur Kälte beiträgt weggelassen werden soll. Dazu gehören in erster Linie alle negativen Emotionen wie Kummer, Sorgen, Trauer, Ängste sowie im Ernährungsbereich zu wissen, welche Nahrungsmittel abkühlen und diese konsequent zu meiden bzw. zu reduzieren (siehe „Ernährungsempfehlungen“). Daneben gehört genügend Bewegung zu einer gesunden Lebensführung (Spazieren, Tai Chi, Chi Gong, Yoga uam). Nur wenn wir alle diese erwähnten Sachverhalte in eine Behandlung mit einbeziehen kann man von ganzheitlicher Medizin sprechen. Wobei das wichtigste das psychische Wohlbefinden ist. „Ein einfaches Herz kann alles verdauen“!

Frage: Was ist mit „biologischen Rhythmen“ gemeint?

Antwort:

Mit biologischen Rhythmen ist Leben im Einklang mit den Naturgesetzen gemeint. So grassiert eine Unsitte in unserer westlichen Hemisphäre was den Schlafrhythmus anbelangt. Viele Menschen schlafen zu wenig und zur falschen Zeit. Es spielt eine grosse Rolle, wenn man 7-8 Stunden Schlaf benötigt um ausgeruht zu sein, ob man diese Schlafenszeit vor Mitternacht oder nach Mitternacht legt. Es ist aus biologischen Gründen sehr wichtig möglichst vor Mitternacht zu schlafen. Eigentlich sollte man sich zur Nachtruhe begeben sobald die Sonne untergeht. Mindestens jedoch 2 Stunden vor Mitternacht. Das weiss auch der Volksmund, der besagt, dass der Vormitternachtsschlaf doppelt bzw. 3-fach zählt. Chinesisch betrachtet bewegt sich das Yang bereits zur Mittagszeit nach unten und innen und wandelt zum Yin. Die grösste Yinfülle herrscht um Mitternacht. Danach bewegt sich die Energie bereits wieder nach aussen. Nur in der Einwärtsbewegung wird aufgeladen, am meisten zu der Zeit, wo die Sonne untergegangen ist. Dies ist im Sommer bekanntlich später, im Winter aber schon sehr früh. Würde man diese biologischen Rhythmen beherzigen hätten die Ärzte weit weniger zu tun! Frauen, die Milliarden an Geldern für Kosmetika etc ausgeben, müssten das speziell beachten! Wenn man lange jung sein, eine straffe Haut und eine „gute Ausstrahlung“ haben möchte, dann befolgen Sie folgenden Ratschlag: gehen Sie früh ins Bett, essen Sie wenig und leben Sie wenig Sex!

---

*Durch frühes ins Bettgehen laden Sie genügend an Energie auf, durch wenig essen belasten sie den Körper nicht mit Unnötigem und mit wenig Sexualität verbrauchen sie wenig Lebenskraft!*

*Bezüglich Essensmenge gibt es ein chinesisches Sprichwort: „Ein Viertel von dem was wir essen lebt der Körper und vom Rest leben die Ärzte“!*

Frage: Es gibt die Therapie mit Fieber. Man behandelt Tumoren indem man Fieber erzeugt. Der griechische Arzt und Philosoph Parmenides soll gesagt haben:“ gib mir die Macht Fieber zu erzeugen und ich heile jede Krankheit“. Man nennt das auch Hyperthermie. Wie funktioniert eigentlich Hyperthermie?

Antwort:

*Die erhöhte Temperatur, das Fieber, entspricht dem Yang. Man tut damit also nichts anderes als das was wir vorher schon besprochen haben, nämlich, man lädt damit das Yin auf. Dadurch entsteht richtiges Yang, das das falsche Yin (den Tumor) zum „Verdunsten“ bringt. Man muss das allerdings sehr vorsichtig machen, da vor allem ältere Menschen nicht mehr soviel Kraft haben und dabei leicht zuviel auch des richtigen Yin verlieren können und dann an der Hyperthermie sterben. Es ist wie immer in der Medizin, solche Dinge gehören in kompetente, erfahrene Hände.*

Frage: in der anthroposophischen Medizin wendet man die Mistel bei der Tumorthherapie an, wie kann man die Wirkung aus der chinesischen Medizin erklären?

Antwort:

*Man kann eine Antwort in molekularer Form geben, so wie das heutzutage immer geschieht. Man weiss sehr viel, aber wird dadurch eben nicht unbedingt bessere Medizin praktizieren. Molekular sind es die Lektine, die eine gewisse Anti-Tumor-Wirkung entfalten. Das mag wohl interessant sein, aber ob dies auch zu einem tieferen Verständnis der Krebserkrankung führt? – Wenn man versucht die Energetik zu verstehen wird es einfach und verständlich, warum die Mistel (beispielsweise das Iscador) wirkt.*

*Die Signatur der Mistel ist Yang. Warum? Weil sie auf den Bäumen wächst! Sie wächst sozusagen im Himmel. Und der Himmel entspricht dem Yang. Wenn man die Mistel anschaut, ohne ins Detail zu schauen, dann sieht man Knäuel auf den Bäumen, das wenn man etwas näher kommt wie ein Feuerwerk (=Yang!) aussieht. Dann hat die Mistel zwei sich gegenüber stehende Blätter. Das ist ebenfalls ein Yangzeichen. Die 1 entspricht in der chinesischen Philosophie dem Wasser und die*

---

*2 dem Feuer. Also auch hier wiederum die Signatur des Yang. Und wie wir wissen, ist die beste Tumorbehandlung das Zuführen von Wärme, von Yang. Bei der Behandlung mit Iscador soll darauf geachtet werden, dass man genug hoch dosiert. Nur ein bisschen wärmen hilft zu wenig, man muss richtig „einheizen“! Das heisst, man muss das Iscador so hoch dosieren, bis der Körper „antwortet“, bis der Körper eine Reaktion zeigt. Zumindest sollte es an der Einstichstelle (das Iscador sollte am besten injiziert werden) eine leichte Rötung oder Schwellung geben. Noch besser wäre es, wenn man eine Temperaturerhöhung im Körper feststellen kann. So ist es durchaus sinnvoll, wenn man vor der Applikation die rektale/orale Körpertemperatur misst und dann einige Zeit (ca. 30-60 Minuten) verstreichen lässt um dann noch einmal zu messen. Ist die Körperkerntemperatur um etwa 0,5 - 1 Grad gestiegen (sie fällt sehr bald wieder auf Normalwerte ab) dann wäre die Therapie optimal. Diese Form der Krebstherapie ist sehr sinnvoll, weil sie das energetische Grundthema, nämlich den Yangmangel im Yin, günstig beeinflusst.*

Frage: Wie ist es zu erklären, dass es Patienten gibt, die Heuschnupfen im Frühling, andere wiederum erst im Sommer und wieder andere diese Erkrankung vom Frühjahr bis in den Herbst hinein haben?

Antwort:

*Die Antwort ist einfach. Wie wir schon gesagt haben, entsteht die Krankheit, und das gilt für alle!, immer durch Yangmangel im Yin.*

*Der Heuschnupfen ist ein ganz typisches Zeichen dieses Yangmangels (im Yin). Durch diesen entsteht oben und aussen eine Yangfülle. Das ist der Heuschnupfen. Der Heuschnupfen äussert sich ja vor allem in (lärmigem Haaatschiii!) Niesanfällen und Juckreiz in den Augen, in der Nase, im Rachen und kann sich in Extremis gar bis in die Bronchien hinab senken und dort als Asthma in Erscheinung treten, was chinesisch-energetisch alles dasselbe ist.*

*Nun, der Frühling (Bäume) ist ja gekennzeichnet durch ein Wiedererscheinen des Yang (Frühling) im Yin (Winter). Wenn nun im Winter das Yin nicht genügend mit Yang aufgeladen wurde so gibt es (irgendwo im Körper) Yinleere (an Yang). Nun hilft das wiedererscheinende (kosmische) Yang des Frühlings dem Körper sich aufzuladen. Ist genügend aufgeladen, so verschwindet die Krankheit wieder, weil das Yin durch das kosmische Yang gestärkt ist. Bleibt der Heuschnupfen weiter bestehen oder erscheint er erst später im Jahr, im Mai oder Juni (Gräser und Getreide-Allergiker) so bedeutet dies, dass die energetische Situation noch schlechter ist als bei denen wo sich die Krankheit bereits Ende Frühling wieder verabschiedet, weil das wenige Yang des Frühlings ausgereicht hat das Yin wieder*

---

*aufzuladen. Ist nun jemand allergisch auf vieles bis in den Herbst hinein, so bedeutet das, dass er noch schwächer ist und das ganze Yang des Sommers braucht um wieder ohne Allergie zu sein. Das zeigt uns, dass Patienten, die das ganze Jahr über unter Allergien (beispielsweise Hausstaub-Allergiker) energetisch gesehen wenig Energie haben und der Arzt herausfinden muss, warum das so ist. Die wichtigste Zeit der Aufladung ist der Winter. Viele Erkrankungen kann man nur im Winter wirklich heilen, weil nur dann Aufladung stattfindet. Es ist so, wie man nur während der Nacht (entspricht dem Winter) wirklich aufladen kann. Wenn man gut geschlafen hat fühlt man sich am Morgen ausgeruht. Manchmal genügt allerdings ein Winter alleine nicht, weil über Jahre hinweg die Energie im Körper ungenügend war, sodass es gelegentlich wie gesagt Jahre braucht um einen Körper wieder ganz zu heilen. Das ist wichtig zu wissen, damit man eine richtig begonnene Behandlung nicht vorzeitig aufgibt, da man glaubt, es nützt ja eh nichts was da mit chinesischer Medizin gemacht wird. Also Geduld braucht es gelegentlich im Leben!*

Frage: Diagnostik

Wie erkennt der TCM-Arzt die Krankheit und wie diagnostiziert er?

Antwort:

*Diagnose zhěn 诊, auch zhěn liáo 诊疗 oder zhěn liáo fǎ 诊疗法*

*Im Chinesischen unterscheidet man, wie bei uns, vier diagnostische Prinzipien:*

*Die Inspektion – wàng 望*

*Die Auskultation – wén 聞*

*Die Anamnese – wèn 問*

*Die Palpation – qiè 切*

*Die Inspektion – wàng 望*

*Im Unterschied zu unserer Medizin im Westen, wo die Anamnese an erster Stelle steht, ist interessant zu bemerken, dass in der Chinesischen Medizin die Inspektion zuerst kommt. Hierbei ist aber die „Inspektion“ viel weiter gefasst, als das auf den ersten Blick erscheinen mag. Das Wort Inspektion stammt aus dem Lateinischen und bedeutet soviel wie „Hinein-Schauen (in-spectare). Im Chinesischen ist nicht nur*

---

das Wahrnehmen der Gesichtsausdrucks, der Farben etc. gemeint, sondern auch das (Er-) Schauen des „Feinstofflichen“ des Gegenüber, also auch „das Sich-Hineinfühlen“ in den Menschen, „das Erspüren“. Diese Fähigkeit ist nicht jedem Menschen, jedem Arzt, gegeben. Je intellektueller jemand ist, desto unwahrscheinlicher ist es, dass er diese Eigenschaft besitzt, da das Denken der grosse Verhinderer dieser Fähigkeit ist. Man kann sich das aber auch erwerben, durch Üben der Meditation. Dadurch, dass man übt, sich selber zu vergessen, sich selber loszulassen und Eins zu werden mit dem Gegenüber“. Wenn man sich selber vergisst, ist der Intellekt, das Ego, ausgeschaltet und Intuition wird möglich. Dr. Fisch schreibt in seinem Buch „Die Traditionelle Chinesische Medizin“ (S.236) dazu: „Wer ausschliesslich mit Hilfe des Inspizierens, das heisst, des „intuitiven Beschauens“ diagnostiziert, ist ein Genie (shen 神)“.

Nebst dieser wahrscheinlich nicht sehr verbreiteten Eigenschaft der Genialität gilt es noch folgendes zu beachten: die Vitalität des körperlichen Ausdrucks, die Farben des Gesichts, der Schleimhäute der Zunge usw. sowie die Körperform, die Bewegungen, die Zunge und die Augen.

Die Vitalität – shén 神

(auch shén zhì 神志), zu beschreiben bzw. zu definieren, ist etwas sehr Komplexes.

Chinesisch handelt es sich um das Shen, das vielleicht als „Ausdruck des Herzens“ einer Person, verstanden werden kann. Vitalität, die man als Gesamtheit der Wahrnehmung einer Person, die einem gegenüber sitzt, beschreiben kann. Dabei spielen sowohl der Ausdruck des Gesichts, die Spannkraft des ganzen Körpers als auch die Farben im Gesicht (Glanz) sowie die allgemeinen Bewegungen eine entscheidende Rolle. Ebenso ist die Art und Weise wie jemand spricht, sowohl inhaltlich als auch formal wichtig. Auch sind die Gestik und die Lautstärke beim Sprechen von Bedeutung. Der Ausdruck der Augen spiegelt das Innerste des Menschen nach aussen und kann so wahrgenommen werden. So gibt es Menschen, die „leere Augen“ haben (Depression), andere haben einen sprachlich schwierig ausdrückbaren „Glanz“ in den Augen. Man denke an Menschen, wie z.B. Ramana Maharshi, der einen „Göttlichen Glanz“ in seinen Augen trägt.

Die Farben – sè 色

---

Die Farben des Körpers sind wichtig. So kann man aufgrund der Farben, die z.B. im Gesicht sichtbar werden, erkennen, welche Wandlungsphase nicht richtig funktioniert. Ist die Farbe gelb, so wissen wir, dass die Erde nicht richtig abläuft, ist sie grün, ist es das Holz, ist es rot, so handelt es sich um das Feuer. Bei der Farbe weiss wandelt das Metall nicht mehr richtig und schliesslich bei der schwarz-grauen Farbtonung ist es das Wasser, das zu stark abgekühlt wurde und sich nur noch unvollständig bewegt. Aufgrund dieser so einfach sichtbaren Farbveränderungen im Gesicht kann jeder sofort erkennen, welche Wechselphase nicht geht. Wird also bei einem Patienten die grüne Farbe im Gesicht sichtbar, so wissen wir, dass das Holz nicht mehr harmonisch abläuft und wir interpretieren die geklagten Symptome als fehlerhafte Funktion im Bereich Leber-Gallenblase. Das kann sich dann auf die psychische Ebene beziehen, dass jemand also zuviel Wut-Ärger-Zorn in sich trägt oder die Störung der Wechselphase Holz erstreckt sich bereits bis auf die energetische Ebene, also der Ebene der Meridiane, wo wir eine fehlerhafte Funktion des Gallenblasenmeridians beispielsweise als Migräne erkennen. Falls die Störung lange genug andauert kann sich daraus dann schliesslich eine Organstörung manifestieren, zum Beispiel Gallensteine oder auch eine Hepatitis.

#### Die Körperform – xíng 形

Die Körperform ist ebenfalls von einiger Wichtigkeit. So kann aus der Haltung eines Menschen auf dessen psychische Befindlichkeit geschlossen werden. Ist die Haltung gebückt erkennt man eine gewisse Ängstlichkeit, „das Leben hat einen gebeugt“, oder „man hat sich vom Leben beugen lassen“, weil man Angst davor hat, sich zu zeigen, wie man wirklich ist. Eine gebeugte Körperhaltung ist immer Ausdruck eines Nieren-Qi-Mangels und damit psychisch ein Zeichen von Ängstlichkeit. Dieser Mensch getraut sich nicht sich selbst zu sein. Da spielen Erziehung und (schlechte) Erfahrungen im Leben eine entscheidende Rolle. Hier muss der Arzt einfühlsam versuchen den Menschen zu mehr Offenheit anzuregen.

#### Bei der Bewegung – dòng 動

Lässt sich auch vieles erkennen. Ein Mensch mit schleppendem Gang zeigt, dass er kein Yang, keine Energie (Yin-Fülle) mehr hat. Jemand, der sich unablässig bewegt hat einen Yangüberschuss, man denke an die „hyperaktiven“, Kinder oder an einen Patienten mit Morbus Basedow. An dieser Form der Schilddrüsen-Überfunktion lässt sich übrigens sehr schön zeigen, dass die Krankheit immer ein Mangel an Yang im Yin bedeutet, also eine Yangleere im Yin. Obwohl die Hyperthyreose eine klassische

---

Yangstörung mit den Zeichen der Hyperaktivität ist, so kann doch aufgrund der Signatur der Augen, Exophthalmus (hervorquellende Augen), die dem Ganzen zu Grunde liegende Störung, nämlich Angst/Stress, bzw. Nierenschwäche, erkannt werden.

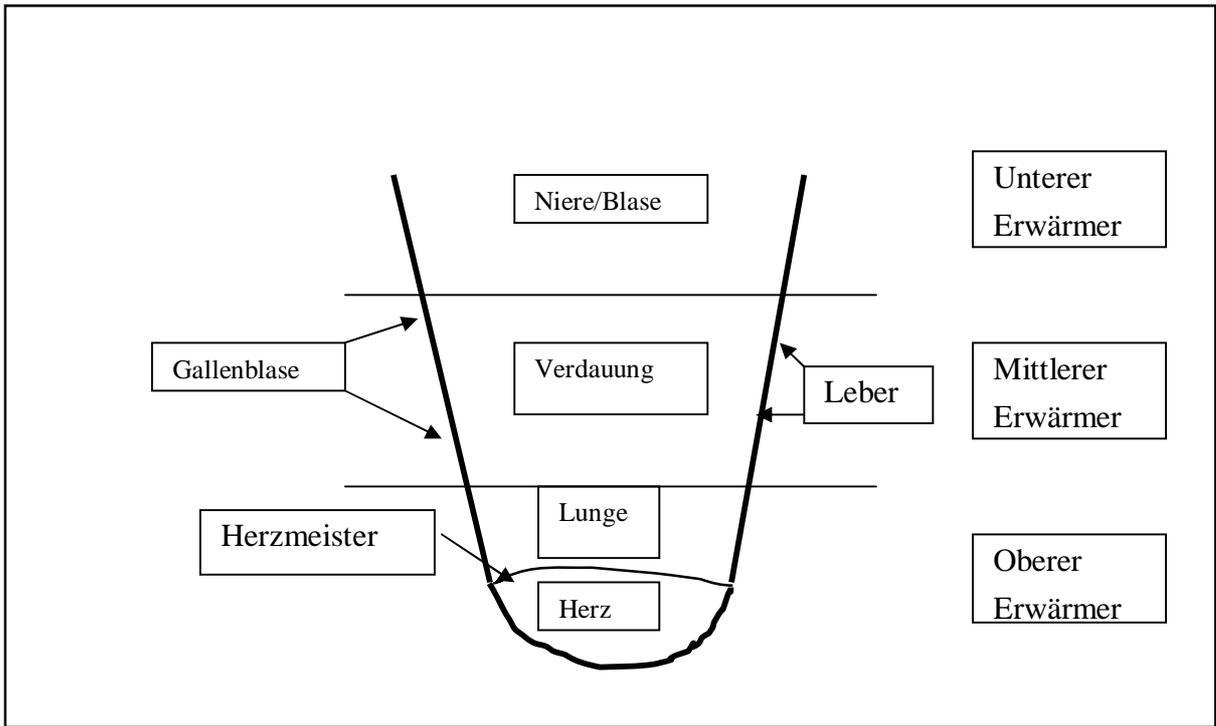
Die Zungendiagnose – shé zhěn 舌診

„Die Zunge ist das Sinnesorgan des Herzens“, GF, S.237.

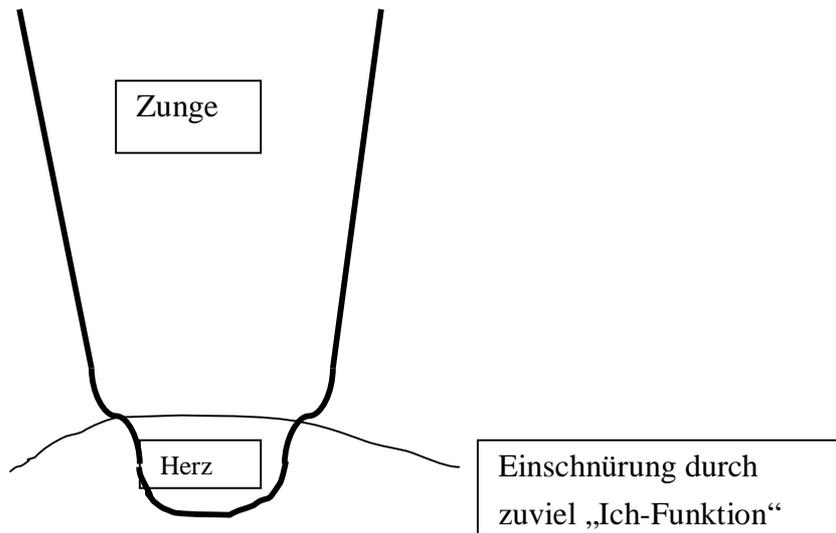
Zu dieser chinesischen Aussage passt auch sehr gut unser Volksspruch, „das Herz auf der Zunge tragen“, das heisst man sagt, was man denkt, ohne Rücksicht auf mögliche Aus- bzw. Rückwirkungen des Gesagten zu befürchten. Dabei gilt es aber das richtige Mass zu haben. Dr. Fisch sagte einmal: „Jemand, der aufrichtig ist, spricht nicht soviel, weil er sich nicht absichern muss“.

Bei der chinesischen Zungendiagnostik gilt es einerseits die Form bzw. die Konsistenz der Zunge zu beachten als auch die darauf sichtbar gewordenen Farben zu betrachten. Die auf der Zunge erscheinenden Farben lassen einen Rückschluss auf die Wechselphase zu. Ein grüner Zungebelag bedeutet demgemäss eine Störung im Holz, also eine Fehlfunktion im Bereich Leber-Gallenblase. Eine gelegentlich zu sehende „schwarze Haarzunge“, die in unserer westlichen Medizin zwar beschrieben, aber ohne Bedeutung sei, macht in der Chinesischen Medizin eine sehr wichtige Aussage, sie sagt nämlich, dass das Wasser nicht mehr richtig wandelt, also eine massive Störung im Immunsystem vorhanden ist. In unseren westlichen (HNO-) Lehrbüchern steht, dass die schwarze Haarzunge gelegentlich nach Antibiotika-Therapie auftritt. Im Chinesischen weiss man, dass Antibiotika „die Niere“ abkühlen, also das Yang im Yin schwächen, was durchaus gefährlich sein kann und entsprechend wärmerer Behandlung bedarf.

Ebenfalls spielt die Topographie der Zunge eine sehr wichtige Rolle. So kann man aufgrund der Lage, der Location, eines Belags, eine Aussage über das fehlerhaft funktionierende Organ machen.



Eine typische „Herzmeister-Zunge“ (Abbildung):



---

*Diese Zungenform zeigt einen Menschen an, der „zuviel denkt“. Das heisst, es handelt sich um einen Menschen, der durch Denken versucht Sicherheit in sein Leben zu bringen und dadurch entsteht ein grosses (energetisches und psychisches) Durcheinander in der Psyche, im Körper, in der Welt, weil das Denken immer fragmentarisch ist. Jeder Denkvorgang hat trägt sein Gegenteil in sich:*

*Laotse, Ode 2, Dao de jing:*

*„Wenn die ganze Welt Schönes als schön anerkennt, entsteht das Hässliche.*

*Wenn die ganze Welt Gutes als gut anerkennt, entsteht das Böse.*

*Sein und Nicht-Sein erschaffen einander.*

*Schwierig und einfach ergänzen einander.*

*Lang und kurz heben sich voneinander ab.*

*Hoch und tief ruhen aufeinander.*

*Stimme und Klang schwingen miteinander.*

*Vorne und hinten folgen einander.*

*Die Weisen meditieren über das Nicht-Tun und lehren ohne Worte.*

*Sie beobachten, wie alle Dinge ins Leben strömen, ohne einzugreifen.*

*Gebären, ohne besitzen zu wollen.*

*Handeln, ohne Ansprüche zu stellen.*

*Aufgaben erfüllen, ohne dabei zu verweilen.*

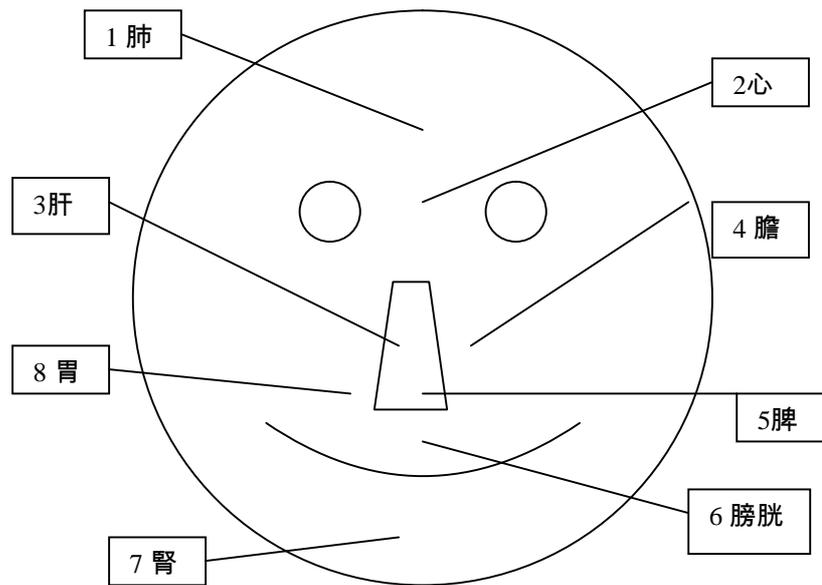
*Ohne verweilen, kein verlieren“.*

*Die Gesichtsdiaagnose – Gesichtsfarbe- miàn sè 面色*

*Beim Betrachten des Gesichts achtet man auf die Farbe, die Konsistenz der Haut (Falten, Ödeme, Straffheit) sowie den Ausdruck der Mimik.*

*Ebenfalls spielt die Topographie eine wichtige Rolle. So kann aus der Lokalisation von Erscheinungen im Gesicht auf die entsprechende Wechselphase geschlossen werden.*

*Abbildung:*



1 肺 - fèi - Lunge

2 心 - xīn - Herz (-Meister)

3 肝 - gān - Leber

4 膽 - dǎn - Gallenblase

5 脾 - pí - Milz

6 膀胱 - páng guāng - Blase

7 腎 - shèn - Niere

8 胃 - wèi - Magen

*Das Zentrum, die Nasenspitze mit ihrer Nachbarregion entspricht der ERDE.*

*Die Stirn – oberhalb der Nasenwurzel und die rechte Wange gehören zum METALL;  
der untere Teil, die Nasenwurzel entspricht dem FEUER.*

---

*Der Nasenrücken sowie die Seiten an der Nase, also der innere Anteil der Wange und die linke Wange gehören zum HOLZ.*

*Das Kinn und der Nasolabialraum geben Auskunft über das WASSER.*

*Die Augen - mù 目 (auch yǎn 眼)*

*Wie die Zunge und das Gesicht, so haben auch die Augen ihre Entsprechungen:*

*Die Pupille, das Schwarze, gehört zum Wasser, also zur Niere und Blase.*

*Die Iris, die Regenbogenhaut, weist auf das Holz, also auf die Leber und die Gallenblase hin.*

*Die Konjunktiven, die Bindehaut und die Skleren, die Lederhaut, das Weisse im Auge, geben Auskunft über den Zustand des Metalls, also die Lungen und den Dickdarm.*

*Die Augwinkel und die Äderchen weisen auf das Feuer hin, also Herz und Dünndarm.*

*Die Gewebe der Augenlider und die äusseren Bindegewebe zeigen uns den Zustand der Erde, also des Magens und der Milz/das Pankreas.*

*Mund-kǒu 口- Nase-bí 鼻- Lippen-zuǐchún 嘴唇- Ohren-ěr 耳*

*Auch bei der Betrachtung dieser Organe gelten dieselben Grundsätze des schon Gesagten. Wobei wir aus dem Analogiedenken wissen, dass die Ohren einen Bezug zum Wasser, zur Niere, haben und Auskunft über deren energetischen Zustand liefern. So sind „strahlende Ohren“ Ausdruck für „kräftige Nieren“. Die Lippen haben Bezug zum Magen/Milz. Häufige Symptome an den Lippen, wie zum Beispiel Fieberbläschen, deuten auf eine fehlerhafte Wandlung in diesem Bereich, „feuchte Hitze“ als Stichwort. Ebenso hat die Nase als „Mitte“ einen Bezug zur Erde, also zum Magen-Milz-Pankreas-Bereich. Auch hier wiederum deuten häufige Pickel beispielsweise auf einen Mangel an harmonischer Wandlung im Bereich Erde. Es sei hierbei an einen Patienten erinnert, der sehr viel Süßes ass und ständig eitriges Pusteln auf der Nasenspitze beklagte. Der Körper versucht die überschüssige Feuchtigkeit (feuchte Hitze) wieder loszuwerden indem er dieses Symptom (pus – Eiter)entstehen lässt um zu kompensieren, um das Toxische auszuschleiden. Klassischerweise wird in der westlichen Medizin mit Antibiotika „behandelt“, und weil dieses abkühlt, verschwindet das Symptom, aber die Ursache, nämlich der übermäßige Süßigkeitenkonsum, bleibt unbeachtet. Wenn der Patient „zufällig“ dann nichts mehr Süßes isst, hat das Antibiotikum gut gewirkt und die Pickel bleiben weg. Andererseits können die Pickel auch wegbleiben, wenn der Patient sein*

---

Essverhalten beibehält. Dann ist es möglich, dass das Symptom einen „Etagenwechsel“ vollzieht und sich ins Innere zurückzieht, in tiefere Schichten des Körpers. Es kann so eine Erkrankung entstehen, die unmittelbar an dem Ort erscheint, wo die „feuchte Hitze“ entsteht, nämlich im Magen-Darmbereich. Dieses dann erscheinende Symptom bezeichnen wir dann als Morbus Crohn. Die schulmedizinische Ursache dieser Krankheit wird ja als „autoimmun“ angesehen, das heisst, man weiss es nicht.

Glieder - sìzhī 四肢 - Stamm - qūgàn 軀干 - Haut - pí 皮

Die Betrachtung der Gliedmassen, des Rumpfes sowie der Haut folgen denselben Kriterien. Wichtig ist bei der Betrachtung der Haut vor allem das Ausmass der Feuchtigkeit bzw. der Trockenheit zu beurteilen. Viele Menschen haben trockene Haut, vor allem an den unteren Extremitäten und vermehrt im Winter, was auf eine verminderte „Nierenfunktion“ hindeutet. Das heisst, das Nierenqi ist schwach an Yang und bewirkt eine weitere, schon biologisch-rhythmisch vorhandene (Winter) Schwäche des Wassers, wodurch dieses nicht mehr nach oben wandeln kann. Die Folge davon ist ein yin-leeres Yang oben und aussen mit konsekutiv entstehender Trockenheit der Haut.

Hören - wén 聞 und Riechen – xiù 嗅

Auskultation bedeutet im Chinesischen Hören, ohne Hilfsmittel, ohne Stethoskop. Man hört auf den Ausdruck der Stimme. Ist sie laut oder leise, gespannt, gedrückt, seufzend, schluchzend oder gar schwach? Ist sie möglicherweise abgehackt wie beim Stottern? Alle diese Möglichkeiten geben uns Hinweise auf die gestörte Wechselphase. Bei der Beurteilung des Gehörten versuchen wir nebst dem Wissen um die Analogien auch die Signatur miteinzubeziehen. Stottern zum Beispiel ist immer Ausdruck einer gewissen Ängstlichkeit.

Gleichermassen verwenden wir das Riechen. Der Geruch gibt uns Auskunft über die gestörte Wechselphase. Saurer oder ranziger Geruch bedeutet fehlerhafte Funktion des Holzes. Alle übrigen Gerüche entsprechen den Prinzipien, die wir aus der Tabelle der Analogien kennen (siehe dort). Nach Dr. Fisch sind die Gerüche sehr volatil, also lebendige Substanzen, die sich in die Lungen verflüchtigen und einerseits über die Atmung ins Freie gelangen und andererseits zur Haut schweben und von dort ausgeschieden werden und somit auch wahrgenommen werden können.

---

## Die Anamnese – wèn 問

*Bei der Anamnese gehen wir anders vor, als wir dies in der westlichen Medizin tun. Wir lassen erstmal das Symptom, weswegen der Patient zu uns kommt, ganz weg und schauen uns primär die ganze Biographie an. Aufgrund der geklagten Beschwerden weiss der chinesische Arzt natürlich sofort, welche der fünf Wechselphasen nicht richtig geht. Der Sinn dieser umfassenden Anamnese ist es zu verstehen, warum die Symptome, die Krankheit, entstand und auf welcher Grundlage. Dazu braucht es das Studium der Biographie, die Anamnese (griech. „Erinnerung“).*

*So spielt bei der Anamnese-Erhebung die ganze Familiengeschichte eine wichtige Rolle, weil sie uns Hinweise gibt auf die Genetik. Das heisst, dass man aufgrund der in der Familie vorkommenden Erkrankungen einen Rückschluss machen kann, welche Krankheiten auch beim Patienten entstehen können, wenn das Leben nicht harmonisch verläuft. Die ganze heutige Diskussion bezüglich genetisch bedingten Krankheiten macht den Menschen nur Angst und diese wiederum schwächt „die Niere“, sodass damit durchaus die Möglichkeit entsteht, dass die „vorprogrammierten“ Erkrankungen auch tatsächlich entstehen können. Auch spielt der Geburtsvorgang eine wichtige Rolle. Eine vorzeitige Geburt zum Beispiel lässt uns eine schwache „Wurzel“ erkennen. Ebenso schwächt eine verspätete bzw. eine Geburt mit Hilfsmittel (Zange, Vakuum, Medikamente etc.) die Wurzel des Menschen. Die bereits schon im Uterus vorhandene Empfindungsfähigkeit (z.B. Hören ab der 18. Woche) des entstehenden Menschen kann ebenfalls förderlich für das Kind oder auch schädigend sein. So ist wichtig, wie das Leben der Mutter während der Schwangerschaft ist, wie sie lebt, in welchem Umfeld, wie sie sich ernährt, welche Musik sie hört usw. Man weiss heute, dass Föten unruhig werden bei Hören von Beethoven, Brahms und Hardrock-Musik und sich ruhig verhalten bei Vivaldi und Mozart (Katharina Zimmer, „Erste Gefühle. Das frühe Band zwischen Eltern und Kind“. Kösel-Verlag, München, 1998).*

*Der weitere Werdegang eines Patienten bezüglich Krankheiten und gehabten Operationen wird ebenfalls in die Betrachtung der Anamnese mit einfließen müssen. Im Weiteren sind auch alle Vorlieben wichtig. Essverhalten, Genussmittelkonsum, wie Alkohol, Rauchen, Drogen usw. Ebenfalls ist das Sexualverhalten abzufragen, da man hier auch „Fehlverhalten“ erkennen und ansprechen kann und muss. So scheint die Empfehlung moderner Ärzte der offiziellen Medizin, dass sexuelle Aktivität, 3-4x pro Woche oder häufiger sehr gesund sei, aus chinesisch-energetischer Sicht vollkommener Unsinn, dass beim sexuellen Höhepunkt sehr viel „Energie der Niere“ verloren geht und zu*

---

Erschöpfungszuständen führen kann. Auch hier gilt vernünftig zu sein. Es gibt eine alte chinesische Regel die besagt, dass je älter man wird, desto weniger oft sollte körperliche Liebe geübt werden. Sie sagt aber auch, dass man das Leben soll, weil es „wärmt“.

Ganz allgemein ist es wichtig, den Lebens-Stil eines Menschen zu kennen. Heutzutage leben viele Menschen falsch in natürlichem Sinne, weil falsche Rhythmen geübt werden. Es ist falsch immer aktiv zu sein. Es ist falsch/ungesund nachts zu arbeiten. Die so genannten „Nachtmenschen“ gibt es nicht, das sind nur falsche Gewohnheiten.

### Die Palpation – qiè 切

Die Palpation im chinesischen Sinne ist weit umfassender als dies in unserer westlichen Medizin der Fall ist. Es wird hierbei einerseits der Körper betastet und andererseits ist damit auch die spezielle Methode des chinesischen Pulsfühlers gemeint.

### Allgemeine Palpation

Hierbei handelt es sich um die auch bei uns übliche Abtastung des Körpers. Man sucht Veränderungen am Körper, Verhärtungen, Hautveränderungen, geschwollene Lymphknoten, Brüste, Knochen und Gelenke, Arterien und Venen etc.

Hinzu kommen beim chinesischen Untersuchen aber vor allem auch das Befühlen der Temperatur und deren Unterschiede am ganzen Körper. Damit bekommt man Auskunft über die energetische Versorgung bzw. die Durchblutung ganzer Regionen. Wir unterscheiden da ganz wichtige Zonen. Den so genannten „oberen Erwärmer“, Lunge-Herzmeister-Herz, den „mittleren Erwärmer“, Magen-Milz-Pankreas und den „unteren Erwärmer“, Leber-Nieren-Wunderorgane\* (\*Gehirn-Rückenmark).

Interessant in diesem Zusammenhang ist die praktische Tatsache, dass viele Menschen kalte Nierenlogen, kaltes Gesäß, kalte Knie und kalte Füße aufweisen. Dies sind alles Zeichen von Yangmangel in der Yin-Niere. Vereinfacht ausgedrückt besagt dies „zu viel Kälte“ bzw. „zu wenig Wärme“ im Körper, das ja, wie wir wissen die Ursache schlechthin für alle Erkrankungen darstellt.

### Der Chinesische Puls – mài 脉

In den alten Texten finden sich verschiedene Pulstaststellen. So kennt man die Lokalität der Arteria tibialis posterior, der Arteria carotis und die Arteria femoralis. Wie wir wissen, ist die gebräuchlichste Pulstaststelle diejenige, auf der Art. radialis

---

am Handgelenk bzw. auf dem Lungenmeridian. Man tastet den Puls an drei Stellen am Handgelenk, jeweils etwa ein Zoll voneinander entfernt mit dem Zeigefinger, dem Mittelfinger und dem Ringfinger. Die genannten Stellen entsprechen den Punkten Lu 7, Lu 8 und Lu 9. Sie entsprechen den Punkten Luo (Lo) 絡, jīng 經 und yū/yüan

膺/原. Das Blut fließt, durch die Energie des Odems veranlasst, durch diese Stellen und zwar von Lu 7 über Lu 8 zu Lu 9 und weiter nach unten und kann an diesen Stellen Auskunft über die Odemverhältnisse im Organismus geben. Wir erinnern uns: das Qi, das in der Nahrung entsteht und mit Hilfe des ancestralen Odems nach oben in die Lungen fließt verbindet sich dort mit dem dàqì 大氣, also der

Einatmungs-„Luft“ und fließt als erstes im Lungen-Meridian. Deshalb kann man sagen, dass der Lungenmeridian an besagten Stellen Auskunft über die gesamten Odem-Verhältnisse geben kann.

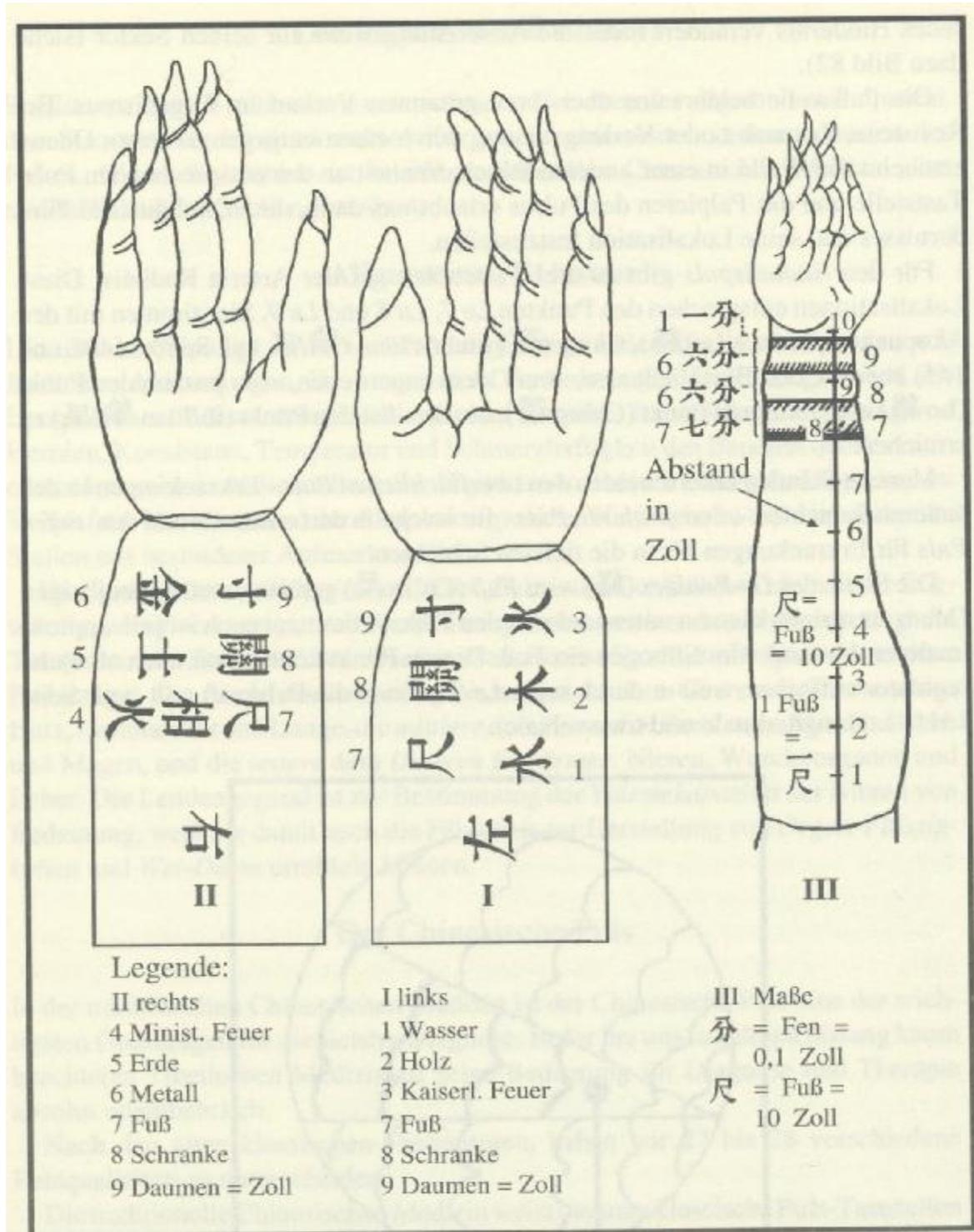
Die Pulstaststelle am Lu 7 wird auch Fuss, chǐ 尺 genannt, weil man hier Auskunft über die Odem des Fusses bzw. der Situation der unteren Körperhälfte bekommt.

Die Stelle Lu 8 wird auch als Schranke, guān 關 bezeichnet. Schranke oder Barriere, weil hier eine Art Kontrollfunktion besteht, die Stelle entspricht ja „der Mitte“, der Verdauung, also der Ort, wo der Odem entsteht. Die letzte Stelle, Lu 9 wird Daumen, cùn 寸 genannt, weil sie etwa ein Zoll, ein Cun, eine Daumenbreite vom Handgelenk entfernt liegt. Hier bekommen wir Informationen über die Odemverhältnisse im oberen Teil des Körpers, also der Lungen (rechts) und es Herzens (links).

Interessant ist auch die Tatsache, dass diese Stellen wichtige Hinweise liefern, wenn wir die „antiken Shu-Punkte“ zur Betrachtung der Odemverhältnisse hinzuziehen. So entspricht also wie schon eingangs erwähnt, der Fusspunkt, dem Lo-Punkt. Das ist der Ort, wo die Lo-Gefäße abzweigen. Damit vermittelt uns dieser Ort Informationen über die Regulationsfähigkeit im Körper. Der Punkt Schranke entspricht dem antiken Shu-Punkt jīng (4.bzw.5.antiker Punkt). Aus dem Studium der antiken Punkte wissen wir, dass hier „Ausbootung“ stattfindet, das heisst, der Odem fließt in die Umgebung. Auf diese Weise erhalten wir hier Auskunft über die Energie-Situation der Umgebung der Mitte. Als letzter antiker Punkt in dieser Betrachtung fehlt noch der yū/yüan-Punkt, er entspricht dem 3.bzw. 4.antiken Punkt. Das ist der Ort, wo der Odem aus der Umgebung in die Meridiane/Organe hereinströmt und erlaubt somit Einblick in die Peripherie der oberen Umgebung, Herz-Lunge.

Bei der Pulstastung von zentraler Bedeutung ist die Tatsache, dass man ganz generell an der Oberfläche die Yang-Organ (-Meridiane) tastet und in der Tiefe die Yin-Organ (-Meridiane) erfühlen kann.

Abb.



---

Chin. Zeichenerklärung: Wasser – shuǐ 水 / Holz – mù 木 / Kaiserliches Feuer – huǒ

火 / Ministerielles Feuer – huǒ 火 / Erde – tǔ 土 / Metall – jīn 金

Links – zuǒ 左 / rechts – yòu 右

Fuss - chǐ 尺 / Schranke - guān 關 / Daumen - cùn 寸

1Fuss=10Zoll(1Zoll=2,54 cm≈1cùn寸); 1Fen 分 = 0,1Zoll (=2,54mm)

*Dr. Fisch:“ Zusammenfassend veranschaulicht das linke Handgelenk die aufsteigenden Odem (Yang), während das rechte die absteigenden Odem (Yin) erfasst. Die linke Seite zeigt also die Evolution und die rechte die Involution der Odem. Wenn wir die entsprechenden Hohlorgane zu ihren analogen Speicherorganen gesellen, werden die Pulse einfach, verständlich, ja unmissverständlich“.*

#### *Zur Technik der Pulstastung*

*Wie oben schon angedeutet tastet man den Puls zuerst am linken Handgelenk, mit dem Zeigefinger am „Daumen“, den Mittelfinger an der „Schranke“ und den Ringfinger am „Fuß“. Man fühlt dabei erst den oberflächlichen Puls, indem man sanft und ohne Druck die genannten Finger auf die Arteria radialis legt. Dabei bekommt man ein Bild über die Situation im Yang (Yang- oder Hohlorgane), da das Yang ja bekanntlich oben bzw. aussen ist. Danach versucht man durch leichten Druck Informationen über die Energetik der Yin – Organe (Speicherorgane), also über das Innere zu bekommen. Beim Befühlen der Pulse an den verschiedenen Positionen kann als erstes festgestellt werden, dass die Pulse unterschiedlich sind und zwar „innen“ (in der Tiefe) wie auch „aussen“(an der Oberfläche). Auch am „Fuß“, an der „Schranke“ und am „Daumen“ sind Unterschiede wahrnehmbar. Danach erfühlt man mit derselben Technik die rechte Seite, die uns Auskunft über die Verhältnisse im absteigenden Schenkel, im Yin, erlaubt.*

*Die Interpretation der verschiedenen Pulsqualitäten ist etwas sehr schwieriges, das muss man sich bewusst sein und ist nicht so schnell erlernbar, obwohl viele meinen es zu können. Die alten Chinesen kannten pro Pulstaststelle bis zu 28 (!) verschiedene Qualitäten. Wir wollen uns im Folgenden auf ein paar einfach(-er) zu diagnostizierende Pulsbilder beschränken, die jeder bei längerem Üben spüren kann. Genaueres findet sich im Buch von Herrn Dr. G. Fisch und im praktischen*

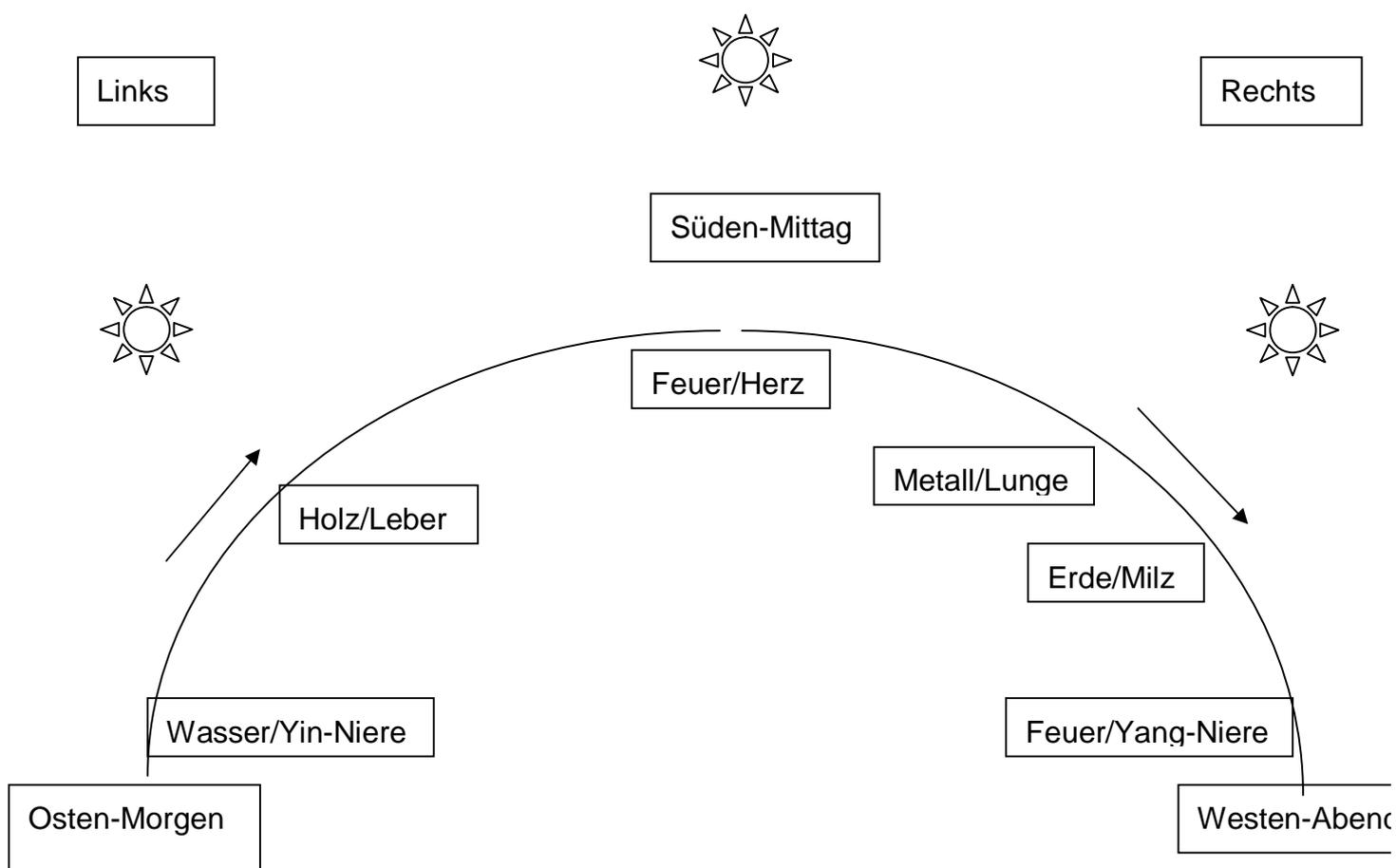
---

*Buch über elektronische Pulsologie von Hrn. H.S. Paik und Dr. med. D.J. Yoo (Hamburg).*

*Wichtig ist zu wissen, dass das, was man tastet eine Summe aller Oden darstellt. So handelt es sich primär um den Yong(Ying) – Oden, der aus der Verdauung kommt, der sich seinerseits wieder mit anzestralem Oden und dem dà-qi, der Einatmungs-„Energie“, vermischt. Hinzu kommt das Element des Wei-Qi, des Abwehr-Odens. Man beurteilt somit die Energetik des ganzen Organismus. Ebenso wichtig ist die Tatsache, dass sich die Oden im Winter und am Abend mehr innen befinden als dies am Morgen bzw. im Sommer der Fall ist, wo die Oden mehr aussen sind.*

Die Pulstastung entspricht exakt dem Verlauf der aufgehenden Sonne, vom Morgen - Osten, über den Mittag – Süden, bis in den Abend - Westen, und entspricht ebenso den Wandlungsphasen am Handgelenk; vom linken Handgelenk, von unten nach oben (von proximal nach distal) bis hinüber zum rechten Handgelenk; von oben nach unten (von distal nach proximal): Fuß -> Schranke -> Daumen ----> Daumen -> Schranke -> Fuss. Mit anderen Worten: Wasser (Niere/Blase) -> Holz (Leber/Gallenbalse) -> Feuer (Herz/Dünndarm) ----> Metall (Lunge/Dickdarm) -> Erde (Milz/Pankreas/Magen) -> Feuer (Yang-Niere/Drei-Erwärmer

Puls-Verlauf am Handgelenk, entspricht dem Tagesverlauf der Sonne



---

*Die einzelnen Pulse*

*(Eine Auswahl der wichtigsten Pulse, nach Kommentaren von Dr. G. Fisch)*

*Der oberflächliche Puls fù 浮*

*Dieser Puls ist Yang.*



*Er zeigt uns die Odemverhältnisse an der Oberfläche an, die Yang sind. Es ist der Puls des Überschwangs, der unter Einwirkung von Hitze entsteht. Diese Hitze löst inneren Wind aus, der Fülle erzeugt und den Blutdruck anschwellen lässt.*

*Der tiefe Puls chén 沉*

*Dieser Puls ist Yin.*

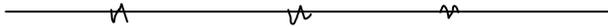


*Dieser Puls zeigt die Odemverhältnisse in der Tiefe an.*

*Es ist dies eine Situation, die durch Kälte und Feuchtigkeit entstanden ist. Dies führt nachfolgend zu Trockenheit „oben“ und „aussen“, weil, wie immer, das Yang im Yin fehlt!*

*Der kleine Puls wēi 微*

*Dieser Puls ist Yin.*



Hier ist die Situation von fast vollkommener Leere (an Yang) gegeben, man kann den Puls fast nicht mehr palpieren. Man sagt auch, dass das Blut in Leere sei. Ein Puls, den man bei Patienten, die sehr schwächlich sind, antreffen kann. Solche Patienten sind oftmals sehr blass, ihr systolischer Blutdruck ist meist unter 90-80mmHg. Sie neigen zu Kollapszuständen.

Der grosse Puls dà 大

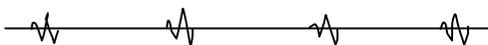
Dieser Puls ist Yang.



Dieser Puls sticht durch eine grosse Amplitude hervor. Man tastet ihn sehr kräftig und voll, sowohl an der Oberfläche als auch in der Tiefe ist er derart palpabel. Das Yang ist in Fülle, das Yin konsekutiv in Leere. Die Yin-Funktionen laufen nicht mehr richtig ab und da der Wei-Odem im Yin entsteht, ist auch dieser schwach, was man durch vorhandenen Nachtschweiss (wegen fehlendem Porenschluss) verifizieren kann. Der Patient ist rasch ermüdbar.

Der träge (phlegmatische) Puls huǎn 緩

Der träge oder phlegmatische Puls ist durch eine verminderte Frequenz gekennzeichnet. So stellt man nur vier (anstatt 5) Pulsationen pro Atemzug fest. Er zeigt eine Abnahme des Wei-Odems (Yang) und eine Zunahme des Yong-Odems (Yin).



---

*Der langsame oder verspätete Puls chí 遲*

*Dieser Puls ist noch langsamer in seiner Frequenz als der träge Puls. Er weist nur drei Schläge pro Atemzug auf. Dieser Puls ist ein Zeichen der Yangleere und damit der Yinfülle. Er zeigt Kälte an, womit das Blut nur ungenügend bewegt werden kann und zur Thrombosierung neigt.*



*Der schnelle Puls shu 數*

*Dieser Puls ist Yang. Er schlägt mit 6 Pulsationen pro Atemzug. Er ist Zeichen eines entzündlichen Zustandes. Der Puls fühlt sich an, als ob das Blut sieden würde. Es ist die Fülle des Feuers, die auf einen febrilen Zustand hinweist und Wassermangel und Durst anzeigt. Ist er sehr schwach, finden sich Abszesse im Körper.*



*Der eilige Puls cù 促*

*Der Puls ist Yang, sehr schnell und unregelmässig. Die Unregelmässigkeiten entsprechen Extrasystolen. Er zeigt extreme Hitze an. Bei heftigen Wutausbrüchen zu sehen. Bei chronischen Erkrankungen oder beim älteren Menschen ist er ein schlechtes Zeichen, da er die herannahende, komplette Trennung von Yin und Yang bedeutet und damit kündigt er das kommende Ende an.*

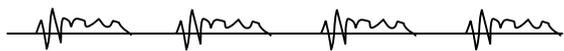


*Der geleitende Puls huá 滑*

*Dieser Puls zeigt auf Yinfülle im Yang. Jede Pulsation ist als Vibration spürbar, man hat den Eindruck der Puls schlüpft unter dem Finger wie eine Perlenkette hindurch. Der Puls zeigt Hitze und auch Wind an. Diese haben die Wirkung des Austrocknens.*

---

*Der Kreislauf wird instabiler. Die Zunahme der Hitze löst im Bronchialsystem, inkl. NNH, Schleimbildung aus. Bei Ausbleiben der Menstruationsblutung kann dieser Puls eine Schwangerschaft anzeigen, aber auch auf chronischen Durchfall hinweisen, wenn er beim Fuss rechts getastet wird (Handgelenk rechts, 3Erwärmers).*



*Der rauhe Puls sè 澀*

*Der Puls ist Yin. Er ist Ausdruck vorhandener Trockenheit. Er fühlt sich unangenehm, schwach an, wie wenn das Blut gefestigter wäre, „als würde man ein Stück Bambus mit einer Klinge abkratzen“. Es heisst, er entstünde durch Kälte, die das Blut austrocknet, so dass es weniger flüssig ist. „Der absteigende Schenkel, das Yin, ist zu stark geworden und bewirkt eine vermehrte Kondensation der Feinstteile. Der Puls palpiert sich fein und verspätet. Er weist auf Thrombosegefahr hin. Die Extremitäten sind oft kalt. Manchmal seien auch psychische Veränderungen im Sinne einer Alzheimer-Erkrankung bei diesem Puls feststellbar, die durch schlechte Zirkulation im Gehirn erklärbar sind.*



*Der Puls der Fülle shí 實*

*Der Puls ist voll und stark. Er ist Yang, man tastet die Fülle sowohl an der Oberfläche als auch in der Tiefe, im Yin. Er deutet auf Fülle in den 3 Erwärmern an. Dieser Puls kann man bei spastischem Erbrechen tasten.*



*Der Puls der Leere xū 虛*

---

*Dieser Puls ist Yin, wie schon die Leere andeutet. Man tastet ihn nicht gut. Er ist gross und weich. Beim Palpieren in der Tiefe verschwindet er. Er deutet auf einen Odemmangel hin (Yin und Yang fehlt), der durch lange Einwirkung von Hitze entsteht, wie er bei Fieber vorkommt.*



#### *Der gespannte Puls jǐn 緊*

*Dieser Puls ist Yang. Er schlägt sehr gespannt und geschwind. Man fühlt ihn unter dem Finger wie eine Bogensehne. Er zeigt das Eindringen von kaltem Wind an. Der Patient zeigt Symptome wie Dyspnoe, Spasmen,*

*Auswurf und Schleim. Ist der Puls eher oberflächlich muss man die Kälte, ist eher tief palpabel muss, die Hitze sediert werden. Findet sich dieser Puls auf der linken Seite (am Daumen) ist es eher Kälte, die von aussen eingedrungen ist, fühlt man ihn rechts (Daumen), handelt es sich eher um eine Schädigung durch kalte Nahrung.*



#### *Der schwache Puls ruò 弱*

*Dieser Puls ist Yin. Er wird sehr schwach getastet, liegt sehr tief und ist fein. Die „entartete Kälte“ ist die Ursache dieses Pulses. Er bewirkt eine Hitzewelle, Knochen und Sehnen zersetzen sich. Die Patienten zeigen grosse Angst, da die grosse Hitze oben das Shen zerdrückt. Es kommt zu starkem Schwitzen. In dieser Situation muss rasch gehandelt werden, sonst trennt sich das Yang vom Yin, was das Ende bedeutet.*



---

### Der verknotete Puls jié 結

Es ist ein Puls, der Blockierungen anzeigt, sodass der nachfolgende Odemfluss behindert ist. Man unterscheidet eine Yin-Ansammlung, wenn man die Verknotung in der Tiefe findet und eine Odemansammlung, wenn sich der Knotenpuls an der Oberfläche tasten lässt.



### Der „kranke Magenpuls“ – auch „pickender Vogel-Puls“ - què-zhuó 雀啄

Dieser Puls wird wegen seiner Anfangsspitze auch als pickender Vogel bezeichnet. Der Puls ist durch eine grosse Änderung seiner Form gekennzeichnet. Ist die Milz schwach, fehlt ihr das Yin und er schlägt schneller. Das Yang des Magens ist stark und hat daher eine kräftige Anfangsspitze, um nachher eine ausgeprägte Yin-Störung aufzuweisen. Wenn dieser Puls in Erscheinung tritt, findet man ihn praktisch überall, weil der Magen der Mitte entspricht und somit Beziehung überall hin hat.



Es gibt Pulse, die das kommende Ende bedeuten:

### Der Magenpuls des Endes

Dieser Puls wird auch Todespuls genannt: sǐ 死.

Der Puls erscheint ohne Yang, das heisst, der Magen als Yangorgan hat seine Energie verloren, das bedeutet Kälte im Zentrum:



*Nach Dr. Fisch ist es richtiger, diesen Puls als „das Ende des Pulses der Magenenergie“ zu bezeichnen, da jede Wechselphase ihren kranken Puls hat und nicht unbedingt das Ende bedeuten muss.*

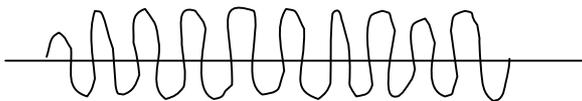
#### *Der Frühjahrespuls des Endes*

*Es ist ein Puls, der das kommende Ende anzeigt. Der Puls ist wie wild um sich schlagend zu tasten. Das Yang kommt zum Ende, das Qi beginnt sich vom Körper zu lösen.*



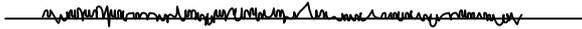
#### *Der End-Sommerpuls*

*Dieser Puls hat keine Spitzen mehr, das Yang ist in totaler Fülle ohne die geringste Spur von Yin. Man tastet wie kleine Kugeln unter dem Finger. Das Ende steht bevor:*



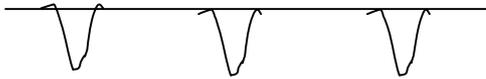
#### *Der Herbstpuls des Endes*

*Es handelt sich hier um den Puls des Herbstes, der keinerlei Yang mehr enthält und nur noch Yin-Anteile hat. Er erhält keinen Yangodem vom Magen mehr. Es ist nicht mehr ein Klagen oder gar Jammern, wie es zum Herbst gehören kann, sondern nur noch wie ein „Wimmern“. Er bedeutet das unmittelbar bevorstehende Ende.*



### *Der Winterpuls des Endes*

*Dieser Puls wird auch „klopfender Steinpuls“ tǎn-shì 彈石 genannt. Man fühlt in der Tiefe wie etwas Hartes hindurchzieht, das einem Stein ähnelt. Es gibt keine positiven Anteile mehr, kein Yang ist mehr da, alles ist kalt, das Ende steht bevor.*



### Heilmethoden

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

### *Behandlungs – Möglichkeiten zhì zé 治則*

*Oftmals erfordert eine nachhaltige Behandlung eine Kombination der folgenden Möglichkeiten:*

*Ärztliches Gespräch/Lebensführung (das Wichtigste!)*

*Ernährung*

*Heilpflanzen/Kräuter*

*Akupunktur*

*Moxa (Brennen mit Beifuss)*

*Schröpfen*

*Ausleitende Verfahren*

*Massagetechniken: An Mo/Tui Na*

*Vor einer Behandlung steht die korrekte energetische Diagnose. Und vor dieser steht das Verständnis der Entstehung der energetischen Disharmonie, die Ätiologie der Erkrankung. In der westlichen Medizin sucht man die Ätiologie immer in der*

---

*Materie. Jede Krankheit ist eine materielle Störung. Gerade jetzt wurde der Nobelpreis für Medizin zwei australischen Ärzten verliehen, die „erkannten“, dass das *Ulcus ventriculi/duodeni* nicht, wie man seit Jahrzehnten glaubt(e), mit psychischem Stress zu tun hat, sondern, dass es ein Bakterium mit dem Namen „*Helicobacter pylori*“ ist, das die Krankheit verursacht. Und somit wird auch folgerichtig das Bakterium „eradiziert“, ausradiert, zerstört. Und zwar mit zwei verschiedenen Antibiotika und einem Säureblocker. Der Patient sei damit endgültig von der Krankheit und seinen oft erfolgten Rezidiven befreit. Das mag ja sein, aber was man damit für Folgekrankheiten erzeugt, die möglicherweise erst Monate oder Jahre darauf folgen können, davon weiss die hoch-spezialisierte Medizin (noch) nichts. Krankheit wird als Störung im Getriebe des mechanisch funktionierenden Körpers verstanden und gehört eliminiert. Krankheit als „Dummheit“ der Maschine Mensch sozusagen.*

*Wenn die Krankheit energetisch gedeutet wird, etwa als „zuviel Feuchtigkeit in der Mitte“, oder als „Kälte in der Niere“, sind wir der Sache, der Wurzel einer Erkrankung schon etwas näher, da wir nicht mehr materiell denken, sondern energetisch. In der Chinesischen Medizin behandelt man also die pathologische Energie. Man vertreibt Feuchtigkeit oder Kälte indem man wärmt, Wind erzeugt oder auch Kälte entfernt. Man tut dies mit den nachfolgend zu besprechenden Methoden. Die Gefahr hierbei ist, dass auch hier nur eine energetische Diagnose gemacht wird und diese Diagnose behandelt wird und nicht der Patient. Es ist wichtig und essentiell, dass der Arzt versteht, warum diese energetische Störung entstanden ist und dazu braucht es die Anamnese, das ärztliche Gespräch. Das bedeutet, dass man herausfinden muss, welche Ätiologie zur Störung geführt hat. Das kann schon auch mal eine 10-stündige Flugreise in einem zu stark gekühlten Flugzeug (Air Condition) sein, die zu einer Pneumonie, einer akuten Lumbago, einer Torticollis etc. führen können, ohne dass eine psychische Störung vorliegen muss. Aber ganz generell sind es weitaus die psychischen (Un-)Befindlichkeiten, wie Kummer, Sorgen, Ängste, Stress, Wut und zuviel Freude, die zur Krankheit führen. Und diese gehören immer mitbehandelt, sonst hat man den Patienten vielleicht vom Symptom befreit, ihn aber nicht wirklich behandelt. Das bedeutet die Wurzel, bēn 本, die Ursache, behandelt zu haben und nicht die Zweige, biāo 標, wie die Chinesen sagen. Man sagt auch zhì bìng qiú běn 治病求本, „die Wurzel suchen, um die Krankheit zu heilen“. Leider werden oft nur die Zweige, die Symptome, behandelt und die wirkliche Ursache bleibt unberücksichtigt. Wie wir schon oft gesagt haben, ist es (fast) immer „das falsche Yang“, das an Yin*

---

leere Yang, das die Krankheit anzeigt. Das ist das Symptom, die Entzündung. Aber die Ursache, und auch das ist oft besprochen worden, ist (fast) ausnahmslos **das**

**yangleere Yin**. Diese energetische Situation führt über das jué 厥, die Erschöpfung,

zum nǐ 逆, zur Umkehr des Odemflusses in den Meridianen und damit zu einem

energetischen Defizit in den entsprechenden Organsystemen. Diese Konstellation führt unten im Yin zur Ansammlung von Kälte (Ursache) und oben im Yang zur Ansammlung von Wärme/Hitze (Symptom). Unten zeigt sich dann also die Schwellung und oben die Entzündung. Es sind, bei genauer Beobachtung, immer beide auszumachen. Schulmedizinisch behandelt man dann in erster Linie das Symptom, die Entzündung, selbstverständlich mit abkühlenden Medikamenten, da ja das Symptom die Erkrankung ist. Bei Tumorerkrankungen wird zusätzlich mit Chirurgie, Strahlen oder Chemotherapie versucht die Kälte, die Yin-Ansammlung, zu entfernen. Geschieht dies mit schulmedizinischen Medikamenten, kühlen diese zusätzlich den Patienten ab, was eigentlich die ganze Erkrankungssituation nur noch verschlimmert. Auch die Behandlung mit ionisierenden Strahlen sowie die Operation sind ein Riesenstress für den Körper, kühlen also ebenfalls ab. Würde man die Patienten richtig behandeln, müsste man das Yangpotential erhöhen. Das heisst, man müsste die verloren gegangene Energie wieder in den Körper hinein zu bringen versuchen. Das kann man am besten mit den Methoden der traditionellen Medizinsysteme wie man sie im alten China, aber auch in Indien, im Ayurveda kannte. Dabei spielen psychische Faktoren eine grosse Rolle.

Im Folgenden sollen nun die im alten China verwendeten wichtigsten Methoden in der Medizin besprochen werden.

*Die Behandlung der Psyche – Lebensführung (Verhalten)*

Interessant ist die Beobachtung, dass man in den Texten sehr wenig über die Behandlung der Psyche findet. Der Grund dafür mag darin liegen, dass Asiaten noch heute, viel weniger nach „Selbstverwirklichung“, nach Individualität suchen als westliche Menschen.

Im Nèijīng (Gelber Kaiser) steht: „Huangdi fragte: „Ich habe gehört, dass die Menschen früher hundert Jahre alt wurden, ohne die normalerweise auftretenden Zeichen des Alters aufzuweisen. Heutzutage (ca. 2'500 Jahre vor Chr.!) altern die Menschen vorzeitig und werden kaum fünfzig. Ist das auf eine Veränderung der Umwelt oder auf den Verlust der korrekten Lebensführung zurückzuführen?“

Qi Bo (Arzt und Minister am Hofe des Gelben Kaisers) antwortete: „In der Vergangenheit praktizierten die Menschen das Tao, den Weg des Lebens. Sie

---

*verstanden das Prinzip des Gleichgewichts, von Yin und Yang, wie es sich in den Wandlungen der Energien des Universums widerspiegelt. Sie entwickelten Praktiken wie die des Taoyin, einer Kombination von Dehnungsübungen, Massage und Atemtechniken, um den Fluss der Energie zu unterstützen. Sie übten sich in Meditation, um in Einklang mit dem Universum zu kommen. Sie assen ausgewogen und regelmässig, sie vermieden jede geistige und körperliche Überanstrengung, sie standen zu bestimmten Zeiten auf und gingen zu bestimmten Zeiten zu Bett und waren in jeder Hinsicht massvoll. Sie bewahrten sich ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden, und deshalb ist es überhaupt nicht überraschend, dass sie länger als hundert Jahre lebten. Heutzutage hat sich der Lebensstil der Menschen verändert. Sie trinken Wein, als wäre es Wasser, sie geben sich zerstörerischen Aktivitäten hin, sie erschöpfen ihr Jing – die in der Niere gespeicherte Essenz des Körpers – und vergeuden ihr Chi. Sie wissen nicht um die Geheimnisse der Pflege der Energie und Lebenskraft. Sie sind nicht imstande, ihren Lebensstil und ihre Ernährung zu regulieren, und schlafen auf unangemessene Weise. Deswegen ist es nicht überraschend, dass sie mit fünfzig alt erscheinen und nicht viel später sterben. Die vollkommenen Menschen früherer Zeiten rieten, sich vor Zeifeng, vor krank machenden Einflüssen, zu schützen. Was die geistige Ebene betrifft, so sollten sie Ruhe bewahren und exzessive Wünsche und Phantasien vermeiden, sie sollten die natürliche Klarheit und Reinheit des Geistes erkennen und aufrechterhalten. Nur wenn die inneren Energien frei und sanft zirkulieren können und die Energie des Geistes nicht zerstreut, sondern konzentriert und fokussiert ist, sind Krankheiten zu vermeiden. Früher führten die Menschen ein ruhiges, ehrliches Leben, sie waren frei von ungebührenden Wünschen und Strebungen; sie hatten ein reines Gewissen und waren ohne Furcht. Sie arbeiteten ohne sich dabei zu erschöpfen. Da sie ein schlichtes Leben führten, kannten sie auch Zufriedenheit. Sie begnügten sich mit einfachem, aber nahrhaftem Essen, und ihre Kleidung war den Erfordernissen der Jahreszeiten angepasst. Es kam nie vor, dass sie in Luxus schwelgten. Zufrieden mit ihrem Platz im Leben, waren sie frei von Eifersucht oder Neid. Sie verspürten Mitleid mit anderen Menschen und standen ihnen hilfreich zur Seite, sie waren ehrlich und frei von zerstörerischen Neigungen. Nichts konnte sie verführen, sie blieben unerschütterlich, auch wenn Schwierigkeiten auf sie zukamen. Sie behandelten andere Menschen gerecht, ungeachtet deren Intelligenz oder sozialen Status.“*

*Bei uns sucht jeder sein Heil in der Selbstverwirklichung. Jeder will ein Krösus sein (siehe Sport, Schulen, Universitäten). Überall herrscht diese Sucht nach Ehrgeiz und Erfolg, ohne dass dem Einzelnen wirklich bewusst wird warum er erfolgsüchtig ist.*

---

*Alle tun es, also tut man es auch. Und es ist gerade diese Sucht nach „Ego-Zentriertheit“, dieser Wille jemand sein zu wollen, der die Energien verbraucht. Zu grosser Eigenwille führt zur Erschöpfung des Nieren-Chi, der Lebenskräfte, und dieser Verlust ist die energetische Ursache jeder Krankheit. Ein Mensch ohne Eigenwille ist dem Tao gleich. Verfügt über alle Energie des Universums. Nur, wer will schon seinen Willen aufgeben?!*

*Dr. Fisch schreibt (in seinem Buch „Die Traditionelle Chinesische Medizin“, Seite 201):“ Von eminenter Bedeutung ist es, den psychosozialen Aspekt der Patientinnen und Patienten zu erwägen. Viele von ihnen leben in einer Umgebung oder Abhängigkeit, die jegliche Heilungschance von vornherein verhindert. Wir treffen sie in allen Schichten der Bevölkerung. Recht oft bewältigen Erkrankte jahraus jahrein eine die Kraft des Einzelnen übersteigende Arbeitslast, ohne dass sie sich dessen bewusst werden. Viele lassen sich ihre Kräfte von amtlichen und privaten Ausbeutern rauben ohne zu mucksen. Oft können auf solche Art Geschwächte nicht mehr weiter als ihre Hindernisse sehen. Es ist deshalb unumgänglich, dass der Arzt versucht, den Erkrankten wieder zu klarer Sicht- und Erkenntnisfähigkeit zu verhelfen.*

*Und weiter:*

*“Manchmal ist sogar eine Psychotherapie erforderlich. Sie muss aber kurz sein und den Patientinnen und Patienten nicht allzu sehr das Empfinden vermitteln, sie seien „arme Opfer“, weil deren Ego dann zu stark an Bedeutung gewinnt und uns anschliessend erfolgreiches Behandeln beinahe unmöglich macht.*

*Die über mehrere Jahre hinausgezogene Psychoanalyse widerspricht den Prinzipien der traditionellen Chinesischen Medizin, weil sie jeden induktiv-synthetischen, also intuitiven Impuls in einen kausal-analytischen Gedanken umwandelt. Erkrankte meinen am Ende, sie selbst müssten alles verstehen. Sie reagieren überaus egozentrisch, weil sie glauben, auch alles von sich erklären zu sollen.“*

*Der Arzt, die Ärztin, müssen hier also dem Patienten hilfreich zur Seite stehen und dem Patienten Lebensführung geben in dem Sinne, dass über richtige Ernährung und wie man richtig, das heisst im Einklang mit der Natur, leben soll. Das kann der Arzt selbstverständlich nur dann, wenn er/sie selbst verstanden hat, was richtiges, natürliches Leben heisst. Der Arzt muss selbst die Naturgesetze kennen, er muss wissen was eine gesunde Psyche bedeutet, er muss über Yoga, Tai Chi, Chi Gong, Meditation etc. aus eigener Erfahrung Bescheid wissen. Auch wäre es von Vorteil, wenn der Helfende über eine gewisse Feinfühligkeit verfügt, damit er den Patienten (er-) spürt. Wenn einführendes Wahrnehmen (Empathie) da ist, kann sofort erfühlt werden, welche psychische Befindlichkeit vorhanden ist. Damit weiss man anhand*

---

der Kenntnis der Gesetze der Analogien (Tabelle der Analogien), was dann alles zu dieser psychischen Störung gehört und damit ist auch das Verabreichen von entsprechenden Medikamenten relativ einfach.

Die Behandlung der Psyche ist ganz grundsätzlich die Wurzel jeder Therapie. Wo diese keine Beachtung findet, bleibt die Behandlung eine rein symptomatische und unterscheidet sich prinzipiell in keiner Weise von einer klassisch schulmedizinischen Therapie!

Eine letzte Regel noch zum Schlafverhalten, die im alten China etwa so hiess:

“zǎo shuì zǎo qǐ shēntǐ hǎo“, 早睡早起身體好 was soviel heisst wie: früh schlafen, früh aufstehen, Körper gut (...gut für die Gesundheit); oder wie unsere Grossmütter sagten: mit de Hühner ins Bett, mit de Hühner wieder use!

Frage: Diätetik

Schärfe, Wärme und Gesundheit; Was können wir daraus für unsere Ernährung gewinnen?

Antwort:

Die Ernährung - shízhì 食治

Es ist ganz essentiell zu verstehen, wie wichtig die Ernährung ist. Herr Fisch hat ja gerade deshalb auch ein Buch mit dem viel sagenden Titel „Chinesische Heilkunde in unserer Ernährung“ verfasst, der diese Wichtigkeit herausstreicht. Auch die heilige Hildegard von Bingen soll gesagt haben: “Die Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein“. Wo die Grenze zwischen Nahrungsmittel und eigentlichen Heilmitteln liegt ist in letzter Zeit eine immer häufiger anzutreffende Diskussion, vor allem bei der Zulassung von Heilmitteln durch unsere Behörde. Dabei geht es oftmals um juristische Spitzfindigkeiten und hinter diesen stecken, neben einer sich stark ausbreitenden Angst vor Verantwortlichkeiten und schlicht fehlendem Sachverstand der Arzneimittelbehörde, selbstverständlich wie fast immer in unserer heutigen Zeit, finanzielle Interessen.

Was wir oft missachten ist die Tatsache, dass alles was wir zu uns nehmen an Nahrung eine energetische Wirkung entfacht. Es spielt eine grosse Rolle, ob man zum Frühstück ein Stück Brot, einen Haferbrei oder ein Yoghurt isst.

Schulmedizinisch spielt das überhaupt keine Rolle. Bei dieser wird nur auf die Kalorien, die Fette, Eiweisse, die Kohlenhydrate, allenfalls die Vitamine und die Spurenelemente geachtet. Wie man diese zu sich nimmt, mit welchen Nahrungsmitteln, in welcher Form ist vollkommen unwichtig. Das ist ja gerade das

---

*Typische am materiellen Denken. Man versteht nichts von den energetischen Zusammenhängen. Man versteht nicht, dass ein Mensch aus Energie besteht. Dabei ist es so einfach, wenn man sich getraut hinzuschauen. Alles ist Energie. Man muss sich überlegen, welche Kräfte es denn sind, die einen Körper ausmachen, welche Kräfte es sind, die ihn zusammenhalten. Auf zellulärer Ebene sind es die verschiedenen Zellwände, die aus Molekülen bestehen. Und diese wiederum bestehen aus Atomen und diese letztlich aus Neutronen, Elektronen, Positronen usw. also aus elektrisch geladenen Teilchen. Damit darf man doch getrost sagen, dass der Mensch aus Elektrizität besteht. Alles sind elektrische Kräfte, die einen Organismus zusammenhalten, ja ihn ausmachen. Somit erkennt man auch, dass es entscheidend ist, welche Energieformen dem Körper dargeboten werden. Es ist sehr interessant zu wissen, dass sogenannte biologische Nahrungsmittel mehr Photonen (Prof. Popp) beinhalten, also über mehr elektrische Energie verfügen. Würde man ganze Menschen in sogenannte Photomultiplier (Restlichtverstärker) stecken, könnte man auf einfache Weise zeigen, dass Menschen, die über Müdigkeit klagen, über wenig Energie verfügen, wenige Photonen abstrahlen. Es wäre überdies sehr interessant zu wissen, ob wärmende Nahrungsmittel über mehr Energie verfügen! Da wir wissen, dass Krankheiten immer über ein fehlendes Yang im Yin entstehen, ist es auch verständlich, dass man immer wärmen muss um eine Krankheit zu heilen. Dabei kann es, wie auch schon besprochen, in einem ersten Schritt wichtig sein, zuerst etwas abzukühlen, zum Beispiel mit Bitterstoffen, damit die Aktivität zurück geht (das falsche Yang, das yinleere Yang) und der Organismus die dann zuzuführende Wärme auch dorthin bringen kann, wo sie fehlt, nämlich unten und innen. Grundsätzlich muss immer wärmende Nahrung zugeführt werden. Dabei soll berücksichtigt werden, dass auch das Kühlende (das Yin) mit dabei sein soll, aber in der Bilanz muss gewärmt werden. Das gilt ganz generell so. Ebenfalls wichtig ist zu wissen, dass in jeder Mahlzeit alle Teil einer Pflanze, also etwas von der Wurzel, dem Stängel, den Blättern, der Blüte und der Frucht drin sein soll. Das ist deshalb so, weil jede dieser Teil eine Analogie im menschlichen Körper aufweist. So gehört die Wurzel einer Pflanze zur Wurzel des Menschen, also der Niere. Der Stängel gehört zum Knochen, entsprechend dem Skelett, die Blätter zur Lunge aber auch zur Leber, „das Gerüst“(Matrix, Grundgewebe) und die Wurzelsprosse zur Erde, die Rinde, die äussersten Anteile, zur Haut/Lunge, die Blüten zum Herzen und die Früchte zum Metall, also Lunge/Dickdarm.*

*Die Wurzel ist von ihrer Natur her immer yin, weil unten und innen vorkommend, in der Erde drin. Essen wir scharfe Wurzeln, wie zum Beispiel Ingwer, Galgant oder Gelbwurz (Curcuma), so wärmen wir damit vor allem die Wurzel des Menschen, also die Niere, die ja auch als Symbol für das Immunsystem steht. Die Früchte ebenfalls,*

---

*ganz allgemein, sind immer yin, weil sie das Ende eines Zyklus darstellen. Alles was am Ende eines Zyklus erscheint ist kalt, denken wir an einen alten Menschen, der „am Ende eines Zyklus“ angekommen ist, er ist eher kalt, in Bezug auf seine energetische Qualität. Auch ein Tumorpatient ist kalt, weil die Krankheit unbehandelt, meistens, zum Ende des Zyklus, zum Tode führt. Darum müsste man solche Patienten wärmen und nicht kühlen, wenigstens in einem zweiten Schritt. Wenn man nun zum Beispiel Chili (Capsicum) anschaut, das ja auch eine Frucht darstellt, aber sehr viel Schärfe aufweist, so kann man über die Natur des capsicum verstehen, warum das so gesund ist. Er, der Chili, gehört nämlich zu den so genannten Nachtschattengewächsen (Solanaceaeen), die ja vor allem des Nachts ihre Aktivitäten haben und somit „die Nacht wärmen“, also das Yin. Man darf als Grundsatz folgendes sagen: Alles was das Yin wärmt ist sehr gesund! Bei allem was das Yin kühlt muss man aufpassen!*

*Das Yang muss gekühlt werden, weil es fast immer so ist, dass es im Yang zu wenig Yin hat und sich das Yang nicht mehr von oben nach unten entwickeln kann. Darum sind Bitterstoffe so wichtig, und diese fehlen weitestgehend in unserer westlichen Ernährung. Wir merken uns: soviel wie möglich wärmende Nahrungsmittel zu sich nehmen, bei den kühlenden aufpassen, nur wenig davon. Dazu kommt eine alte Regel, die besagt, dass man am Morgen viel, am Mittag mässig und am Abend wenig essen soll. Eine altbekannte Volksregel lautet bezüglich Essverhalten: „Am Morgen wie König, am Mittag wie ein Bürger und am Abend wie ein Bettler.“*

*Im Chinesischen werden die Nahrungsmittel in solche die wärmen und solche die kühlen eingeteilt (siehe Anhang).*

Frage: Akupunktur

Was ist Akupunktur und warum heilt sie aus TCM-Sicht?

Antwort:

*Mit Akupunktur behandelt man die Meridiane mittels speziellen Punkten, die auf besondere Weise mit Hilfe von metallischen Nadeln gestochen werden.*

*Bevor wir mit der Besprechung der einzelnen Techniken beginnen, wollen wir nochmals die verschiedenen Meridiane und die Punkte kurz besprechen.*

*Es gibt so genannte 12 Hauptmeridiane, je 6 auf jeder Körperseite, sie sind also paarig angelegt und haben zudem innere Verbindungen untereinander.*

*Diese **Hauptmeridiane** sind:*

---

Der Lungen-Meridian 手太陰肺經 shǒu tài yīn fèi jīng

Der Dickdarm-Meridian 手陽明大腸經 shǒu yáng míng dà cháng jīng

Der Magen-Meridian 足陽明胃經 zú yáng míng wèi jīng

Der Milz-Meridian 足太陰脾經 zú tài yīn pí jīng

Der Herz-Meridian 手少陰心經 shǒu shào yīn xīn jīng

Der Dünndarm-Meridian 手太陽小腸經 shǒu tài yáng xiǎo cháng jīng

Der Blasen-Meridian 足太陽膀胱經 zú tài yáng páng guāng jīng

Der Nieren-Meridian 足少陰腎經 zú shào yīn shèn jīng

Der Herzbeutel-Meridian 手厥陰心包經 shǒu jué yīn xīn bāo jīng

Der Drei-Erwärmer-Meridian 手少陽三焦經 shǒu shào yáng sān jiāo jīng

Der Gallenblasen-Meridian 足少陽膽經 zú shào yáng dǎn jīng

Der Leber-Meridian 足厥陰肝經 zú jué yīn gān jīng

Der Verlauf der Hauptmeridiane:

Einfach ausgedrückt verlaufen die Yangmeridiane von oben (yang) nach unten (yin), die Yinmeridiane von unten (yin) nach oben (yang). Die Yangmeridiane verlaufen grundsätzlich aussen-hinten (yang), die Yin dagegen grundsätzlich vorne-innen (yin) am Körper.

Die Yangmeridiane verlaufen immer über den Kopf nach unten, entweder zum Arm (Bsp. Dickdarmmeridian) oder zum Bein (Bsp. Magenmeridian). Unten angekommen verbinden sie sich über ein feinstes Energiegeflecht mit einem Yinmeridian. Die Yinmeridiane verlaufen dann von unten nach oben, immer über die Brust und verbinden sich oben mit einem Yangmeridian. So entsteht ein Kreislauf.

Grundsätzlich verlaufen die Yangmeridiane auf der Aussenseite oder Hinterseite des Körpers, die Yinmeridiane auf der Innenseite bzw. vorne. Der Fluss der Energie in den Meridianen beginnt im Lungenmeridian. Diese Energie stammt aus der

---

Nahrung, wo sich sogenannte Feinstteile durch den Verdauungsprozess bilden. Diese wiederum verbinden sich mit dem Atem und fließen darauf als erstes im Lungenmeridian. Also: aus dem Verdauungstrakt kommende Feinstteile steigen auf zur Lunge, dort sammeln sie sich in einem Punkt, Lunge 1, chinesisch „Palast der Mitte“ genannt, und fließen über die Schulter entlang der Innenseite des Armes zum Daumen. Der Name „Palast der Mitte“ bekommt einen Sinn wenn man realisiert, dass „die Mitte“ ja der Verdauung entspricht und ein Palast ein Versammlungsort sein kann. Weiter ist zu wissen, dass jeder Meridian eine energetische Maximalzeit aufweist, d.h. die Energie in den einzelnen Meridianen ist zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich und zu bestimmten Zeiten sehr hoch. Wann diese ist, haben die alten Chinesen herausgefunden und angegeben. Beim Lungenmeridian ist dies die Zeit zwischen 3 und 5 Uhr morgens. Über ein feinstes, auch Sekundärmeridiansystem genanntes Geflecht, geht die Energie des Lungenmeridians in den Dickdarmmeridian, der am Zeigefinger beheimatet ist, über und fließt dem Arm entlang nach oben und endet im Gesicht im Bereich der Nase, an der Nasolabialfalte. Die Maximalzeit des Energieflusses liegt hier zwischen 5 und 7 Uhr morgens. Von hier aus geht es wieder über feinste Meridiane hinauf zum Auge wo sich der 1. Punkt des Magenmeridians befindet. Die Energie bewegt sich daraufhin über das Gesicht und den Brust-Bauchbereich hinunter dem Bein entlang zum 2. Zeh. Das Energiemaximum beträgt beim Magenmeridian die Zeit zwischen 7 und 9 Uhr morgens. Vom 2. Zeh springt die Energie hinüber zur Innenseite des Grosszehs, wo der 1. Punkt des Milzmeridians liegt. Von da aus fließt der Odem der Innenseite der Beine entlang über den Rumpf nach oben in den Brustbereich und endet seitlich am Brustkorb. Die Maximale Zeit der Energie liegt hier zwischen 9 und 11 Uhr in den Morgenstunden. Hier angekommen verbindet sich der Meridian mit dem 1. Herzpunkt, der in der Achselhöhle liegt. Der Verlauf des Herzmeridians entlang des Armes endet an der Innenseite des leinen Fingers. Seine Maximalzeit liegt zwischen 11 und 13 Uhr. Der nachfolgende Dünndarmmeridian beginnt ebenfalls am Kleinfinger, aber auf der Aussenseite, verläuft entlang des Armes nach oben ins Gesicht und endet vor dem Ohr, im Punkt „Hörpalast“. Die Zeit maximaler Meridianenergie ist zwischen 13 und 15 Uhr. Vom Dünndarmmeridian laufen kleinste Äderchen hinauf zur Innenseite des Auges wo der Blasenmeridian seinen Ursprung hat. Von da aus zieht der Blasenmeridian über den Kopf nach hinten, über den Rücken und die Hinterseiten der Beine nach unten zur Kleinzehe. Es ist wichtig anzumerken, dass die Meridiane immer paarig sind, zumindest was die Hauptmeridiane betrifft. Nebst diesen gibt es noch Nebenmeridiane, die noch zu besprechen sind. Seine Maximalzeit liegt zwischen 15 und 17 Uhr. Von der Kleinzehe aus verläuft die Energie auf die Planta pedis, die Fuss-Sohle, wo sich der

---

1. Punkt des Nierenmeridians befindet. Der Verlauf des Nierenmeridians kommt auf der Innenseite des Beins zu liegen, zieht über den Bauch und die Brust hinauf bis zum Sternoclaviculargelenk, das heisst dort, wo der Beginn des Schlüsselbeines über dem Brustbein beginnt. Seine Maximalzeit liegt zwischen 17 und 19 Uhr. Von hier geht es über die seitliche Mamille und über die Innenseite des Armes zum Mittelfinger, wo der letzte Punkt des Herzmeistermeridians (Perikard/Kreislauf/Sexus) liegt. Seine Maximalzeit ist zwischen 19 und 21 Uhr. Die Energie fliesst nun auf den Ringfinger über, wo der Beginn des sogenannten 3-Erwärmermeridians liegt. Der Meridian verläuft an der Aussenseite des Armes zur Schulter hinauf zum Kopf und findet seinen Weg über die Hinterseite des Ohres zur Oberseite der Augenbraue. Seine Maximalzeit ist zwischen 12 und 23 Uhr. Von der Mitte der Augenbraue, dort wo der 3-Erwärmermeridian seinen Endpunkt hat, beginnt etwas seitlich davon der Verlauf des Meridians der Gallenblase. Er verläuft von hier über die seitliche Partie des Kopfes nach hinten und über die Schulter-Nackengebiete an der Körperseite hinunter zum Fuss, wo er an der 4. Zeh endet. Seine Maximalzeit liegt zwischen 23 und 01 Uhr. Von der vierten Zeh zieht ein feines Adergeflecht zur Aussenseite des grossen Zehs wo der Anfang des Lebermeridians zu liegen kommt. Vom Grosszeh aus verläuft nun als letztes der Lebermeridian an der Innenseite des Beines hinauf zum Rumpf und über die Vorderseite des Bauches bis zu den Rippen, wo er unterhalb der Mamille seinen Endpunkt findet. Seine Maximalzeit ist zwischen 01 und 03 Uhr. Damit ist der Kreislauf des Meridianssystems geschlossen.

Alle diese Hauptmeridiane haben auch innere Verläufe, auch innere Trajekte genannt. Diese zweigen an bestimmten Stellen von den Hauptmeridianen ab und verlaufen im Innern zu den entsprechenden Organen.

Zu erwähnen sind auch sogenannte Luo-Meridiane. Das sind Meridiane, die ihren Ursprung an den Akren, also an den Finger- bzw. Zehenendgelenken haben. Man unterscheidet zwei Arten von Luo-Meridianen. Die sogenannten Luo-longitudinale und die Luo-transversale. Luo-longitudinale sind Energiebahnen, die von einem bestimmten Punkt des Hauptmeridians, dem Luo-Punkt, aus direkt zum entsprechenden inneren Organ ziehen und dieses mit Energie aufladen. Das Luo-transversale ist eine Parallelverbindung zum entsprechenden Partnermeridian. Mit Hilfe der genannten spezifischen Punkten (Luo-Punkte) können diese Bahnen aktiviert werden. Alle Yangmeridiane haben einen Yinpartnermeridian. Der Gallenblasenmeridian beispielsweise hat die Leber als Yin-Partner, der Blasenmeridian den Nierenmeridian, der Dickdarmeridian den Lungenmeridian, der Dünndarmeridian den Herzmeridian, der 3-Erwärmermeridian den Herzmeistermeridian und als letzter der Magenmeridian den Milzmeridian.

---

Als weiteres Meridiansystem bekannt sind die Tendinomuskulären Meridiane. Sie folgen, wie schon der Name andeutet, entlang den Sehnen und Muskeln. Sie beginnen an den Akren, am Nagelfalz der Zehen bzw. der Finger. Sie ziehen von den Fingern/Zehen aus über den Rumpf nach oben und bringen Wei-Odem ins Gewebe. Dieses System kann gute Dienste leisten, wenn man chronische Schmerzen oder Empfindungsstörungen beeinflussen möchte.

Vor allem in Situationen wo sich eine Symptomatik chronifiziert hat sind die Wundermeridiane oder Nebenmeridiane oft sehr hilfreich einzusetzen. Es handelt sich um Meridiane, die eine Art Reserve-Energie zur Verfügung stellen. Es gibt insgesamt 8 solcher Reservesysteme. Drei davon sind unpaarig: Es handelt sich um den Jen Mo, den Tu Mo und den Ta iMo. Die anderen 5 sind paarig: Es sind dies der Yin- und der Yang Qiao Mo, der Yin- und der Yang Wei Mo und der Zhong Mo.

Die **Nebenmeridiane** - qí jīng bā mài 奇經八脈

(andere Namen sind: „acht außergewöhnliche Meridiane“, „Wundergefäße“, „Wundermeridiane“, „die acht außerordentlichen Gefäße“, „die acht Extrameridiane“) Dazu gehören, wie oben schon gesagt, folgende Meridiane:

- Tschung Mo (chōng mài) 衝脈
- Tai Mo (dài mài) 帶脈; (dt. Gürtelgefäss)
- Tu Mo (dū mài) 督脈; (dt. Gouverneursgefäss, Steuerungsgefäss)
- Jen Mo (rèn mài) 任脈; (dt. Konzeptionsgefäss)
- Yang Qiao Mo (yáng qiāo mài) 陽蹻脈
- Yin Qiao Mo (yīn qiāo mài) 陰蹻脈
- Yang Wei Mo (yáng wéi mài) 陽維脈
- Yin Wei Mo (yīn wéi mài) 陰維脈

---

Es handelt sich hier um Meridiane ohne direkten Bezug zu einem Organ. Dazu kommt, dass diese Meridiane mit Ausnahme des Jen Mo 任脈 und Tu Mo 督脈 über keine eigenen Punkte verfügen.

Die allgemeine Funktion dieser Meridiane: sie sind eine Art Ausgleichsreservoir für die Nierenenergie (anzestrales qi als auch erworbenes qi). Sie wirken als Koordinatoren für die Wunderorgane (Blutzirkulation, Gallenfunktion, Knochen (-mark) und Gelenke, Genitalien, Gehirn und Rückenmark); sie versorgen die anderen Meridiane und Organe mit anzestralem Nierenodem. Sie besitzen einen spezifischen Öffnungspunkt, der auf einem der Hauptmeridiane liegt. Durch Behandlung dieser Akupunkturpunkte kommt der entsprechende Wundermeridian wieder in Fluss. Sie sind paarig angelegt, ausser die beiden unpaarigen Jen Mo und Tu Mo, und haben untereinander über sogenannte Reunionspunkte Kontakt miteinander. Daher kann man auch immer den gekoppelten Meridian verwenden, wenn ein Öffnungspunkt nicht reagiert.

Die einzelnen Neben- Meridiane

#### 1. Tschung Mo (chōng mài) 衝脈

Er beginnt am unteren Abdomen, im Bereich des inneren Genitale, bei der Frau im Uterus.

Ein Ast verläuft innen an der Wirbelsäule nach oben.

Ein Ast kommt beim jen mo 1 huīyīn 會陰 an die Oberfläche.

Ein Ast kommt beim Ma 30 qìchōng 氣衝 hervor, vereinigt sich dort mit Niere 11

hénggǔ 橫骨 und fließt im Nierenmeridian nach oben, umrundet den Nabel Jen Mo 8

shénquè 神闕, weiter bis zu Niere 21 yōumén 幽門

und ergießt sich von da in den Thorax hinein.

Ein Ast steigt von Niere 21 yōumén 幽門 weiter nach oben und verbindet sich mit dem Hals, verläuft um die Lippen herum und von da aus weiter nach oben bis zum Auge.

Ein Ast verläuft von Ma 30 qìchōng 氣衝 nach unten in die Beine, Innenseite, bis zur Kniekehle und weiter nach unten, dorsal bis zum Malleolus medialis (innerer Knöchel) und endet an der Fusssohle.

---

*Im Bereich der Ferse trennt sich ein weiterer Ast, fliesst an der Planta pedis (Fusssohle), kreuzt diese und erreicht schliesslich die Grosszehe.*

*Zwischen den Punkten Niere 11 – 21 bestehen Verbindungen, Anknüpfungen: Ni 11 hénggǔ 橫骨 (Symphyse, querer Knochen), Ni 12 dàhè 大赫 (Grosse Helligkeit), Ni 13 qìxué 氣穴 (Odem-Öffnung), Ni 14 sì mǎn 四滿 (4 Füllen), Ni 15 zhōngzhù 中注 (Erguss der Mitte), Ni 16 huāngshū 盲俞 (Zustimmung der edlen Organe), Ni 17 shāngqū 商曲 (Händler der Kurve), Ni 18 shígān 石關 (Stein-Schranke), Ni 19 yīndū 陰都 (Yin-Stadt), Ni 20 fùtōnggǔ 腹通谷 (Tal der Verbreitung) und Ni 21 yōumén 幽門 (Tor des Pförtners). Bei pathologischem Fluss (ni 逆 = Gegenläufigkeit) im Innern ist meist dieser Meridian betroffen.*

*Er ist das „Meer der Haupt- und Lo-Gefässe“. Er wird auch als das Verbindungsgefäss beschrieben, weil er zu allen Meridianen Verbindung hat, er fliesst zu allen. Auch das chinesische Wort chōng 衝 (vereinfachte Schreibweise 冲, heisst zirkulieren, herumfliessen, zu allem Kontakt haben), deutet auf diese Funktionalität hin. Er hat also, wie schon gesehen, einen sehr innigen Kontakt mit dem Nieren-Meridian, fliesst aber etwas oberflächlicher als dieser.*

*Der Öffnungspunkt ist Milz 4 gōngsūn 公孫 (Grossvaters Grosskind, Enkel-Sohn)*

## *2. Tai Mo (dài mài) 帶脈*

*Er heisst auch Gürtelgefäss. Er beginnt an der 11. Rippe beim Punkt Le 13 zhāngmén 章門 (Tor der Verzierung) und verläuft ringsum die Taille, wie ein Gürtel (Name!).*

*Wenn er blockiert ist, klagt der Patient über eine Schwäche im Abdomen und der Lenden (Akute Lumbago, Hexenschuss); er hat so starke Schmerzen, dass er weint, daher der Name von Gb 41:(zú)língqì 足臨泣. (Weinen bei Besuch).*

---

Verbindungspunkte sind: Gb 26 dàimài 帶脈 (Tai Mo), Gb 27 wǔshū 五樞

(5 Achsen), Gb 28 wéidào 維道 (Verbindung der Wege).

Der Öffnungspunkt ist Gb 41 zúlíngqì 足臨泣.

### 3. Tu Mo (dū mài) 督脈; dt. Lenker-Gefäss

Der Tu Mo heisst auch „dū mài“, deutsch „Lenkergefäss“ oder auch „Leitbahn der Steuerung“, englisch „governor vessel“. Er verbindet alle Yang-Meridiane beim Punkt

Tm 14 dàzhū 大椎. Nach Fisch wird die Region des Hauptastes des Tu Mo auch als

„Zone, welche regiert (督 tu)“ bezeichnet. Er fliesst durch die Mitte der Rückenregion.

Er stellt „das Prinzip, welches über die Yang-Meridiane herrscht“ dar.

Er entspringt am unteren Abdomen und kommt im Bereich des Perineums, am Punkt

Jen Mo 1 huìyīn 會陰 (Verbindung der Yin) hervor. Das Perineum, auch Damm, wird

im Chinesischen auch als „Meister der Winde, des Donners und des Regens“

bezeichnet. Der erste Punkt ist Tm 1 chángqiáng 長強 (lange, grosse Stärke), hier

kommt er an die Oberfläche. Von hier verläuft er in der Mittellinie des Sakrums (Kreuzbein) und danach am hinteren Teil der Wirbelsäule nach oben bis zum Punkt

Tm 16 fēngfǔ 風府 (Palast der Winde), am Occiput. Von hier dringt er ins Innere des

Gehirns ein und kommt am Punkt Tm 20 bǎihuì 百會 (Hundert Vereinigungen)

wieder an die Oberfläche. Von hier zieht er entlang der Mittellinie des Kopfes nach

vorne und unten bis zur Nasenwurzel und zum Philtrum Tm 26 shuǐgōu 水溝 (tiefer

Wassergraben), (auch réngzhōng 人中 (Mitte des Menschen)) und beendet seinen

Verlauf am Übergang Oberlippe Zahnfleisch. Ein erster Ast (Äste auch als Lo-Gefässe beschrieben) entspringt am unteren Abdomen, verläuft nach unten ins

Genitale und zum Perineum, umschliesst den Anus und zieht im Innern an der

Wirbelsäule nach oben zur Niere. Ein zweiter Ast entspringt am unteren Abdomen,

umschlingt die Genitalien, zieht nach oben in den Nabel. Im Verlauf nach oben dringt

---

er ins Herz ein und fliesst danach weiterhin aufwärts in den Halsbereich hinein, umschlingt den Mund und endet unterhalb der Augen. Ein dritter Ast kommt am Bl 1 jīngmíng 睛明 (Klarheit des Auges) hervor, folgt beidseits dem Blasenmeridian bis zum Tm 20 bǎihùì 百會 (Hundert Vereinigungen), vereinigt sich dort zur Mittellinie und dringt ins Gehirn ein. Am Tm 16 fēngfǔ 風府 (Palast der Winde) kommt er wieder an die Oberfläche, teilt sich hier wieder in zwei Bahnen, verläuft zum Bl 12 fēngmén 風門 (Wind-Tor) und dringt weiter unten in die Nieren ein. Daneben gibt es ein Lo-Gefäss-System des Tu Mo, das auch am Tm 1 chángqiáng 長強 (lange, grosse Stärke oder Zunahme der Kraft) mündet und beidseits an der Wirbelsäule nach oben zieht und sich bis zum Nackenbereich hinauf ergiesst. Im Bereich der Scapulae (Schulterblatt) verbinden sich diese Äste mit dem Blasenmeridian. Bei der Funktion dieses Gefäss-Systems ist wichtig zu wissen, dass dieser „tu mo“ im tiefsten Yin entspringt und das ganze System der Meridiane, entlang seines Verlaufes, mit Nierenenergie versorgt. Auch die im Verlauf nach oben sich befindenden inneren Organe (ZangFu) können bei Erkrankung entsprechend ihrer Lage über diesen Meridian so (mit-) behandelt werden. Das Herz, die Nieren und das Gehirn sind hier besonders hervorzuheben. Da die „Niere“ dem Speicher des Lebenswassers entspricht, wird hier auch verständlich, warum dieser Tu Mo-Meridian so wichtig ist. Er versorgt auf seinem Verlauf alle dabei berührten Bereiche mit Lebenskraft, mit Qi.

Andere wichtige Punkte, neben den bereits erwähnten, sind:

Tm 4 mìngmén 命門 (Tor zum Geist, Lebenstor)

Tm 13 táodào 陶道 (Weg zum Glück), hier verbindet sich der Tu Mo mit dem Blasenmeridian

Tm 14 dàzhū 大椎 (Grosser Wirbel; wegen der vertebra prominens), hier verbindet sich der Tu Mo mit allen sechs Yangleitbahnen

Tm 16 fēngfǔ 風府 (Palast der Winde)

---

Tm 26 shǔigōu 水溝 (tiefer Wassergraben), (auch rénnzhōng 人中 (Mitte des Menschen), Vereinigung des Magen-Meridians und des Dickdarm-Meridians mit dem Tu Mo

Tm 28 yínjiāo 齶交 (Verbindung zum Zahnfleisch), hier verbindet sich der Tu Mo mit dem Magenmeridian und dem Jen Mo

Der Öffnungspunkt ist Dü 3 hòuxī 後谿 (hinterer Bach)

#### 4. Jen Mo ( rèn mài) 任脈; dt. Konzeptions-Gefäss

Sein deutscher Name ist „Konzeptionsgefäss“. Auch „aufnehmende Leitbahn“ genannt. Englisch: „conception vessel“.

Der Jen Mo wird als das „Meer der Yin-Meridiane“ beschrieben, weil sich dort alle Yin-Meridiane hinein ergiessen. Er ist aber nach Fisch auch das „Meer der Lo-Gefässe“. Weil er eben dem Meer der Yin entspricht, wird er auch mit dem Wasser (Yin = Wasser; Feuer = Yang) verglichen und wurde im alten China als „Gefäss der Empfängnis“ bezeichnet, also dem Yin-Prinzip entsprechend.

In den Nieren entsteht, sammelt sich, eine Energie, die dem Wasser-Odem entspricht. Von hier aus fliesst dieses „Wasser“ nach unten hin zum Perineum

(innere Bahn) und bildet dort den ersten Punkt Jm1 huǐyīn 會陰 (Vereinigung der

Yin). Von hier aus fliesst der am stärksten yang-haltige Odem nach hinten zum Steissbein und bildet so den Tu Mo, der dann der Wirbelsäule folgend nach oben steigt. Die anderen Odem, die etwas weniger Yang enthalten, fliessen nach vorne und bilden den Chong Mo und den Jen Mo. Der Teil dieses Odems, der den Jen Mo bildet, fliesst auf der Medianlinie vom Damm nach vorn, hinauf zum Schambein, weiter hinauf zum Nabel und zum Thorax und erreicht dann die Unterlippe. Hier

umläuft er den Mund, verbindet sich mit dem Tm 28 yínjiāo 齶交 (Verbindung zum

Zahnfleisch), teilt sich hier dann in 2 Äste und fliesst weiter nach oben zu den

Augen, wo er sich schliesslich mit dem Ma 1 chéngqì 承泣 (Tränen aufnehmen) vereinigt.

Wichtige Punkte sind:

Jm1 huǐyīn 會陰 (Vereinigung der Yin)

---

Jm 2 qūgǔ 曲骨 (krummer Knochen), Verbindungspunkt mit der Leber

Jm 3 zhōngjí 中極 (auch pángguāngmù 膀胱募 genannt, da er der

Zustimmungspunkt (Mo-Punkt) der Blase ist; páng guāng = Harnblase; mù (Mo) = Zustimmung); hier im Jm3 vereinigen sich die Meridiane der Leber, der Milz und der Niere mit dem Jen Mo

Jm 4 guānyuán 關元 (关元) (Anfangs-Tor; - des Qi). Vereinigung der 3 Yin: Leber, Niere, Milz. Mo-Punkt des Dünndarms. (Anfangspunkt, oder auch erster Punkt des Qi genannt, weil sich hier auch der Dünndarm hineinergießt, der dem höchsten Yang, dem Himmel, dem Anfang, entspricht)

Jm 5 shímén 石門 ( Stein-Tor). Mo-Punkt des 3-Erwärmers. Der Name „Steintor“ stammt möglicherweise davon, dass dieser Punkt Energie in den Uterus hineinbringt und eine Frau fruchtbar machen kann (eine unfruchtbare Frau soll im alten China als „Steinfrau“ bezeichnet worden sein)

Jm 6 qìhǎi 氣海 (Meer des Qi); seine Funktion ergibt sich aus dem Namen: er mobilisiert das Qi (Yin und Yang)

Jm 7 yīnjiāo 陰交 (Vereinigung der Yin); hier vereinigen sich der Tschung Mo und der Nierenmeridian mit dem Jen Mo

Jm 8 shénquè 神闕 (Palast des Geistes), auch qízhōng 脐中 (Mitte des Nabels). Wichtiger Punkt, der nicht genadelt, wohl aber mit Moxibustion behandelt wird

Jm 9 shuǐfēn 水分 (Teilung des Wassers)

Jm 10 xiàwǎn 下脘 (unterer Magen, Magenausgang); Verbindungspunkt mit der Milz

Jm 12 zhōngwǎn 中脘 (Mitte des Magens); auch wèimù 胃募 (Mo-Punkt des Magens), Vereinigungspunkt aller Yang-Organen (Hohl-Organen), Vereinigungspunkt des Jen Mo mit dem 3-Erwärmer-Meridian, dem Dünndarm-Meridian und dem Magen-Meridian

Jm 14 jùquè 巨闕 (grosser, riesiger Palast), heisst auch xīnmù 心募 (Mo-Punkt des Herzens)

---

Jm 15 jīuwěi 鳩尾 (Taubenschwanz; Name wegen der Form des Processus xyphoideus), Lo-Gefäß des Jen Mo; von diesem Punkt breitet sich Nierenergie fächerförmig nach unten ins Abdomen aus

Jm 17 dānzhōng 膻中 (Mitte des Brustkorbes), auch shānzhōng 膻中 (Mitte der Brust). Mo-Punkt des Herzmeisters. Vereinigung des Qi. Vereinigungspunkt des Jen Mo mit dem Nieren-Meridian, dem 3-Erwärmer-Meridian, dem Milz-Meridian und dem Dünndarm-Meridian

Jm 18 yùtáng 玉堂 (Jadepalast)

Jm 19 zǐgōng 紫宮 (Purpurpalast oder Palast des Himmels)

Jm 22 tiāntū 天突 (Erscheinung des Himmels), Verbindungspunkt mit dem yīn wéi mo. Himmelsfenster-Punkt

Jm 23 liánquán 廉泉 (Bescheidene Quelle oder Brunnen). Ebenfalls ein Verbindungspunkt mit dem yīn wéi mo

Jm 24 chéngjiāng 承漿 (Aufnehmen von Flüssigkeit, Speichel); Verbindungspunkt des Jen Mo mit dem Tu Mo, dem Dickdarm-Meridian sowie dem Magen-Meridian. Der Öffnungspunkt ist Lu 7 lièquē 列缺 (Unterbrochene Aufreihung)

#### 5. Yang Qiao Mo (yáng qiāo mài) 陽蹻脈

Der yáng qiāo mo und der yīn qiāo mo bilden eine Verbindung zwischen Niere und Blase am Kopf und den Augen. Der yáng qiāo mo fließt von der Blase, der yīn qiāo mo steigt von unten von der Niere aus nach oben.

Der Name „qiāo“ stammt aus der Übersetzung „das Bein oder den Fuss heben“, nach Fisch auch „sich rasch auf die Zehenspitzen erheben“, „über seine Kräfte

weitergehen“. Er kommt am Punkt Blase 62 shēnmài 申脈 (Vertreter-Gefäß;

Vertreter, weil hier der Yang Qiao Mo beginnt) hervor und zieht von hier aus nach

oben und verbindet sich am Kopf occipital bei Gb 20 fēngchí 風池 (Windteich). Auf

seinem Verlauf von Bl 62 nach oben verbindet er sich weiter mit folgenden Punkten:

---

Bl 61 púcān 僕參 (Diener, der seinen Vorgesetzten besucht); Gb 38 yángfǔ 陽輔 (Unterstützung des Yang), (ist sein xī-Punkt); Gb 29 jūliáo 居膠 (Residenz in der Spalte); Dü 10 nàoshū 腦俞 (Zustimmung der Schulter), (hier verbindet er sich mit dem Yin Wei Mo); Di 15 jiānyú 肩隅 (Spalt unter dem Acromion); Di 16 jùgǔ 巨骨 (grosser Knochen, Schlüsselbein); Ma 4 dìcāng 地倉 (Speicher der Erde, Silo); Ma 3 jùliáo 居膠 (Grosser Graben); Ma 1 chéngqì 承泣 (Aufnehmen von Tränen, Vase), hier vereinigt er sich mit dem Jen Mo und dem Magen-Meridian. Weiter fliesst er zu Bl 1 jīngmíng 睛明 (Klarheit des Auges) und endet am Gb 20 fēngchí 風池 (Windteich).

Wenn der „Qiao Mo“ keine Ying (Feinstteile) mehr hat, können die Augen nicht mehr geschlossen werden = Schlaflosigkeit. Beim Mann nimmt man bei Schlaflosigkeit den Yang Qiao Mo (Bl 62), bei der Frau den Yin Qiao Mo (Ni 6).

Der Öffnungspunkt ist Bl 62 shēnmài 申脈 (Vertreter-Gefäss)

#### 6. Yin Qiao Mo (yīn qiāo mài) 陰蹻脈

Die beiden „Qiao Mo“ sind Sekundärgefässe der Niere. Der Yin Qiao Mo beginnt am inneren Knöchel, Malleolus medialis, Niere 6 zhàohǎi 照海 (Meer des Erleuchtens) und fliesst von hier aus über die äusseren Genitalien, das Abdomen, den Thorax zur Supraclaviculargrube Ma 12 quēpén 缺盆 (leeres Becken) weiter nach oben bis zum Hals Ma 9 rényíng 人迎 (Erscheinungen des Menschen). Im Bereich des Mundes verbindet er sich mit dem Tschung Mo, fliesst weiter nach oben und vereinigt sich im Punkt Bl 1 jīngmíng 睛明 (Klarheit des Auges) mit dem Yang Qiao Mo bzw. dem Blasen-Meridian. Der xī-Punkt ist Niere 8 jiāoxìn 膠信 (Beweis der Verbindung).

---

Der Öffnungspunkt ist Ni 6 zhàohǎi 照海 (Meer des Erleuchtens)

### 7. Yang Wei Mo (yáng wéi mài) 陽維脈

Fisch, p 232: "Gehen wir davon aus, dass wei (維 Union, Verbindung) eine Verbindung von Lo (auch lùo) (絡 netzförmiges Gebilde) darstellt. Die Lo der Wei (絡維) bilden sich aus den Meridianen aller Yin und Yang.

Der Yang Wei (陽維) ist die Vereinigung der Yang, also aller Yang-Meridiane. Sein Meridian beginnt folglich in ihm. Er unterstützt den Yin Wei mit allen Wei Lo des Körpers. Wenn das Yang keine Verbindung im Yang findet (維), kann die Ausbreitung nicht mehr aufhören, noch allein unterbrochen werden. Es bildet sich unwiederbringlich eine Fülle, wie beispielsweise bei einigen Formen der Migräne.“

Die Energie, der Odem, des Yang Wei Mo beginnt im Bl 63 jīnmén 金門 (Metall-Tor) zu fließen. Dieser Punkt ist interessanterweise der xī-Punkt der Blase und entspricht auch, wegen seines Namens Metall-Tor, dem beginnenden Ende eines Zyklus, dem Herbst, hat also auch eine „gewisse Kälte-Wirkung“ im Tai Yang des Kopfes (Dü-BI). Da das Tai Yang dem höchsten Yang entspricht, also der Sonne, darf dieser Punkt Bl 63 auch mit „Tor des Goldes“ übersetzt werden (jīn 金 bedeutet im Chinesischen sowohl Metall, als auch Gold). Der Yang Wei Mo verbindet sich im Punkt Gb 35 yángjiāo 陽交 (Verbindung mit dem Yang), (xī-Punkt der Gallenblase), mit dem Yang, fließt von da aus weiter dem Gallenblasen-Meridian entlang nach oben und verbindet sich im Punkt Dü 10 nàshū (Zustimmung der Schulter) mit dem Hand-Tai-Yang. Der Yang Wei Mo verbindet sich weiter mit dem Hand-Fuss-Shao-Yang (3-Erwärmer-Gallenblase) im Punkt 3E15 tiānliáo 天繆 (Himmelsfenster).

Verbindung hat er zudem mit Punkt Di 15 jiānyú 肩隅 (Spalt unter dem Acromion), Gb 21 jiānjǐng 肩井 (Brunnen der Schulter). Weitere Verbindungen am Kopf hat er

---

mit: Gb 13 běnshén 本神 (Ursprung des Göttlichen), Gb 14 yángbái 陽白 (Weisses Yang), Gb 15 tóulínqì 頭臨泣 (Fließende Tränen am Kopf), Gb 16 mùchuāng 目窗 (Fenster des Auges), Gb 17 zhèngyíng 正營 (Echtes Ying; Ying = Nahrungsodem; 3-E p.26 Fisch), Gb 18 chénglíng 承靈 (Aufnahme der Seele), Gb 19 nǎokōng 腦空 (Grube des Gehirns), Gb 20 fēngchí 風池 (Wind-Teich). Am Ende verbindet er sich mit dem Tm 15 yǎmén 啞門 (Tor der Stummheit) und Tm 16 fēngfǔ 風府 (Palast der Winde).

NAN CHING: "Wenn der Yang Wei Mo krank ist, hat der Patient Fieber und Schüttelfrost".

Der Öffnungspunkt ist 3-Erwärmer 5 (3E5) wàiguān 外關 (Äussere Schranke)

#### 8. Yin Wei Mo (yīn wéi mài) 陰維脈

Fisch, p.235: "Der Yin Wei Mo ist eine Vereinigung der Yin. Sein Meridian beginnt in allen Verbindungen der Yin. – Wenn er nicht alle Yin vereinigen kann, ist der Patient sehr unzufrieden, denn er verliert seine ganze Willenskraft (Depression, „Vegetative Dystonie“).

Der Odem dieses Meridians bildet sich im Punkt Niere 9 zhùbīn 築賓 (wo der Besucher wohnt), der auch dem xī-Punkt des Meridians entspricht. Er vereinigt sich mit dem Milz-Meridian in den Punkten Mi 13 fǔshè 府舍 (Palast der Därme), Mi 15 dàhéng 大橫 (Grosser Querbalken) und Mi 16 fùāi 腹哀 (Störungen des Bauches). Eine weitere Verbindung stellt er dann mit dem Leber-Meridian im Punkt Le 14 qīmén 期門 (Tor einer Entwicklung) her. Dieser letzte Punkt, Le 14 = Tor einer Entwicklung, bedeutet das Ende eines Umlaufes der Energie in den Meridianen. Von hier aus fließt der Odem über ein Geflecht von Äderchen wieder zur Lunge (Lu 1 zhōngfǔ 中府 (Palast der Mitte) zurück, wo dann ein neuer Zyklus beginnt.

---

Schliesslich vereinigt sich der Yin Wei Mo wieder mit dem Jen Mo an den beiden Punkten Jm 22 tiāntū 天突 (Erscheinung des Himmels) und Jm 23 liánquán

廉泉 (Bescheidene Quelle).

NAN CHING: "Wenn der Yin Wei Mo krank ist, klagt der Mensch über Schmerzen am Herzen".

Der Öffnungspunkt ist der Hm 6 nèiguān 內關 (Schranke des Innern)

### **Die antiken Punkte und die Prinzipien der Akupunktur**

Akupunktur – zhēnjiǔ 針灸

Allgemeines

zhēn 針 bedeutet chinesisch Nadel stechen

jiu 灸 bedeutet moxa (von japanisch mogusa wärmen von best. Punkten mit Beifuss)

GF: „ Die Akupunktur ist nur eine Behandlungsmethode der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie wird angewandt, um mittels Einstechen von Nadeln in genau festgelegte Punkte gewisse Störungen im menschlichen Körper auszugleichen. Der menschliche Organismus wird dabei als Mikrokosmos betrachtet, während die Umgebung den Makrokosmos darstellt.

Leider lehren die meisten Akupunkturschulen im Osten und im Westen nur eine Auswahl von Behandlungsmethoden mit bestimmten rezeptähnlichen Indikationen, wie zum Beispiel bei Schnupfen die Punkte 1 und 5 zu stechen, bei Otitis die Punkte 2 und 7, während andere Schulen für dieselben Erkrankungen eine andere Punktezusammenstellung angeben. Auf diese Art werden gewisse Erfahrungen als durch Experimente gesicherte Wahrheiten weitergegeben. Der Student muss dabei zahlreiche Rezepte auswendig lernen, nach denen er später seine Patienten nach westlichen Diagnosen punktieren kann. Leider nützt dieses Teilwissen wenig bei tiefgründigen Erkrankungen. Dem Therapeuten gelingt nur schwerlich, gegen einen Schnupfen mit begleitenden Schmerzen in Bauch und Schultern nach solch einem Rezeptbuch vorzugehen, wenn er sich nicht bemüht hat, vorab eine energetische Gesamtdiagnose zu stellen und nach dieser zu behandeln. Wir müssen also zuerst

---

*nach dem roten Faden suchen, der die drei Symptome miteinander verbindet und es dem Therapeuten erlaubt, das Grundleiden und die Störfelder zu verstehen. Dies wird aber nur möglich, wenn er die ganze Tradition der mehrere tausend Jahre alten Medizin studiert hat. Deren intensives Studium ermöglicht dagegen auch komplexe Erkrankungen zu heilen, die in den verschiedenen Behandlungsschemata der Rezeptschulen gar nicht aufgeführt werden. Wer die Traditionelle Chinesische Medizin erst einmal kennt oder gar beherrscht, der stellt eine entsprechende energetische Diagnose, die alle Symptome mit einbezieht und ausserdem deren Entstehen erklärt. Diese Darlegungen sollen schon auf die gravierenden Nachteile des Rezepturdenkens hinweisen. Es ist aber äusserst schwierig, dem Anfänger in wenigen Sätzen plausibel zu machen, wie wichtig es ist, das gesamte System zu kennen und zu studieren, weil viele Schulen sich damit begnügen, eine Rezeptakupunktur zu dozieren und diese mit dem Label des Offiziellen versehen. Die Denkart der alten Chinesen entwickelte sich, wie übrigens bei den meisten Zivilisationen, im Sinne eines induktiv-synthetischen Denkens. Diese Denkart ist unserem modernen westlichen kausal-analytischen Denken, welches das wissenschaftliche, kartesianische Denken darstellt, nur schwer begreiflich. Der Sinologe Manfred Porkert hat in seinem Buch „Die theoretischen Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin“ einige Grundelemente der Gegensätze aufgezeigt (siehe auch Seite 32, induktiv-synthetisches Denken versus kausal-analytisches Denken).*

### *Die Chinesischen Punkte*

*GF: „Die Chinesischen Punkte“ (Hsüeh) xuè穴 dürfen wir mit Vertiefungen in Bergbächen vergleichen, Stellen, an denen das Wasser, oberflächlich betrachtet, stagniert, in den Tiefen jedoch weiterfliesst. Diese Chinesischen Punkte stellen Odemkonzentrationen dar, die, falls wir den Odem beeinflussen möchten, am einfachsten erreicht werden können. Je nach Zugehörigkeit eines Punktes zu einer Wechselphase oder Funktion, wird der Odem durch Bearbeiten des Punktes im Sinne seiner Funktionen reagieren.*

*xuè穴 bedeutet: Antrum, Loch, Raum, Grotte, Kaverne, Grube, Öffnung; graben, bohren.*

*Wir haben es folglich mit Löchern oder Gruben innerhalb der Meridianverläufe zu tun. Ihre Umgebung ist aber ebenfalls von Odem durchtränkt. Dieser Odem kann in die Löcher angesaugt (Tonisierung) werden, um die Abflussmenge in den Meridianen zu erhöhen.*

---

*Der Odem kann aber auch aus dem Meridian in die Umgebung des Punktes vertrieben werden (Sedierung). Diese Punkte sind also im weiteren Sinne Odemspeicher, deren Funktion ihre Lage auf dem Meridian und den lokalen Parametern bestimmt.*

*Insgesamt kennt man in der alten Literatur 361 klassische Punkte und eine geringere Anzahl Extrapunkte. In den letzten Jahren sind viele neue Punkte hinzugekommen, deren Wert allerdings fraglich erscheint. Mit einem tiefgründigen Verständnis der Entstehung von Krankheiten und der richtigen Einstellung seitens des Patienten zur Gesundung sind die alten Punkte weitaus genügend.*

#### *Die antiken Shu – Punkte*

*Diese sogenannten antiken Shu-Punkte finden sich jeweils distal (unterhalb) der Ellenbeugen bzw. der Knie. Es sind dies Punkte, die dem Makrokosmos unterliegen. Nach chinesischer Auffassung beginnt der eigentliche Mikrokosmos Mensch erst mit dem um die Oberarme und Oberschenkel erweiterten Rumpf (Kopf, Stamm). An den Finger-Enden bzw. der Zehen-Enden kehrt sich der Odemfluss um. Aus Yin wird Yang (Hände) und umgekehrt, aus Yang wird Yin (Füße).*

*Wichtig ist zu verstehen, dass diese Shu-Punkte den Wechselphasen zugeordnet sind, da sie ja, wie implizit gesagt, dem Makrokosmos entsprechen. Im Yang beginnen diese Punkte deshalb mit dem Metall, weil der Odem von oben, also aus dem höchsten Yang (Feuer) nach unten abfließen muss. Und die Wechselphase, die aus dem Sommer (=Feuer) den Winter entstehen lässt, ist der Herbst (=Metall). Somit ist leicht verständlich, warum der erste Punkt im Yang der Wechselphase Metall entspricht. Umgekehrt ist es im Yin. Das Yin entspricht ja der Wechselphase Wasser, also dem Winter. Und die Wechselphase, die aus dem Winter (Yin) wieder den Sommer entstehen lässt, ist das Holz (=Frühling). Darum ist der erste Akupunkturpunkt im Yin also ein Holzpunkt.*

*Daraus leitet sich der Verlauf der Punkte wie folgt ab:*

*Im Yang: 1. Punkt=Metall, 2. Punkt=Wasser, 3.&4. Punkt=Holz-Holz, 5.*

*Punkt=Feuer, 6. Punkt=Erde*

*Im Yin: 1. Punkt=Holz, 2. Punkt=Feuer, 3. Punkt=Erde, 4. Punkt=Metall, 5.*

*Punkt=Wasser*

*Wichtig ist im Kopf zu behalten, dass die Punkte also in der genannten Reihenfolge von distal (von unten) nach proximal (oben) so verlaufen.*

---

*Wir sehen also, dass alle Punkte im Yang mit dem Metall beginnen, das bedeutet, dass sie den Odem von oben kommend nach unten bringen, nach unten „ziehen“. Gleichzeitig erkennt man, dass alle Punkte am Knie bzw. am Ellenbogen der Wechselphase Erde entsprechen und ebenfalls eine, aber nicht ganz so starke, nach unten bringende Wirkung haben.*

*Im Yin beginnen also alle Punkte mit dem Holz. Das bedeutet, dass alle diese Punkte eine nach oben bringende Wirkung entfalten, weil sie den Meridian in Bewegung bringen, ganz im Sinne der Wechselphase Holz=Frühling. Es ist ja der Frühling, der den Winter (=Wasser=Yin) verschwinden lässt und alles Leben neu entstehen lässt.*

*Man kann zum Beispiel den ersten Nierenpunkt Ni 1 stechen, der also der Wechselphase Holz entspricht und damit die Niere in Bewegung bringen. Und dies, obwohl es der Sedierungspunkt (Mutter-Sohn-Regel) ist! Das kann so erklärt werden: Die Niere ist ja der Wechselphase Wasser entsprechend Yin. Nun kann man, zum Beispiel bei Fülleuständen unten (Oedeme, Wasseransammlungen in den Füßen/Beinen), den Holzpunkt stechen und damit die Niere, das Yin, sedieren. Durch dieses Sedieren fließt das Yin ab (Fig: man zieht den Stöpsel aus der Badewanne, das Wasser kann abfließen) und das verbliebene Yang vermag so den Nierenodem wieder in Richtung Yang, nach oben zu bewegen.*

*Wichtig ist auch zu erkennen, dass alle Punkte am Knie, am Ellenbogen dem Wasser entsprechen. Man kann dort also Wasser in Bewegung bringen. Das ist sehr wichtig zu wissen, weil man an diesen Stellen, demnach Entzündungen/Schmerzen (=Feuer) beruhigen kann.*

*Nebst der Namensgebung, die immer auch wichtig ist, weil sie auf Qualitäten der entsprechenden Akupunkturpunkte Hinweise gibt, ist das Verständnis der distalen Shu-Punkte gemäss dem Fliessen eines Flusses. Dieser beginnt an der Quelle, wird zum Bächlein, dann zum Fluss und Strom, schliesslich endigt er am Knie/Ellenbogen und wird dort zum See (des Odems).*

*Die Quellpunkte jǐng井*

*Gemäss dieser Darstellung entspricht der erste antike Shu-Punkt einer Quelle und wird deshalb auch Quellpunkt (in der gängigen Literatur oft auch als Brunnen-Punkt bezeichnet) genannt. Dieser Punkt liegt bei allen Meridianen am Nagelfalz an den Zehen bzw. den Händen. Eine Ausnahme hiervon macht der erste Nierenpunkt, der in der Mitte der planta pedis (Fuss-Sohle) liegt.*

---

*Diese Quellpunkte erhalten ihren Odem über sogenannte Sekundärgefässe von ihrem entsprechenden Partner-Meridian. So erhält der Lebermeridian seinen Odem über ein Sekundärgefäss vom Gallenblasenmeridian.*

*In den Yin-Meridianen ist der Odem sehr schwach (wenig Yangpotenzial), er fliesst wie gesagt, von unten nach oben und beginnt mit der Wechselphase Holz. An den Händen beginnt der Odemfluss wie erwähnt, mit dem Metall zu fließen, hat also mehr Odem.*

#### *Die Bach Punkte yíng 榮*

*Dies sind zweiten Punkte Richtung proximal. Dieser Punkt wird in der gängigen Literatur oft auch Quell-Punkt bezeichnet). Diese bach-Punkte liegen auf einer (transversalen) Linie an den Grundgelenken von Fingern und Zehen. Sie unterliegen im Yin der Wechselphase Feuer und sind somit also bereits sehr aktiv. Die Bach-Punkte entsprechen einer schon kräftigen Wasser (=Odem) – Strömung auf dem Weg nach oben.*

*Im Yang haben sie bereits die Metallphase hinter sich und kondensieren den Odem weiter nach unten. Sie unterliegen dem Wasser und werden dadurch abgekühlt.*

#### *Die Übermittlungspunkte shū 輸*

*Dies sind die dritten Punkte auf dem Verlauf der Meridiane distal.*

*Sie liegen ebenfalls auf einer (transversalen) Linie hinter dem Grundgelenk von Fingern und Zehen. Ein anderer Name ist yu.*

*Der Odem fließt nun so stark wie in einem Fluss und nimmt von der Umgebung Wasser (=Odem) auf.*

*Das aufsteigende Yin unterliegt der Erde und wird von dieser aus der Umgebung, wo Wasser aufgenommen wird, ernährt.*

*Das nach unten fließende Yang bekommt also Wasser (=Odem) aus der Umgebung, es entsteht ein grösserer Bach/Fluss und dadurch verlangsamt sich der Odemfluss nach unten.*

#### *Die Ursprungspunkte yuán 原*

*Dies ist der Punkt, wo der Odem des Partner-Meridians hereinfließt, aus dem Luò-Transversale. Dadurch erhöht sich die Odemkraft.*

---

Wichtig: im Yang ist dieser Punkt ein spezieller (darum auch 2 Holzpunkte im Yang), 4. antiker Punkt. Hier wird also der Abfluss nach unten durch weiteren Zufluss (Aktivierung durch die Holzwirkung) verlangsamt.

Im Yin ist er (yuan-Punkt) identisch mit dem Shu-Punkt (3. antiker Punkt). Wir sehen hier also zwei Funktionen in einem Punkt. Die Wechselphase Erde ernährt, versorgt, hier den Meridian mit Energie aus dem Lo-Transversale des entsprechenden Partnermeridians.

#### Die Ausbootungspunkte jīng 經

In der gängigen Literatur oft auch als Fluss-Punkt bezeichnet. In diesem Punkt ist der Odem (Wasser) bereits ein breiter Fluss und hat Abzweigungen in die Umgebung. Hier fließt Odem in die umliegenden Gewebe und in die Tiefe, in die Gelenke der Umgebung.

Im Yin sind die Meridiane nun unter dem Einfluss der Metallwirkung, das heisst, der (Odem-) Fluss wird gebremst.

Im Yang wird der Odem, durch das in die Umgebung fließen volatilisiert und so für den kommenden Punkt, der dem Meer entspricht vorbereitet.

Da dieser Punkt schon recht abgekühlt ist (der Odem wird ja schon bald zu Yin), wirkt die Wechselphase Feuer in diesem Sinne etwas ausgleichend.

#### Die Vereinigungspunkte hé 合

Diese befinden sich wieder auf einer (transversalen) Linie vor dem Knie, bzw. vor der Ellenbeuge. Hier sammelt sich der Odem zu einem See, bevor in die Tiefe des Mikrokosmos abfließt.

Für die Yin-Meridiane entspricht der ho-Punkt dem Wasser. Er kondensiert und kühlt den Odem ab.

Bei den Yang wird der Odem ernährt und befeuchtet, nachdem er zuvor im Feuerpunkt erwärmt wurde, ist also ein Ausgleich dieser beiden Odemqualitäten.

#### Die Shu-Punkte shù 腧 am Rücken

Die auch als Zustimmungspunkte bezeichneten Punkte finden sich nur am Rücken auf dem Blasenmeridian. Durch eine gezielte, schräg nach oben gerichtete Stichtechnik bringt man Blasenodem (=Yang) nach innen in die entsprechenden Speicher- und Hologane. Diese werden dadurch gewärmt, aufgeladen, damit sie ihre Funktion ausüben können. Auf dem Rücken hat der Blasenmeridian zwei

---

parallele Verläufe. Die innere hat mehr „organische“ Wirkung, da sie mehr innen, also mehr Yin ist. Die mehr lateral (äussere) gelegene Bahn wirkt mehr „psychisch“ auf die entsprechenden Analogien der entsprechenden Organe.

Die Anregungs-Punkte mù 募

Diese, auch Alarm-Punkte genannt, befinden sich auf der Vorderseite des Rumpfes. Ihre Funktion ist ähnlich der Rücken-Shu-Punkte, nur laden diese Punkte die inneren Organe mit Yin auf. Sie können oft schmerzhaft sein, wenn innere Organe erkrankt sind, darum der Terminus „Alarmpunkt“.

Die Spalt-Punkte xī 郄

Diese Punkte haben eine sehr stark aktivierende Wirkung auf die Meridiane, sie „schütteln“ sozusagen den ganzen Meridian kräftig durch und bewirken so ein wieder in Gang kommen des Energieflusses innerhalb des Meridians. Oft sehr günstig zu wählender Punkt deshalb bei chronischen Schmerzzuständen angezeigt.

Die Verbindungspunkte Luò 絡

Dies sind Punkte, von denen die Paralleverbindungen zu den Partner-Meridianen abgehen. Das Lo-Transversale, also zum Partner-Meridian sowie das Lo-Longitudinale zum zugehörigen Organ. Dies sind oft gewählte Punkte zum Ausgleich der Meridiane bzw. Organe.

Die acht Meister-Punkte bā huì xué 八會穴

Dies sind die acht spezifisch einwirkenden Punkte auf wichtige Strukturen und Gewebe.

Le 13, zhāng mén 章門, auf alle Speicherorgane.

Jen Mo 12, zhōng wǎn 中皖, auf alle Hohlorgane.

Jen Mo 17, shān zhōng 膻中, auf das Qi der Lunge.

Bl 17, gé shù 膈腧, auf das Blut.

---

Gb 34, yáng líng quán 陽陵泉, auf Sehnen und Muskeln.

Lu 9, tài yuān 太淵 auf alle Gefäße.

Bl 11, dà zhù 大杼, auf die Knochen.

Gb 39, xuán zhōng 懸鐘, auf das Knochenmark.

Die Himmelsfenste-Punkte tiān chuāng 天窗

Diese Punkte haben vor allem die Funktion des oben öffnen. Dadurch fließt das Yang von oben wieder nach unten ab. So wirken diese sehr gut bei Yangfülle oben (am Kopf, Thorax) und entleeren das Yang nach unten. Bei Kopfschmerzen, Migräne, Asthma usw.

Es handelt sich um folgende 10 Punkte:

Lu 3, tiān fǔ 天府

Ma 9, rén yíng 人迎

Di 18, fútū 扶突

3E16, tiān yǒu 天牖

Bl 10, tiān zhù 天柱

Jen Mo 22, tiān tū 天突

Dü 16, tiān chuāng 天窗

Dü 17, tiān róng 天容

Tu Mo 16, fēng fǔ 风府

Hm 1, tiān chí 天池

---

## **Die Prinzipien der Akupunktur in der Praxis**

Zuerst ein paar allgemeine Worte zum Nadeln.

*Vor einer Akupunktur steht immer die Erstellung einer Diagnose!*

*Danach erst kommen die Details der Nadelanwendung. Wichtig ist auch, dass man sich klar macht, was man stechen will, was reguliert werden soll. Mit der Akupunktur verbindet sich die Vorstellung, dass es nebst einer psychischen, einer materiellen (Körper) auch eine energetische Ebene gibt. Da unsere westliche Medizin diese nicht kennt, nicht kennen kann, ist es für sie auch nicht möglich damit zu arbeiten. Wie soll man mit etwas arbeiten, das es nicht gibt? Das ist wichtig zu verstehen, weil man dann nicht gegen die „andere“ Medizin kämpfen muss. Wir, die wir Akupunktur betreiben, wissen es auch nicht, wir glauben an eine energetische Ebene, aber wirklich wissen tun wir es nicht, das ist klar. Aber: es gibt Menschen, die können diese energetische Ebene wahrnehmen, zum Teil spüren, aber auch „sehen“. Weil aber nicht alle Menschen so feinfühlig sind, dass alle das wahrzunehmen im Stande sind, kann man nicht miteinander reden. Man kann nur über Dinge reden, sich austauschen, worüber gleiche Wahrnehmungsebenen bestehen, das ist wichtig zu verstehen. Aus der Geschichte wissen wir aber, dass es in „alten Zeiten“ viele Menschen gegeben haben muss (siehe auch Nèijing), die genau diese Feinfühligkeit hatten. Und so wird auch verständlich, dass bei gleichen Wahrnehmungsfähigkeiten damals auch, bezüglich dieser energetischen Ebene, miteinander kommuniziert werden konnte. „Man kann mit niemand über die Liebe reden, der diese noch nie erlebt, gefühlt hat“.*

*Es gibt aber auch eine andere Möglichkeit sich der Ebene wo die Akupunktur wirksam ist zu nähern und das ist die praktische Tätigkeit. Man kann sich auch einfach darauf einlassen und, mit Akupunktur zum Beispiel, damit arbeiten und dann auf Wirkungen achten. Das nennt man Empirie. Medizin ist eine empirische „Wissenschaft“, das soll auch gesagt sein. Die wissenschaftlichen Maximen, die Grundannahmen, wie sie für die Physik oder die Mathematik gelten, sind in der Medizin nicht anwendbar, obwohl dies immer getan wird. Alle Studien, die so genannten Doppelblindstudien, die der Goldstandard in der Medizin wurden sind nicht möglich, weil es sich beim Menschen, im Ggs. zur Mathematik, um lebendige Wesen handelt und diese sich äusserst komplex verhalten. Es wird m.E. viel zu wenig beachtet, wie wichtig der Arzt, die Ärztin als Mensch ist. Es könnte sein, dass die Droge Arzt“ wichtiger ist, als man das in den modernen Wissenschaften erkennt. Der Begriff des Placebo ist noch zu wenig erforscht. Man kann viel darüber lesen, aber man erkennt sehr schnell, dass da wo viel geschrieben wird, wenig verstanden ist. - Wir beeinflussen immer die Studie, die wir machen. Alleine durch die Tatsache, dass wir etwas bewirken wollen, ja sogar durch den Umstand, dass wir eine Studie*

---

*machen, beeinflussen wir das Ganze. Das hat schon Heisenberg mit seiner Unschärferelation (Anhang 1) belegt, die etwas laienhaft ausgedrückt besagt, dass allein durch die Beobachtung das Experiment beeinflusst wird. Damit ist eigentlich gesagt, dass Studien nie wirklich absolut zu nehmen sind. Diese Erkenntnis hat nie wirklich Eingang in die Medizin gefunden. Damit wird aber auch verständlich, warum Studien, die die Unwirksamkeit von Akupunktur oder Homöopathie widerlegen sollen auch immer negative Resultate liefern müssen, wenn der Durchführende damit zeigen will, dass Akupunktur/Homöopathie nicht funktioniert.*

*Da wir aber wissen, dass Akupunktur funktioniert, sollen im Folgenden nochmals kurz die Prinzipien erklärt werden.*

*Mit der Akupunktur führt man Nadeln in bestimmte Orte in die Haut ein, in die so genannten Akupunkturpunkte. Durch dieses Stechen von Nadeln in die Haut bewegt man den „Odem“, die Energie, die Lebenskraft im Körper, die eine Art Bindeglied zwischen Geist (Psyche) und Körper darstellt. Durch die Einstichtiefe bewegt man mehr den Yong-Odem (tief) oder den Wei-Odem (oberflächlich). Durch kräftiges Drehen an der Nadel zerstreut man den Odem, durch feines Drehen sammelt man ihn und führt in ein, in die Tiefe, in die Gefässe (Meridiane). Im Winter und nachts sind die Odem eher in der Tiefe, im Sommer und am Tage sind sie mehr oberflächlich gelegen.*

*Wie schon früher ausgeführt, sind auch die Punkte von unterschiedlicher Qualität. Es gibt die so genannten „antiken Shu-Punkte“ am Unterarm bzw. am Unterschenkel, wo die Punkte aufgrund von Flussqualitäten beschrieben sind. Wir kennen den*

*Quell- oder Brunnenpunkt (jing井) als ersten antiker Punkt. Darauf folgen der Bach-*

*(yong榮), der Übermittlungs- (shu膺) und der Ursprungspunkt (yuan原). Der*

*Ausbootungs- (jing經) und der Vereinigungspunkt (ho合) beschliessen dieses*

*System. Man kann also allein durch die Kenntnis dieser sehr alten Beschreibung der Punktqualitäten akupunktieren. Man sticht zum Beispiel den Quellpunkt um einen Meridian in Bewegung zu bringen. Ist bereits Odem im Meridian vorhanden kann man auch den 2. oder 3. Punkt wählen um zu bewegen, usw. (näheres siehe Script Nr. 17). Ebenfalls zu den antiken Punkten werden die Spaltpunkte, die xi-Punkte (xi 郄), gezählt, mit deren Aktivieren, kräftigem Schütteln, die Energie „wachgerüttelt“ wird.*

*Dann gibt es auch das System der Parallelmeridiane, des Luo-Systems mit seinen entsprechenden Luo-Punkten (auch als Lo bezeichnet). Mit Hilfe dieses Systems*

---

kann man einen Ausgleich von Partnermeridianen (Yin-Yang-Meridianpaare) erreichen.

Als weiteres gibt es die Beschreibung der ebenfalls distal der Ellenbeuge/Knie gelegenen Punkte, die den Wandlungsphasen entsprechen. So gehört im Yin der erste Punkt zum Holz, die weiteren entsprechend dem Feuer, der Erde, dem Metall und dem Wasser. Im Yang beginnen diese Punkte mit dem Metall, danach folgt der Wasserpunkt, Holzpunkt, der Feuerpunkt, und als letzter der Erdpunkt. Nun kann auch diese Beschreibung zum Akupunktieren benützt werden. Hat man zum Beispiel ein Fülle, ein Zuviel, in einem Meridian der zum Holz gehört (Leber-Gallenblasen-Meridian) so kann durch Stechen des Feuerpunktes dieser entleert, in Fluss gebracht werden.

Daneben kennt man die Shu-Punkte(shū 腧) am Rücken und die Mu-Punkte (mū 募), die Anregungspunkte, vorne am Rumpf erwähnt. Mit der Akupunktur der Shu-Punkte am Rücken führt man Yang (Blasenmeridian!) ins Innere, man wärmt das Innere. Und mit den Mu-Punkten vorne bringt man Yin-odem in die Meridiane, in die Organe hinein zur Harmonisierung der entsprechenden Pathologien.

Auch die Himmelsfenster, tiān chuāng 天窗, sind zu erwähnen, da man unter zu Hilfenahme dieser Punkte, das Yang oben (Kopf, obere Thoraxhälfte) befreien kann, damit dieses wieder nach unten abfliessen kann.

Als letztes seien noch die Aussermeridianpunkte erwähnt, die zum Teil schon seit altersher bekannt waren. Zu dieser Kategorie Punkte werden auch die „neuen“ Punkte gerechnet. Auch die Ohrakupunktur, die Aurikulothérapie, sowie die neuerdings bekannte Kopf- und Handakupunktur kann man zu diesen Punkten zählen. Gemäss Herrn Fisch sind diese Verfahren eher als eine Art Reflexzonen-Behandlung zu betrachten, die wohl Effekte hervorzubringen vermögen, aber man kann mit dieser Art Therapie allenfalls punktuelle Resultate erzielen und keinen Ausgleich, keine Harmonisierung aller Meridiane im Körper schaffen. Vor allen Dingen kann man damit nicht den Menschen als Ganzes behandeln. Man erzielt Effekte im Sinne eines Verschwindens von Symptomen, hat aber keinerlei Verständnis darüber, woher die Symptome kommen.

Wichtig ist, wie bereits oben ausgeführt, vor jeder Akupunkturbehandlung die Erstellung einer energetischen Diagnose. Erst danach kann man eine Nadelung beginnen.

Bei der Akupunktur geht man von der Vorstellung aus, dass durch das Einstechen einer Nadel an einem bestimmten Punkt in der Haut, Odem angesaugt wird und in

---

diesen hineingegeben (=Tonisierung) bzw. der Odem an diesem Punkt hinausgezogen, zerstreut (=Sedierung) wird.

Aufgrund der Einstichtiefe ist auch die Wirkung entsprechend oberflächlich oder mehr in die Tiefe gehend. Im Winter soll, da der Odem in der Tiefe weilt, eher tief gestochen werden, im Sommer darf oberflächlicher genadelt werden.

Man kann allgemein verschiedene Techniken anwenden. Die schlechteste ist die, nach Rezept zu stechen, weil man dann nie weiss, was man wirklich tut, man weiss nie was wirklich im Körper geschieht. Bei fast allen Rezept-Akupunktur ist das so. Auch sind die sogenannten Ohr-Schädel-Hand-Fuss-Akupunktur in dieser Richtung zu sehen, da es sich dabei vornehmlich um Reflextherapien handelt. Die wichtigsten Methoden sind folgende:

#### 1. Shu (yü) – Mo – Technik.

Zustimmungspunkte – Alarmpunkte.

Hier wird zuerst am Rücken genadelt, wie oben bereits ausgeführt. Dabei wird das Yang auf dem Blasenmeridian in die zu behandelnden Shu-Punkte eingeführt und damit alle inneren Organe, die gestochen wurden (die auf dem Blasenmeridian repräsentiert sind) aufgeladen. Danach verbleiben die Nadeln ca. 30 Minuten (oder länger).

Zur Verstärkung der Wirkung können die Nadeln nun noch gemoxt werden (=Brennen mit *Artemisia sinensis*, Beifuss).

Auf der Vorderseite des Körpers befinden sich die Mu (mu)- Punkte, auch als Alarmpunkte bezeichnet, da sie oft bei inneren Organerkrankungen schmerzhaft sind, sucht man die Vorderseite des Rumpfes nach solchen schmerzhaften Punkten ab und sticht diese. Damit werden die entsprechenden Organe, Speicher- und Hohlorgane, mit Yin aufgeladen.

Auch diese genadelten Punkte können zur Wirkungsverstärkung mit Moxa behandelt werden. Auch diese Nadeln werden ca. 30 Minuten auf dem Körper belassen. Man kann mit dieser sehr einfachen Technik sehr viel bewirken.

Wesentlich steigern kann man nun die Wirkung einer Akupunktur, wenn zusätzlich zur yü-mo-Technik das Wissen und die Verwendung der antiken Shu-Punkte mit zur Anwendung kommt.

Aufgrund der gestellten energetischen Diagnose kann nun zusätzlich eine Wirkung auf die Meridiane/Organe durch Stechen von Punkten ausgeübt werden, die unterhalb der Ellenbeuge bzw. unterhalb der Knie zu finden sind. Diese Punkte unterstehen nicht mehr dem Mikrokosmos Mensch, diese gehören energetisch, zum

---

*Makrokosmos, gehorchen deshalb den Prinzipien der fünf Wechselphasen. Eine der häufigst angewandten Techniken ist die Regel von Mutter-Sohn. Diese besagt, dass eine entsprechende (dem Meridian zugehörige) Wechselphase tonisiert wird, wenn man den antiken Punkt sticht, der der Wechselphase vorangeht und sediert, wenn der Punkt genadelt wird, der der Wechselphase folgt. Konkret sieht das so aus: wenn man zum Beispiel den Gallenblasen-Meridian (= Holz) sedieren möchte, weil er Yangfülle hat (z.B. Kopfschmerzen), sticht man den nachfolgenden Punkt, also den Feuerpunkt (Gb 38); möchte man tonisieren, sticht man den vorangehenden, also den Wasserpunkt (Gb 43).*

### *3. Sinne der Jahreszeiten*

*Weiter kann man die antiken shu-Punkte auch im Sinne der Jahreszeiten anwenden. Man sticht den ersten Punkt im Yin, der dem Holz =Frühling entspricht um einen Meridian zu aktivieren. Oder man sticht den Sommer = Feuerpunkt um den Yin-Meridian zu wärmen. Konkret kann man bei einer Yin-Fülle den Holzpunkt stechen um damit das Wasser einerseits zu sedieren und andererseits das Wasser durch die Frühlingwirkung des Punktes in Bewegung zu bringen.*

### *4. Die kosmischen Qualitäten*

*Weiter kann man die kosmischen Qualitäten anwenden, die auf den Meridianen zum Ausdruck kommen, entsprechend den analogen Modalitäten. Konkret kann durch Stechen des Wasserpunktes die Lunge befeuchtet werden, da diese ja fast immer bei entsprechenden Krankheiten in Yang-Fülle = Hitze, die Trockenheit erzeugt, sich befindet. Oder man kann übermäßige Feuchtigkeit in der Erde mit Feuer austrocknen. Konkret sticht man zum Beispiel bei feuchter Milz den Feuerpunkt um die Milz wieder von ihrer Feuchtigkeit zu befreien.*

### *5. Gesetz der Verachtung*

*Auch können die antiken shu-Punkte in bezug auf ihre analogen psychischen Funktionen eingesetzt werden. So kann man zum Beispiel das Gesetz der Verachtung verwenden um allzu grosse Traurigkeit (=Metall) mit der Anwendung des Holzpunktes (=Wut) wieder zur Wandlung zu befähigen, weil sie diese (die Trauer) durch das Stechen „beruhigt“.*

### *6. Verwendung der Lo-Gefäße*

*Durch Verwendung der Lo-Gefäße kann man betroffene Organe/Meridiane sehr gut ausgleichen. Die Anwendung dieser Technik ist einfach und sehr zu empfehlen. Die analogen Meridiane (z.B. Lu-Di, Gb-Le, Ni-BI usw.) sind, wie schon oben ausgeführt,*

---

über Parallele Verbindungsbahnen miteinander verknüpft. Befindet sich nun ein Meridiansystem in Fülle, so kann durch Anwendung des Lo-Transversale eine Entlastung herbeigeführt werden. Gleichzeitiges Stechen des yuan-Punktes des analogen Gegenmeridians unterstützt diese Methode zusätzlich. Konkret sticht man bei Fülle des Gallenblasen-Meridians (z.B. Migräne) den Punkt Gb 37 = Lo-Punkt des Gb-M und führt damit das überschüssige Yang im Gb-M zur Leber hin ab. Gleichzeitig kann man nun noch den yuan-Punkt der Leber = Le 3, stechen und bewirkt damit ein „Hereinziehen“ der Energie des Gb-M und befreit damit weiter den Meridian.

### 7. Tendinomuskulären Meridiansystems

Eine weitere sehr oft angewandte und wichtige Technik, ist die Verwendung des Tendinomuskulären Meridiansystems.

Die tendinomuskulären Fasern beginnen jeweils am Ende der Akren, bzw. des Anfangs/Endes eines Meridians an den Händen/Füssen. Sie verlaufen vom ersten/letzten Punkt eines Meridians also in die Sehnen (tendino) und Muskeln (Name!) und bis in die Hautareale hinein. Wenn diese in Yang-Fülle sind (enthalten Yangodem) wird wie folgt behandelt: diese sind also in Fülle und der Hauptmeridian befindet sich in Leere. Man sticht nun den ersten antiken Punkt, im Yang entspricht dies, wie wir wissen dem Metall, und zieht damit die Fülle aus dem tendinomuskulären Gebiet des Meridians in den Hauptmeridian herein, damit wird das tm-System entlastet. Gleichzeitig muss der Hauptmeridian tonisiert werden, erstens weil sich dieser in Leere befindet und gleichwohl um die nun vom tm hereinkommende Energie weiter in den Meridian hinein zu befördern. Dies ist eine sehr wirkungsvolle Methode um zum Beispiel Trigemineuralgien erfolgreich zu behandeln. Bei einer solchen, wo zum Beispiel der Magenmeridian betroffen ist, würde man also den letzten Magenpunkt = Ma 45 als tm-Punkt stechen und gleichzeitig den Tonisierungspunkt des Magens (=Erde) = Feuerpunkt = Ma 41 gemäss Mutter-Sohn-Regel mitstechen.

Wenn man einen umgekehrten Zustand vorfindet, wo es sich also um eine Leere im tm-System handelt, würde man folgendermassen vorgehen: bei vollkommener Leere in einem tm-Meridiansystem empfindet der Patient eine Gefühllosigkeit (Parästhesie, Taubheit, pelziges Gefühl bei Berührung etc.) in einem entsprechenden Gebiet, das wir einem bestimmten Meridian zuordnen können. Energetisch betrachtet handelt es sich um eine Yangfülle im Hauptmeridian, die die Poren zum Abfließen der Energie in die tm verunmöglicht. Dadurch erklärt sich auch die Behandlung, indem man nun den Hauptmeridian sediert und dadurch die Poren sich wieder zu öffnen beginnen und der Patient oft sofort eine Wirkung

---

verspürt, „es kommt wieder Leben hinein“. Man kann diesen Energieausgleich noch unterstützen, indem gleichzeitig noch das Lo gestochen wird, weil damit dem Abfließen der überschüssigen Energie im Meridian zusätzlich geholfen wird.

#### 8. Organbehandlung

Eine weitere wichtige Methode des Stechens ist die Organbehandlung.

Bei den Yang-Organen sticht man immer den Ho-Punkt 合 = Meer des Odems = Erdpunkt, der ernährende Funktion hat; bei den Yin-Organen heisst die Technik yong-yu 榮膺. Hier sticht man zuerst den 2. antiken Punkt yong 榮, also dort, wo die Energie bereits als Bach fließt. Dieser entspricht dem Feuerpunkt, wärmt also das Yin. Danach den 3. antiken Punkt yu 膺, der also den Odemfluss weiter verstärkt, da auch Nebenbächlein hier hineinfließen und der ebenfalls dem Erdpunkt entspricht, also ebenfalls ernährt.

#### 9. Methode yu-jing 膺經

Eine weitere wichtige Technik ist die Behandlung der Gelenke.

Man sticht hier nach der Methode yu-jing 膺經. Der 3. antike Punkt = yu (shu-) – Punkt ist der Punkt, wo die Energie durch Einfließen von Nebenbächen gekräftigt wird. Der jing – Punkt wiederum ist der Punkt, wo die Energie in die Umgebung abfließt, also in die nahen Gelenke. Gleichzeitig ist es der Metallpunkt, der also über das Mutter-Sohn-Gesetz das Wasser (=Yin) stärkt. Konkret behandelt man das Kniegelenk laut Nei Jing folgendermassen: man sticht den yu-Punkt = Erdpunkt auf dem Milzmeridian (ernährendes Prinzip) und gleichzeitig den jing-Punkt um Kniegelenksschmerzen, - Schwellungen zu behandeln.

#### **Moxa-Therapie – Moxibustion àijiū 艾灸**

Mit der Moxatherapie bringt man Wärme ins Innere und bewegt damit das Unbewegte. Das heisst, durch Zufuhr von Wärme = Yang, wird das Kalte = Yin aufgeladen, gewärmt, was die Bewegung auslöst. Dies geschieht, indem man an bestimmten Punkten, am häufigsten an Akupunkturpunkten, kleine Knäuel aus einem Kräutergemisch (*Artemisia vulgaris/sinensis*) abbrennt. Man kann dies direkt auf die Haut aufbringen oder auf gesetzte AP-Nadeln aufbringen und danach

---

anzünden. Auch gibt es Kästchen aus Holz die man auf den Bauch zum Beispiel stellt und darin das Kraut abbrennt. Das häufigste bei uns ist das Erwärmen der Nadeln oder der Punkte mit einer Moxa-Zigarre. Einerseits entsteht durch das Abbrennen des Krautes Wärme aber auch eine Art Dampf, die beide ins Innere eindringen und so wie gesagt eine Aktivierung auslösen. Man kann damit sowohl Schmerzen, die durch Windfülle als auch durch Kälte entstanden sind wieder zur Aktivität anregen. „Man siedert mit Feuer (Hitze) das Holz“.

### **Schröpfen – huǒguàn 火罐**

Mit Hilfe des auch bei uns seit langer Zeit bekannten Schröpfens aktiviert man ebenfalls Unbewegtes. Man zieht sozusagen das Erstarre aus dem Innern nach aussen und ermöglicht ihm so sich wieder in Bewegung zu versetzen. Verstärkt wird diese Aktivierung durch Bluten lassen des geschröpften Areals, da das Blut ja dem Yin entspricht.

### **Ausleitende Methoden**

Man unterscheidet in der Chinesischen Medizin auch die so genannten acht Methoden, bā fǎ 八法 (Schwitzen, Purgieren, Harmonisieren, Erwärmen, Hitze klären, Stauungen lösen, Stärken und Erbrechen). Von diesen acht soll das Erbrechen tǔ fǎ 吐法 erwähnt werden, da diese Methode auch im Ayurveda bekannt ist. Kürzlich wurde von einem chinesischen Arzt berichtet, der Krebspatienten vor allem über das Erbrechen behandelt. Er gibt den Patienten speziell für sie zubereitete Kräutermixturen, die die Patienten zum Erbrechen bringen und heilt damit die Krankheit. Angeblich soll er so grossen Erfolg damit haben, dass 90% der Kranken geheilt werden. Man kann sich dabei ganz grundsätzlich fragen, wie denn Krankheit überhaupt entsteht und warum Erbrechen zur Heilung führen kann. Vorausgesetzt diese Angaben entsprechen der Wahrheit, und angeblich sei dieser Arzt von 14 anderen Ärzten nun während langer Monate von Staates wegen beaufsichtigt worden, dann ist doch anzunehmen, dass Krankheit generell eine Art Vergiftung darstellt und der Körper entgiftet werden muss. Da wir ja weiter oben über Elektrizität gesprochen haben, darf man weiter annehmen, dass Gifte den Körper insoweit beeinträchtigen als sie für den elektrischen Stromfluss im Körper einen, in Bezug zum Normalen, zu grossen Widerstand darstellen, damit steigt die Spannung (=Entzündung!) und der Strom nimmt ab. Durch Erbrechen, durch Purgation, durch ausleitende Verfahren entgiftet man also den Körper. Das führt dazu, dass die

---

elektrischen Widerstände wieder abnehmen, der Körper wird sozusagen wieder leitfähiger, der Odem kann wieder normal fließen, das heißt die Entzündung verschwindet und der Patient wird so geheilt. Auf diese Weise kann man nun auch verstehen, warum Fasten bei vielen Krankheiten eine gute Wirkung entfaltet. Es ist auch möglich, dass viele Medikamente wie sie in der Chinesischen Medizin und auch in anderen Naturheilmethoden Anwendung finden, nichts anderes tun, als den Stromfluss zu erhöhen. Ein erwärmter Leiter, bedeutet viel Stromfluss. Ein kalter Leiter bedeutet wenig Widerstand. Das macht durchaus Sinn, weil ein Leiter, der abgekühlt ist, dem noch verbliebenen Strom weniger Widerstand entgegensetzt! Interessanterweise kennen die Chinesen das Fasten nicht, brauchen sie auch nicht, weil alle wärmenden Gewürze entgiftende Eigenschaften besitzen!

Man kann sich auch fragen, ob es denn sinnvoll sei, wenn man Patienten, die sich einer Chemotherapie unterziehen müssen, hilft, wenn man ihnen Medikamente gegen das sich oft einstellende Erbrechen gibt, oder ob es sich vielleicht lohnen würde, sie sich erbrechen lassen und damit die Krankheit ausheilen hilft. Da wäre vielleicht eine Studie sinnvoll, die eine Klärung dieser Hypothese Rechnung trägt. Möglicherweise sind es nämlich nicht nur die toxischen Wirkungen der Chemotherapeutika, die zum Erbrechen führen, sondern die gelösten Toxine im Blut. Was diese These zu stützen vermag, ist die Tatsache, dass Patienten mit Migräne und Übelkeit nach dem Erbrechen sich wieder ganz wohl fühlen und die Schmerzen deutlich weniger geworden sind. So versteht man auch eine alte Tatsache, dass man Patienten, die unter akutem Durchfall leiden nicht sofort Antidiarrhoica verabreichen sollte, da man sonst dem Körper die Möglichkeit nimmt, sich von Toxinen zu befreien.

### **Die sechs Schichten nach Prof. H.H. Reckeweg**

Eine ausgezeichnete „Idee“, wie Gifte in den Körper gelangen, wie und wo sie sich ablagern und wie sie wieder entfernt werden können, hatte Prof. Dr. H.H. Reckeweg, der Begründer der Firma Heel, die Komplexhomöopathika zur „Antihomotoxintherapie“ herstellt.

Er hat nämlich eine so genanntes 6-Schichtenmodell postuliert, das sich weitgehend mit den 6-Schichten der Chinesen deckt:

Chinesisch:

1. Tai Yang: Blase-Dünndarm
2. Yang Ming: Dickdarm-Magen
3. Shao Yang: Gallenblase-Drei-Erwärmer
  
4. Tai Yin: Lunge-Milz

- 
5. *Shao Yin: Herz-Nieren*
  6. *Jue Yin: Leber-Herzmeister*

*Reckeweg:*

1. *Die Ausscheidungsphase: Ausscheidung der Gifte*
2. *Die Reaktionsphase: Fieberphase*
3. *Die Depositionsphase: Ablagerung der Gifte*
  
4. *Die Imprägnationsphase: Schädigung der Gewebe*
5. *Die Degenerationsphase: Starke Schädigung der Gewebe*
6. *Die Neoplasmaphase*

*Die Theorie von Reckeweg war, dass sich Gifte, Bakterien, Pilze, Viren, aber „psychische Gifte“ (v.a. negative Emotionen) von aussen nach innen bewegen. Sie durchqueren unter bestimmten Bedingungen diese einzelnen Schichten von 1-6, und zwar immer dann, wenn nicht richtig therapiert wird. Was heisst das nun, nicht richtig therapiert?*

*Das heisst, wenn ein Toxin (Homotoxine sind Toxine, die zum „Homo sapiens“ Affinität haben, daher der Name Homo-Toxin) in den Körper gelangt, versucht der Körper dieses wieder loszuwerden. Er tut dies, indem er versucht auszuschleiden: Ausscheidungsphase. Das heisst, es entsteht eine „Krankheit“, besser ein Symptom: Husten, Schnupfen, Durchfall, Erbrechen, eitrige Abszesse usw.*

*Lässt man nun dies einfach geschehen oder besser noch, unterstützt man diesen Vorgang mit biologischen Mitteln, Tees, Kräuter etc., so heilt die Krankheit aus ohne irgendwelche Spuren zu hinterlassen. Der Mensch ist danach wieder vollkommen gesund.*

*Greift man in einer solchen Situation zu klassischen westlichen Mitteln:*

*Hustenstopper, Schnupfenstopper, alle „Anti-Mittel“, so blockiert man diese Ausscheidung. Das nicht entfernte Toxin verbleibt im Körper. Und zwar so lange, bis der Körper wieder genug Kraft oder auch Gelegenheit hat (man hat ev. Zeit krank zu sein!), dann versucht er zu re-agieren: Reaktionsphase. Das heisst, der Körper erzeugt Fieber. Er versucht also, vermittels Fieber das Toxin zu lösen und über die Ausscheidungsphase aus dem Körper zu spedieren. Es ist wie waschen mit warmem Wasser, das geht besser!*

*Wird nun aber diese Re-Aktion (Fieber) gebremst, das heisst, man nimmt fiebersenkende Medikamente ein, dann blockiert man diesen Ausscheidungsvorgang, das Toxin verbleibt weiterhin im Körper.*

---

*Dieses weitere Verbleiben der Toxine beschrieb Reckeweg wie oben angegeben als Deposition. Sobald der Organismus eine Möglichkeit sieht, wird er wiederum versuchen das Toxin loszuwerden. Er führt das Gift hinauf, von der Depositionsphase in die Reaktionsphase, er erzeugt wiederum Fieber. Über diese Reaktionsphase gelangt das Agens zur Ausscheidung. Der Körper ist wieder vollkommen gesund. Diese 3 ersten Phasen führen zu einer vollständigen Ausheilung, es bleibt nichts zurück: eine Restitutio ad integrum.*

*Falls nun erneut dieser Ausscheidungsversuch verhindert wird, so geht das Ganze eine weitere Schicht nach innen, in die Imprägnationsphase. Das Gewebe wird geschädigt. Ein Beispiel wäre das Stehenlassen eines Glases. Ist es äusserlich befeuchtet, hinterlässt es auf einem Holztisch nach einer gewissen Zeit Abdrücke, die man nicht mehr ohne das Holz zu beschädigen entfernen kann.*

*Auch aus dieser Imprägnation lassen sich die Toxine via Fieber (Reaktion) und Ausscheidung aus dem Körper entfernen. Wird auch hier wieder blockiert, indem man das Fieber sofort unterdrückt, so senkt sich das Gift weiter in die Tiefe ab, wir sind in der Degenerationsphase: die Gewebeschäden sind massiv geworden. Aber auch aus dieser Lage kann der Körper gesunden indem er wiederum über die Reaktions- in die Ausscheidungsphase gelangt und sich so befreit. Als letzte Möglichkeit, bei weiterer Unterdrückung dieser Ausscheidungsversuche, gelangt man in den Zustand der so genannten Neoplasmaphase: Die Tumorentstehung. Man sieht nun also, das auch die Entstehung eines Tumors, ob gut- oder bösartig, eine Art Heilungsversuch des Körpers (Deponierung der Gifte in einem Knoten) darstellt. Welch diametral andere Vorstellung von Krankheit!*

*Wenn man das Glück hat eine Institution, zu finden, die nach diesen Vorstellungen behandelt, kann man sich glücklich schätzen, da auch in dieser Phase der Tumorentstehung unter zu Hilfenahme dieser Reckewegschen Vorstellung durchaus eine Heilung möglich ist. Man versucht nun nämlich erneut, den Körper in die Reaktionsphase zu bringen, das heisst, man versucht im Körper Fieber zu erzeugen. Damit ist auch die schon weiter oben angesprochene Hyperthermie gemeint. Dies deshalb, weil, wenn der Körper solange mit abkühlenden, unterdrückenden Mitteln „behandelt“ wurde, ist es kaum wahrscheinlich, dass er noch Fieber machen kann, sodass man hierbei behilflich sein muss. Auch das schon erwähnte Iscador von Weleda (Misteltherapie) ist ja im Grund egenommen nichts anderses als ein Pyrogen, ein Fieber erzeugendes Medikament.*

*Ganz ähnlich wie mit diesen 6 Schichten nach Reckeweg verhält es sich mit den 6 Schichten der Chinesen. Auch hier gelangen die Toxine über die äusseren Yang-Schichten, Tai Yang-Yang Ming-Shao Yang, ins Innere, in die Yin-Schichten, Tai Yin-Shao Yin- Jue Yin.*

---

## **Chinesische Massage – tuīná 推拿- ànmó 按摩**

*Tuina Anmo ist eine Massage-Technik. Sinngemäß übertragen bedeutet "Tui" streichen oder schieben, "Na" steht für greifen oder kneifen, "An" bedeutet soviel wie drücken mit Finger, Daumen oder ganzer Hand und "Mo" umschreibt leichtes reiben. Diese Technik umfasst ca. 300 verschiedene Grifftechniken. Muskuläre Verspannungen werden damit gelöst, die ganze Muskulatur, Bänder und Sehnen werden gelockert. Zu Beginn werden in einer anfänglich sanften, dann rauheren Methode die oberen Hautschichten gegen das Unterhautfettgewebe verschoben. Traditionell bleibt der zu Behandelnde angekleide*

Frage: Medikamente

Was für Medikamente gibt es?

Antwort:

*Bevor die verschiedenen Medikamenten besprochen werden, soll zum allgemeinen, besseren Verständnis, insbesondere der Pflanzenheilkunde, ein kleiner Exkurs in die Systematik folgen.*

## **Botanische Grundlagen**

---

## **Zur Nomenklatur**

Der lateinische Name einer Pflanze besteht aus 2 Teilen. Der erste Teil ist die Gattung, der zweite ist die Art. Zum Beispiel *Salvia officinalis*. *Salvia* ist ein Gattungsname und gehört weiter zu der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Zusätzlich wird die Art der Pflanze durch einen Beinamen, der am Schluss angehängt, wird näher bezeichnet. Es ist der Erstbeschreiber der entsprechenden Art, immer in abgekürzter Form. Bei *Salvia officinalis* L. handelt es sich um den Autor L. für LINNÉ.

Das hierarchische System (von unten nach oben) der Einteilung ist wie folgt:

Art – Gattung – Familie – Ordnung – Klasse – Abteilung.

Dazu gibt es noch Zwischenstufen wie: Unterklassen, Unterfamilien, Unterart und Varietät.

Als Beispiel *Salvia officinalis*:

Autor: LINNÉ – L

Art: *Salvia officinalis*

Gattung: *Salvia* (Salbeigewächse)

Familie: *Lamiaceae* (Lippenblütler) – Endung: - *aceae*

Ordnung: *Lamiales* – Endung: - *ales*

Unterklasse: *Lamiidae* – Endung: - *idae*

Klasse: *Magnoliatae* (Zweikeimblättrige) – Endung: - *atae*

Abteilung: *Spermatophyta* (Samenpflanzen) – Endung: - *phyta*

## **Systematik**

Man teilt das Pflanzenreich wie folgt ein:

In Sporenpflanzen (*Pteridophyta*) und Samenpflanzen (*Spermatophyta*).

Die Sporenpflanzen in Flechten, Moose und Farne.

Die Samenpflanzen in Nacktsamige (*Gymnospermae*) und Bedecktsamige (*Angiospermae*).

Bei den Nacktsamigen sind es vor allem die Nadelhölzer (*Coniferen*), die medizinische Bedeutung haben.

Die Bedecktsamigen bestehen aus den beiden Klassen der Einkeimblättrigen (*Monokotyledonen*) und Zweikeimblättrigen (*Dikotyledonen*).

Man kennt heute etwa 500'000 Pflanzenarten.

Davon entfallen auf die Sporenpflanzen etwa 34'000 und auf die Samenpflanzen etwa 250'000.

Etwa 3'000 Bakterienarten, 2'000 Blaualgen sowie Algen 23'000, Pilze 100'000 und Flechten ca. 20'000

---

Monokotyledonen entsprechen, wie schon der Name (MONO = EIN-Keimblättrige) wiedergibt, der Zahl Eins und damit chinesisch dem Wasser. Diese Pflanzen beeinflussen also das „Wasser“, das ja, chinesisch-medizinisch gesehen, dem Immunsystem entspricht (Wasser-Niere-Immunsystem). Je nach Beschaffenheit der Gesamterscheinung der Pflanze (Signatur) und der Inhaltsstoffe wärmen sie das Immunsystem oder sie kühlen es ab. Interessanterweise finden wir bei diesen Einkeimblättrigen unsere wohlbekanntesten Vertreter Galgant, Kalmus, Ingwer, Gelbwurz!

Ausserdem ist von besonderer Bedeutung die Tatsache, dass die meisten Arzneipflanzen aus der Klasse der Dikotyledonen stammen! Warum? Weil die Dikotyledonen (Di = ZWEI-Keimblättrige) der Zahl Zwei entsprechen und damit chinesisch-medizinisch zum Feuer gehören. Dieses Feuer also beeinflussen. Damit wärmen diese Arzneipflanzen das Feuer oder sie kühlen es ab.

Da die allermeisten Heilpflanzen, wie wir nun wissen, zu den Dikotyledonen gehören, müssen wir versuchen zu verstehen, warum das so ist. Wie wir wissen, entsteht Krankheit immer durch eine Verringerung des Yangpotenzials im Yin (das weiße Auge des Fisches wird kleiner). Dadurch kann das Yin, da es schwach an Yang ist (Yangleere), nicht mehr nach oben wandeln. Die Konsequenz dieser energetischen Situation ist, dass sich unten das Yin ansammelt (Yinfülle) und sich oben, wegen des Yin das nicht mehr nach oben kommt, sich eine Yangfülle einstellt. Wir haben damit das Symptom, die „Krankheit“, nämlich die Yangfülle = Feuer = Entzündung, oben und außen. Und wie wir alle wissen, behandeln wir Krankheiten im schulmedizinischen Bereich immer durch eine so genannte „Symptombehandlung“, was einem Abkühlen des Feuers (Yang) gleichkommt. Dadurch erklären sich auch alle unsere pharmazeutischen Medikamente als Entzündungshemmer. Antibiotika, Antirheumatika, Steroide, Zytostatika, - Blocker, - Antagonisten usw., die allesamt Entzündung hemmen, chinesisch gesprochen, die Energetik abkühlen. Es handelt sich also fast ausschließlich um kühlende Mittel. Das ist deshalb nicht ideal, da ja Krankheit immer durch einen Energieverlust (das Yangpotenzial wird geschwächt) entsteht.

Interessant ist nun die Tatsache, dass die meisten Dikotyledonen abkühlen, wir also auch mit pflanzlichen Arzneimitteln abkühlen. Da man das schon seit alters her in der Chinesischen Medizin weiß, gibt man eben gerne Mittel dazu, die das Abkühlen wieder vermindern, damit es nicht überall im Organismus zur Abkühlung kommt. Dazu eignen sich nun am besten die Monokotyledonen, da diese in erster Linie das Yin wärmen, also das Yangpotenzial im Yin stärken und damit den erschöpften Odemfluss (jue) oder gar die Odemumkehr (ni) nach unten, günstig beeinflussen.

---

Wie schon oben erwähnt, sind die wichtigsten Vertreter der Monokotyledonen der Galgant, der Ingwer, die Gelbwurz und der Kalmus, die allesamt wärmen. Weiter ist sehr interessant, dass es sich hierbei bei allen genannten um Wurzeln handelt, sie also noch einmal „der Wurzel des Menschen“, der Niere, dem Wasser, dem Immunsystem, entsprechen.

Einige Gedanken zu den Monokotyledonen.

Diese sind im Allgemeinen sehr einfach (Wurzeln, Stängel, Blätter, Blüten) gebaut, was wiederum ein Zeichen für die Eins ist, für den Beginn von etwas spricht. Also vom Einfachen zum Komplexeren, von Niedrigerem zu Höherem. Die Dikotyledonen sind viel differenzierter gebaut. Weiter ist festzustellen, dass die Monokotyledonen fast immer nahe am Wasser wachsen.

Physikalisch gesprochen sind es die Monokotyledonen, die durch ihre Einfachheit im Bau viel Entropie enthalten müssen, da sie noch relativ undifferenziert sind. Dies im Gegensatz zu den Dikotyledonen, die wenig Entropie enthalten, da sie wie gesagt die Energie in Differenziertheit „materialisiert“ haben.

Dieser Umstand ist wiederum sehr interessant, wenn man an die Onkologie denkt. Eine bekannte Erfahrung ist, dass undifferenzierte Karzinome viel besser mit Chemotherapie zu behandeln sind, als Hochdifferenzierte. Undifferenzierte enthalten noch sehr viel Entropie, also Wärmeenergie = Wachstumsenergie!, die abgekühlt werden kann. Hochdifferenzierte Karzinome sind schon so sehr abgekühlt durch ihre Hochdifferenzierung (keine, oder nur wenig Wachstumsenergie), dass es praktisch keine Entropie mehr gibt, keine Wärmeenergie mehr vorhanden ist, die gekühlt werden kann. Das ist eine sehr einfache Erklärung, die verständlich macht, warum eben wie gesagt, hochdifferenzierte Tumore schlecht auf Strahlen und oder Chemotherapie ansprechen. Und umgekehrt, einfach gebaute, also wenig differenzierte Tumore sehr gut ansprechen auf genannte Therapie.

Aus energetischer Sicht ist natürlich auch eine Chemotherapie deshalb ungünstig, da Zytostatika die am stärksten kühlenden Mittel sind, die es gibt. Wie oben schon ausgeführt, entsteht Krankheit immer durch Abkühlung und durch diese Therapie mit chemisch-pharmazeutischen Mitteln wird zwar momentan ein „Erfolg“ erzielt, indem das neu Gewachsene kleiner wird. Wenn aber die Ursache der Tumorentstehung nicht mitbehandelt wird, erscheint der Tumor bald wieder = das Rezidiv. Die Ursachen jeglicher Erkrankung sind, wie schon gesagt, immer der Energieverlust, die Verminderung des Yangpotenzials. Wenn, wie man das zuweilen sehen kann, Patienten nach einer Chemotherapie gesund sind, sie kein Rezidiv machen, so ist das m.E. dem „zufälligen Umstand“ zu verdanken, dass diese Menschen, nach der Erkrankung durch das Leiden zu „Einsichten“ gekommen sind, die zu neuem Energiezuwachs geführt hat. Andersherum gesagt, es sind Menschen, die aufgehört

---

haben, Energie zu verlieren. Das liegt entweder im psychischen Bereich, indem der Mensch seinen Kummer vergisst, die Sorgen loslässt, aufhört sich selbst „ein armer Mensch zu finden“ (beleidigt sein) oder das Häufigste, seine Ängste loslässt und indem der Mensch von Überarbeitung frei kommt. Andererseits spielt richtige, warme Nahrung eine sehr wichtige Rolle bei der Behandlung von Krankheiten.

## **Phytotherapeutische Grundlagen**

### **Geschichtliches**

Seit Anbeginn der Menschheit wurde mit Pflanzen versucht zu heilen. Daher hat die Pflanzenheilkunde eine tausendjährige Tradition. Sie waren jahrhundertlang die einzigen Heilmittel und später dann Ausgangsstoffe zur Herstellung von modernen Arzneimitteln. Zur Abdeckung von Wunden wurden in früheren Zeiten Blätter und Bast verwendet, die noch heute Ausgangsmaterial zur Herstellung von Zellulose- und Baumwollverbandstoffen dienen. Eines der bekanntesten Beispiele wo eine Pflanze als Ausgangsstoff diente, war die Weide (*Salix*). Aus der Rinde wurde ein Extrakt (*Salicine*) gewonnen und zur Heilung von febrilen Zuständen und Schmerzen eingesetzt. Dieser Stoff wurde schon zu Hippokrates Zeiten (5.Jh v.Chr.) zur Behandlung von Schmerzen verwendet. Erst im Jahre 1897 konnte die Molekularstruktur entschlüsselt und synthetisch hergestellt werden. Uns ist dieser Stoff heute als Acetylsalicylsäure (*Aspirin*) bestens bekannt.

Gemäss Literatur findet man die ersten Hinweise auf Heilpflanzen in Indien und in China, etwa um 6 Tausend vor Chr.

Etwa aus dem 4. Jahrtausend v.Chr. finden sich die ersten Hinweise auf Heilpflanzenanwendungen in Persien. Angeblich waren damals den Persern bereits Schimmelpilze (*Antibiotika!*) als Heilmittel bekannt! Sie kratzten Schimmel von den Geschirren ihrer Lastesel ab und gaben sie Wundsalben bei. Diese Entdeckung wurde dann im Jahre 1928 durch Fleming mit *Penicillium* erneut gemacht.

Aus der altbabylonischen Zeit sind neben Fenchel, Koriander und Süßholz auch das Bilsenkraut, der Schlafmohn und das Mutterkorn überliefert.

Aus der ägyptischen Zeit um 1700 v.Chr. sind ca. 700 Pflanzenmedikamente bekannt, darunter Anis, Kümmel, Leinsamen und Hanf. IMHOTEP, der als Arzt und Gott verehrt wurde verordnete Knoblauch und Zwiebeln als antibakterielle Mittel. Dieser Imhotep wurde später in der Antike bei den Griechen der Gott der Heilkunde, Asklepios, der wiederum bei den Römern Aeskulap hieß. Noch heute erinnert das Wahrzeichen der Ärzteschaft, die Aeskulapschlange, an diese alte Zeit<sup>1</sup>.

Im 5. Jhdt v.Chr. war es Hippokrates der als der Begründer unserer modernen Medizin angesehen wird, der eine Schriftensammlung „*Corpus hippocraticum*“ mit

---

Verwendungsvorschriften von Heilpflanzen gab. So waren auch bei ihm damals das Opium, die Tollkirsche und das Bilsenkraut als Heilmittel bekannt.

Um ca. 100 n.Chr. war es der römische Arzt Dioskurides, der Anleitungen zur Anwendung von Pflanzenheilmitteln gab. Um 100-200 n. Chr. war es Galen der viele Heilpflanzen anwandte, so unter anderen auch die Schafgarbe, die Meerzwiebel, das Süßholz und auch die Weidenrinde! Er war es der Regeln gab für die Zubereitung der Arzneistoffe, weshalb die verschiedenen Arzneiformen noch heute nach ihm als „Galenik“ bezeichnet wird.

Ein weiterer wichtiger Name ist Avicenna, ein Araber, der das antike Wissen der Perser, Araber, Inder und Griechen um die Pflanzen im 11.Jhdt.n.Chr. in seiner „Materia medica“ zusammenfasste. Diese wurde im 13.Jhdt ins Lateinische übersetzt und mit der Entwicklung der Buchdruckerkunst im 15.Jhdt. erstmals als Kräuterbuch gedruckt. Es folgten weitere Kräuterbücher.

Auch die Kelten und Germanen hatten eigene Kräutermedizinen, unter anderem die Mistel, die uns als ein bekanntes Beispiel zeugt.

Im frühen Mittelalter waren die Klöster durch das Abschreiben von alten Handschriften zu wahren Hochburgen und Zentren der Medizinkultur geworden. Eine bekannte Äbtissin war die Hildegard von Bingen, die im 12. Jhdt in Deutschland lebte und Verfasserin von zahlreichen medizinischen und naturwissenschaftlichen Schriften war. Das berühmteste war neben der „Physica“ (Naturkunde), die „Causae et curae“ (Heilkunde). Ihre Schriften sind auch deshalb von Bedeutung, weil sie viele lateinische Namen ins Deutsche übersetzte. Später, im 16. Jhdt. wurden die Arzneipflanzen dann mit botanischen Namen versehen und systematisiert. Ein bedeutender Botaniker und Arzt war „Hieronymus Bock“, der sich darum bemühte, die alten und oftmals schwer zu bekommenden asiatischen Pflanzen durch einheimische zu ersetzen.

Ein weiterer bekannter Naturforscher und Arzt im Hochmittelalter war „Theophrastus Bombastus von Hohenheim“, der unter dem Namen Paracelsus besser bekannt ist. Er lehrte auch für kurze Zeit in Basel. Er war es der als Begründer moderner Pflanzenheilkunde anzusehen ist, da er vom „Arkanum“ sprach, vom „reinen, wirksamen Prinzip“, die in jeder Pflanze zu trennen ist, vom „unreinen und unnützen“.

Diese Idee war die Grundlage zur Herstellung von Destillaten sowie wässrigen und alkoholischen Auszügen. Er war es auch, der die Signaturenlehre einführte, die besagt, dass schon die äußere Gestalt einer Pflanze Auskunft über deren Wirkungsort im Menschen gibt.

Eine grosse Änderung in der Medizin trat mit der Entwicklung der Naturwissenschaften im 19.Jhdt. bei uns ein. Als Meilenstein gilt die Isolierung des

---

*Morphins aus dem Opium, dem eingetrockneten Milchsaft des Schlafmohns, im Jahre 1805, durch den Apotheker „Friedrich Wilhelm Sertürner“.*

*Interessant ist die Bezeichnung Morphin, die sich vom ursprünglicheren Namen Morphium ableitet, der wiederum auf den griechischen Gott des Traums, Morpheus, zurückzuführen ist. Mit dem Aufschwung der Chemie gelang es viele Pflanzenstoffe synthetisch herzustellen, wodurch die Pflanzenheilkunde stark in den Hintergrund trat. Erst heute mit dem erneuten Naturbewusstsein wendet man sich wieder verstärkt der Pflanzenheilkunde zu.*

### **Definitionen**

*Der Begriff Phytotherapie stammt vom französischen Arzt „Henri Leclerc“ (1870-1955). Seit dem 3. Phytotherapeutischen Kongress 1991 in Deutschland, gibt es eine offizielle Definition:*

*“Phytotherapie ist die Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten bis hin zu Befindungsstörungen durch Pflanzen, Pflanzenteile und deren Zubereitungen. Die Arzneimittel der Phytotherapie werden Phytopharmaka, synonym Phytotherapeutika genannt. Die Phytotherapie ist nicht Alternative, sondern Teil der heutigen naturwissenschaftlich orientierten Medizin. Sie schließt therapeutische Lücken und bietet ergänzende oder adjuvante Möglichkeiten bei der Behandlung und Vorbeugung akuter und chronischer Krankheiten.“*

### **Salutogenese**

*Die moderne Medizin befasst sich vor allem mit der Heilung durch äußere Einflüsse, durch äußere Einflussnahme des Arztes mit chemisch-pharmazeutischen Medikamenten, Operationen, Bestrahlungen usw. und vergisst dabei zusehends, dass jeder Mensch innere Kräfte hat, die Heilung ermöglichen. In den letzten Jahren ist eine Rückbesinnung auf diese inneren Heilkräfte sichtbar. Dabei unterstützen pflanzliche, homöopathische, spagyrische und viele andere natürliche Heilmittel und Therapieverfahren diese Heilkräfte von innen. Bei der Salutogenese weiß der Arzt, dass nur der Mensch sich selber heilen kann, von innen heraus. Man stärkt den Patienten von innen her, damit die Symptome, die immer etwas Äußeres darstellen, von selber verschwinden. Andernfalls werden nur Symptome behandelt und die Krankheiten bzw. deren Ursachen nach innen verdrängt, und so entstehen fortwährend tiefere, gravierendere Krankheiten. Das wird auch sichtbar in der stetigen Zunahme chronischer Erkrankungen<sup>2</sup>.*

### **Biologische und pharmakologische Grundlagen**

---

## **Pflanzenstoffwechsel**

*Grundsätzlich unterscheidet man zwischen primärem und sekundärem Pflanzenstoffwechsel.*

*Der primäre Stoffwechsel ist dadurch gekennzeichnet, dass es sich um einen Stoffwechsel handelt, der der Pflanze zur Aufrechterhaltung ihrer selbst dient. Es handelt sich hierbei vor allem um Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate. Diese dienen für den Menschen vor allem als Faserlieferant (z.B. Baumwolle, Zellulose), als Nahrungsmittel (Eiweiße, Fette, Stärke und Zucker) oder auch als medikamentöse Stoffe (Fette, Monosaccharide, Aminosäuren).*

*Beim sekundären Stoffwechsel handelt es sich um niedermolekulare Verbindungen, die oftmals nur in einem bestimmten Stadium der Entwicklung einer Pflanze entstanden sind. Diese Stoffe dienen der Pflanze hauptsächlich als Schutz vor Schädlingen und zur Arterhaltung indem sie damit auch ihren Standort gegenüber anderen Pflanzen behaupten können. Im Sekundärstoffwechsel der Pflanze werden alle Substanzen gebildet, die als Wirkstoffe in den Medikamenten Verwendung finden.*

*Als Drogeninhaltsstoffe werden alle charakteristischen Einzelbestandteile einer Pflanze bezeichnet, die durch spezielle Verfahren (Auszüge mit Alkohol usw.) gewonnen werden. Dazu gehören sowohl die therapeutisch wirksamen Stoffe als auch die Ballast- und Begleitstoffe. Wirksame Inhaltsstoffe können sich in allen Teilen einer Pflanze befinden. Nicht alle Inhaltsstoffe einer Pflanze gelangen in das Medikament. Welche das im Einzelnen sind, hängt vom Herstellungsverfahren und von den Lösungsmitteln ab. Die Begleitstoffe (Elektrolyte, Spurenelemente, Flavonoide, Saponine, Schleimstoffe) einer Pflanze können auch bestimmend sein, für die Wirksamkeit im Körper, da oft von diesen die Löslichkeit im Körper bestimmt wird. Sie können aber auch selber wirksam sein.*

### **Die einzelnen Wirkstoffe**

#### **Fette und Öle**

*Fette bestehen aus Glycerin und 3 Fettsäuren, daher auch der Name „Triglyceride“. Öle sind im Grunde genommen dasselbe, sie sind nur durch einen tieferen Schmelzpunkt charakterisiert und sind bei Zimmertemperatur flüssig. Aus physikalischer Sicht ist das wiederum interessant, weil dadurch die Öle mehr Entropie enthalten und deshalb energetisch gesehen günstiger sind. Sie beinhalten auch mehr ungesättigte Bindungen in den Fettsäuren, die ja bekanntlich als gesund angesehen werden. Zur Abgrenzung gegenüber den noch feineren, ätherischen*

---

Ölen, werden die „normalen“ Öle oft auch als fette Öle bezeichnet. Fette sind Reservestoffe der Pflanze und können, da sie aus Stärke (Glucose) aufgebaut werden, auch wieder in Kohlehydrate umgebaut werden. Der Speicherort sind vor allem der Samen, seltener Wurzeln, Knollen oder Fruchtfleisch. Die meisten Speiseöle stammen aus Samen, eine Ausnahme bildet das Olivenöl oder das Palmöl.

Die Fette werden im Körper zum Aufbau von Zellen (-Wänden) verwendet und zur Bildung von so genannten „Eikosanoiden“, die wiederum die Grundlage zur Bildung von Gewebehormonen wie Prostaglandinen, Leukotrienen und Thromboxanen bilden. Beim Aufbau von körpereigenen Lipiden sind so genannte „essentielle Fettsäuren“ unentbehrlich. Je nach Stellung der Doppelbindung spricht man von Omega-3 und/oder Omega-6 Fettsäuren. Interessant ist nun die energetische Betrachtung dieser ungesättigten Fette und Öle, da die Doppelbindungen eine „empfangende Potenz“ haben, also dem Yin entsprechen. Dadurch erklärt sich auch das Erscheinen von Krankheiten wie: Atherosklerose (Infarkte), Hautentzündungen, Lungenkrankheiten usw., da diese ja einem falschen (Yinleere) Yang entsprechen. Wichtige Lieferanten von Omega-3-Säuren sind Fisch. Bei den Pflanzen ist es vor allem das Leinöl, das viel davon enthält.

### **Kohlenhydrate**

Kohlenhydrate sind Stoffe, die bei der Photosynthese (Umwandlung von Licht in Materie) entstehen. Man unterscheidet grundsätzlich Monosaccharide (Glucose, Fructose), auch als einfache Zucker bezeichnet, die biochemisch nicht weiter zerlegt werden können, von Oligosacchariden (Stärke), die sich aus 2-10 Einzelzuckern aufbauen und auch wieder in diese gespalten werden können. Sind mehr als 10 Monosaccharide als Bausteine vorhanden, spricht man von Polysacchariden.

Glucose kommt als Droge vor allem in der Wurzel vor (Baldrian, Süßholz).

Fructose ist vor allem in Früchten vorhanden. Stärke ist ein Polysaccharid, bestehend aus Glucosemolekülen. Auch das im Apfel vorkommende Pektin ist ein Polysaccharid. Diese besitzen grosses Quellvermögen, haben also Yin-Charakter. Dementsprechend verstehen wir auch die Wirkung beim Apfel, der bei Kindern als Durchfallmittel eingesetzt wird und die Stärke, die bei Hauterkrankungen als Puder (entzündungswidrig) Anwendung findet.

Interessant ist auch das Inulin, ein Kohlehydrat das bei den „Korbblütlern“ anzutreffen ist. Ein wichtiger Vertreter ist der Alant (*Inula helenium*; daher auch der Name), sowie der Topinambur (Süßkartoffel).

---

Weitere inulinhaltige Pflanzen sind die Wegwarte (*Cichorium intybus*; Zichorienkaffee), die Artischocke (*Cynara scolymus*) und die Schwarzwurzel.

### **Ätherische Öle**

Ätherische Öle sind leicht flüchtige und stark riechende, lipophile Substanzgemische von ölartiger Konsistenz und bestehen oft aus bis zu 50 Einzelbestandteilen. Sie kommen vor allem in den Familien der Apiaceen (Doldengewächse), den Asteraceen und Lamiaceen (Lippen- und Korbblütlern) vor. Sie dienen den Pflanzen als Insektenlockmittel und Frassschutz. Sie werden als Sekrete in den Hautdrüsen der Pflanzen (Drüsenhaare der Blütenblätter; darum Yang) gelagert. Bei gewissen Pflanzen (Anis, Fenchel, Kümmel) sind sie in inneren „Ölstriemen“ der Früchte eingelagert. Chinesisch sind sie durch den volatilen Charakter mehr Yang. Innerhalb der Klasse der ätherischen Öle ist wieder zu unterscheiden zwischen Yin und Yang. So gibt es solche mit kühlendem Charakter (Menthol, Thymol) und andere, die wiederum mehr wärmen (Matricin, Kamillenblüten).

Eine in der Phytotherapie oft zu lesende Bezeichnung von Inhaltsstoffen sind die Terpene. Bei diesen Stoffen unterscheidet man die Monoterpene, die Sesquiterpene und die Phenylpropane. Terpene bauen sich auf aus Gruppen zu 5 Kohlenstoffatomen, die in Zweiergruppen Monoterpene (10 C-Atome) heißen. Die so genannten Sesquiterpene (sesqui = anderthalb) bestehen demnach aus 15 C-Atomen. Die Phenylpropane entstehen aus der Aminosäure Phenylalanin, Tyrosin und Dihydroxyphenylalanin (DOPA), haben aber kein Stickstoff im Molekül. Diese Substanzgruppe der Terpene ist sehr vielfältig und lässt sich chinesisch wegen ihrer Heterogenität nicht einer Yin- oder Yangqualität zuweisen und ist somit für das Verständnis der Pflanzenwirkung also weniger geeignet.

Interessant ist vielleicht die Tatsache, dass aus dem Phenylalanin die Zimtsäure (wärmt) biosynthetisch stammt, aus der wiederum die Coumarine (Marcoumar) entstehen. Damit kann man energetisch verstehen, warum Marcoumar gut ist bei der Thrombose- und Emboliebehandlung, bzw. warum man beim Vorhofflimmern, wo die Gefahr einer Thrombosierung besteht, antikoaguliert.

### **Alkaloide**

Alkaloide sind basisch reagierende, komplexe Substanzen. Chinesisch sind sie Yin. Zu den wichtigsten Pflanzen, die solche Alkaloide beinhalten zählen die Solanaceen (Nachtschattengewächse: Tollkirsche; Bilsenkraut), die Papaveraceen (Mohngewächse: Schlafmohn, Schöllkraut), die Fabaceen (Schmetterlingsblütler: Besenginster), und die Asteraceen (Korbblütler: Pyrrolizidin-Alkaloide im Huflattich).

---

*Pyrrrolizidin-Alkaloide. Diese sind in letzter Zeit in Verruf geraten, weil man sie für Leberschädigungen verantwortlich macht. Man versucht Extrakte herzustellen, die pyrrolizidinfrei sind, so geschehen bei dem neuen Allergiemittel „Tesalin“ von Zeller, das (praktisch) frei ist von diesem Inhaltsstoff. Es handelt sich einmal mehr um eine typische Vorgehensweise unserer Wissenschaft: Man füttert Ratten mit immensen Dosen von diesem Stoff und hat gesehen, dass so behandelte Tiere Krebse und Leberschäden zeigen, also wird es verboten. Man sieht nie das Ganze, immer wird nur das Einzelne untersucht und dann wird erst noch in Dosen, die jenseits von therapeutischen Prinzipien sind, „geforscht“.*

*Die wichtigsten Pflanzen, die Pyrrolizidine beinhalten und für uns wichtig sind, sind folgende: Beinwell (Symphytum), Pestwurz (Petasites) und Huflattich (Tussilago) Alkaloide erkennt man immer am Namen, es wird der Trivialname verwendet und die Endung –in dazugesetzt. Atropin (Atropa belladonna), Berberin (Berberis vulgaris), Papaverin (Papaver somniferum, Schlafmohn), Chinin (Cortex Chinae, Chinarinde). Pflanzenvergiftungen sind meist auf Alkaloide zurückzuführen. Sie sind lipophil(fettlöslich)und gelangen dadurch ins Zentralnervensystem.*

*Die wichtigsten Alkaloide sind:*

*Atropin der Tollkirsche (Bradykardie), Colchicin der Herbstzeitlose (Gicht), das Ergotamin aus dem Mutterkorn (Migräne), das Cocain aus der Cocapflanze (Halluzinogen), das Codein und Morphin aus dem Schlafmohn (Schmerzen) und das Nikotin im Tabak.*

### **Bitterstoffe**

*Bitterstoffe sind in vielen Pflanzen anzutreffen. Sie leiten sich chemisch von den Terpenen ab und sind wasserlöslich. Typische Bitterstoffe sind die Iridoide und Secoiridoide, zum Beispiel Gentiopikrosid im Gelben Enzian und im Tausendgüldenkraut. Sesquiterpene, Absinthin und Artabasin im Wermut, in der Schafgarbe und im Löwenzahn. Weiter sind es Sesquiterpenlaktone, zum Beispiel das Helenalin in den Arnikablüten und in der Kamille. Weitere Bitterstoffe von komplexerer Natur sind in den Harzen der Hopfenzapfen vorhanden. Den Hopfen, den wir ja als Schlafmittel kennen.*

*Es handelt sich also chinesisch gesehen um Mittel, die das Yang von oben nach unten bringen, sie kühlen also alle ab. Darum ist auch Vorsicht geboten vor längerem Gebrauch. Alles was kühlt, darf nicht zu lange gegeben werden, oder sonst müssen Mittel dazugegeben werden, die wieder abstützen, das heisst wärmen.*

### **Flavonoide**

---

Flavone, Flavonole, werden gesamthaft als Flavonoide bezeichnet. Sie heissen deshalb so, weil sie früher (und heute noch) als Färbemittel (flavus=gelb) dienten. Es handelt sich chemisch gesehen um eine sehr heterogene Gruppe und ist chinesisch nicht eindeutig einzuordnen. So sind viele kühlend in ihrer Wirkung (Weissdorn, Mariendistel, Kamille, Schachtelhalm, Birke) und andererseits auch wieder nach oben bringend (Ginkgo, Rosskastanie). Sie gehören natürlich vor allem zur Erde, ernähren diese und sind damit ein wichtiges Prinzip.

### **Gerbstoffe**

Man kennt die so genannten Pro-Anthocyanidine und Phlobaphene sowie die tanninhaltigen Pflanzengallen. Daneben gibt es noch die Labiatengerbstoffe (Pheonolcarbonsäuren).

Gerbstoffe haben alle eine adstringierende, also zusammenziehende Wirkung. Sie sind also chinesisch gesehen Yin. Schon aus dem Wort „Cyanidine“, was ja den blauen Farbstoff (Niere) ausmacht, erkennt man die Wirkung nach unten. Typische Vertreter sind: Blutwurz (Potentilla), Eichenrinde, Hamamelis, Rosmarin, Artischocke, Zichorie, Melisse, Salbei, Pfefferminzblätter, Tee, Kakao, Äpfel, Trauben, Wein ua.)

### **Glykoside**

Glykoside sind Verbindungen die aus Zucker (Glucose oder Fructose, ev., Trisaccharid) und einer anderen Komponente verknüpft sind. Diese Komponente kann chemisch sehr verschieden sein und ist für die Wirkung bestimmend.

Typische Glykoside sind die Herzglykoside, sie kommen sowohl bei den Mono- als auch bei den Dikotyledonen vor. Typische Vertreter: Blauer Eisenhut, Adonisröschen, Fingerhut, Strophantus-Arten (Strophantin), Maiglöckchen, Meerzwiebel (Blaustern). Die bekanntesten Herzglykoside sind die Stoffe aus *Digitalis purpurea* und *Digitalis lanata*.

Aufgrund der Farbe muss man eher von einer kühlenden Wirkung ausgehen.

Eine wichtige Gruppe der Glykoside sind die so genannten Anthranoide.

Diese haben eine sehr stark abführende Wirkung, regen sehr stark die Darmperistaltik an und sind demnach also yin. Die typischen Vertreter sind: die Faulbaumrinde, die Rhabarberwurzel sowie die bekannten Sennesblätter und Senneschoten.

### **Saponine**

Saponine sind wiederum eine sehr heterogene Gruppe von Arzneistoffen. Man unterscheidet Triterpensaponine, Steroidsaponine und Steroidalkaloidsaponine.

---

Schon der Name verrät die Hauptwirkung der Saponine: *sapo=lat. Seife*. Sie haben also die Fähigkeit ölige Substanzen aufzulösen und sind in dieser Hinsicht *chinesisch yang*. Sie wirken sehr stark hämolytisch, sind also in der Lage Erythrocyten aufzulösen. Aescin, ein Saponingemisch aus der Rosskastanie, kann Ödeme ausschwemmen.

### **Schleimstoffe**

Schleimstoffe sind kolloidale Verbindungen die zur Gruppe der Polysaccharide gehören und haben die Fähigkeit zur Gelbildung, also eine typische Yin-Wirkung. Uns bekannte Hauptvertreter sind die Malvengewächse (Malve, Eibisch) und die Lindenblütengewächse sowie der Spitzwegerich.

### **Senföle**

Senföle sind schwefelhaltige Verbindungen, die sehr scharf schmecken und stechend riechen. Aufgrund dieser Eigenheiten sind sie wohl als sehr yang anzusehen, wärmen also. Typische Vertreter sind der Kapuzinerkresse und der weisse und schwarze Senf (Kreuzblütler).

### **Mineralstoffe und Spurenelemente**

Interessant ist die Tatsache, dass in Pflanzen, dies im Gegensatz zum Tier, vor allem Kalium vorkommt. Weitere mineralische Elemente in der Pflanze sind: Calcium, Chlor, Magnesium, Phosphor, Schwefel und Silizium. Als Spurenelemente sind vor allem das Jod und das Selen wichtig. Kalium hat eine nach unten bringende Wirkung. Bei der so genannten Kartoffeldiät, die sehr entwässernd wirkt, ist es vor allem der Kaliumreichtum der Kartoffel, der die diuretische Wirkung erzielt. Silicium ist das zweithäufigste Element der Erde und kommt gehäuft in den Zellwänden der Pflanzen und in den Knochen der Tiere und Menschen vor. Bei Gräsern und Schachtelhalmen wird es als Kieselsäure gespeichert. Aufgrund der gewebefestigenden (yin) Wirkung auf das Bindegewebe wird es schon seit altersher bei brüchigen Fingernägeln und Haarausfall eingesetzt.

Jod kommt gehäuft im Meerwasser und im Salz vor. Jod ist ein sehr wichtiges Spurenelement, das zur Synthese der Schilddrüsenhormone essentiell ist. Das Fehlen in gewissen Gebieten hatte früher zu den sogen. Kretinen geführt, eine Art Schwachsinnigkeit, aufgrund der Unterentwicklung der Schilddrüse. Seit der Jodierung des Kochsalzes kennt man diese Krankheit nicht mehr. Selen ist ein wichtiges Spurenelement. Aufgrund seiner Eigenschaft als Radikalfänger ist es heutzutage in aller Leute Mund. Radikale sind chemische Stoffe (methyl-/aethyl- usw.), die selber nicht für sich existieren können und die Eigenschaft besitzen, mit

---

vielen Verbindungen einzugehen. Sie sind äusserst volatil und haben eine Potenz falsches Wachstum (z.B. Krebs) zu fördern. Wichtige Radikalfänger sind wie schon früher gesagt, die Omega-3-Fettsäuren und hier eben auch das Selen. Man weiss heute auch, dass es die freien Radikale sind, die die Alterungsprozesse beschleunigen und gehören oft zu den Stoffen, die bei „Anti-Aging“ Vorträgen immer Erwähnung finden. Vor allem Knoblauch und Kürbiskernsamen beinhalten sehr viel Selen. Carotinoide sind fettlösliche Stoffe, die für die rote/gelbe Farbe der Pflanze – in Blüten, Früchten und Wurzeln – verantwortlich sind. Es sind ebenfalls Radikalfänger, also haben auch sie Yin-Eigenschaften, gehören aber wegen ihrer Farbe zum Feuer, sammeln also dort übermässiges Yang. Daraus erklärt sich die wichtige Wirkung beim Aufbau von Vitamin A, nämlich für das Sehen und als Lichtschutz für die Haut. So wirkt Vitamin A als Entzündungshemmer bei Dermatosen, die ja immer übermässiges Yang darstellen. Gleichzeitig wissen wir, dass Vitamin-A-Mangel zu Nachtblindheit führt, es also der Retina an Yang fehlt. Vitamin A heisst auch Retinol, wegen seiner Funktion für das Sehen (Retina).

### **Phytosterole**

Phytosterole sind pflanzliche Stoffe, die dem Cholesterol (Cholesterin) nahe verwandt sind. Sie befinden sich in den Zellwänden der Pflanzen und kommen somit in allen Pflanzenteilen vor. In letzter Zeit hat vor allem das Beta-Sitosterin (Soja!) Bekanntheit erlangt. Es hemmt die Rückresorption des Cholesterins im Darm und senkt es damit. Da es durch dieses „Einsammeln“ dem Yin entspricht, versteht sich auch eine weitere Wirkung, nämlich die der Entzündungshemmung bei Ekzemen und auch bei der benignen Prostatahyperplasie. Phytosterole finden sich in Soja-, Weizenkeim- und Maisöl sowie im Kürbissamen, Sägepalmfrüchten und Brennnesselwurzeln.

### **Vitamin C – Ascorbinsäure**

Vitamin C, das auch Ascorbinsäure heisst, kommt in fast allen Pflanzen vor. Es hat viele Aufgaben im Körper, vor allem bei der Biosynthese von Kollagenfasern und bei Entgiftungsvorgängen spielt es eine zentrale Rolle.

Die wahrscheinlich wichtigste Aufgabe des Vitamin C ist das Abfangen freier Radikale (falsches Yang abfangen, also Yin-Funktion). Weil, wie schon oben gesagt, die freien Radikale an der Entstehung von degenerativen Prozessen (inkl. Krebs) eine wichtige Rolle einnehmen, sind sie auch als „Anti-Aging-Droge“ bekannt. Die an Vitamin C reichsten Drogen sind aus Sanddorn, schwarzer Johannisbeere und Hagebutten hergestellt.

---

## **Arzneipflanzen**

### **Pflanzensäfte**

*Man versteht unter diesem Begriff verschiedene Saftarten. Zum einen sind die „echten Säfte“, Säfte, die die Pflanze selber herstellt, wie das bei der Aloe vera, beim Opium und beim Kautschuk der Fall ist. Andererseits wird sowohl das Auspressen von Früchten und ganzen Pflanzen als Saft verstanden. Die durch Verdampfen eingedickten, aus wässrigen Auszügen entstandenen Stoffe, werden ebenfalls als Säfte bezeichnet, beinhalten aber deswegen nur wasserlösliche Substanzen. Die fettlöslichen Stoffe werden hier nur durch das Auspressen der Pflanze verfügbar.*

### **Destillate**

*Durch die sogenannte Wasserdampfdestillation werden flüchtige Inhaltsstoffe abgetrennt. Es handelt sich dabei um ätherische Öle und Senföle.*

### **Ölige Pflanzenauszüge**

*Ölige Pflanzenauszüge werden mit Hilfe von nicht trocknenden Pflanzenölen (Oliven-, Mandel- oder Erdnussöl) hergestellt. Ölige Pflanzenauszüge spielen in der Phytotherapie eine untergeordnete Rolle (Knoblauchöl), werden aber bei der Herstellung von Parfums häufig angewendet*

### **Urtinkturen**

*Urtinkturen (homöopathische) werden immer aus Frischpflanzen hergestellt. Sie enthalten die Wirkstoffe in molekularer Form und werden wie Phytopharmaka angewendet. Im Gegensatz zu den Homöopathika, die nach bestimmten Regeln potenziert (verschüttelt) werden und nach der Kenntnis der Homöopathie verschrieben werden.*

### **Drogen**

*Drogen wurden früher ausschliesslich aus Pulvern hergestellt. Pulver hatten oft eine bei der Einnahme schleimhautreizende Wirkung, sodass sie zu Tabletten oder Kapseln weiterverarbeitet wurden. Da mit Drogenpulvern oft nur geringe Wirkstoffkonzentrationen erreicht wurden mussten oft grosse Mengen davon als Tabletten oder Kapseln eingenommen werden. Aus diesem Grund werden heute fast nur noch konzentrierte Ausgangsstoffe verwendet.*

### **Wässrige Auszüge**

---

Wässrige Auszüge sind oft instabil bezüglich gewisser Inhaltsstoffe und werden auch wegen der Problematik der Keimvermehrung nicht mehr oft angewendet. Vor allem als Tees finden sie noch Verwendung. Die Wirkstoffkonzentration ist einerseits abhängig von der Wassertemperatur, dem Zerkleinerungsgrad und andererseits von der Verweil-Dauer (Ziehenlassen). Bei längerem Erhitzen gehen allerdings wasserdampfvlüchtige und thermolabile Stoffe verloren, was durch Abdecken teilweise verhindert werden kann.

Typische wässrige Auszüge:

*Tee – Aufguss (Infusion): die Droge ca. 10-15 Minuten Ziehenlassen. Die zarten Pflanzenteile wie Blüten, Samen und Blätter eignen sich für Tees.*

*Abkochung (Dekokt): die Droge wird in kaltes Wasser eingelegt und zum Kochen gebracht; 10-15 Minuten kochen lassen. Als Dekokte eignen sich harte Pflanzenteile wie Rinden, Wurzeln und Hölzer. Schwer lösliche Pflanzenteile wie z.B. die Kieselsäure aus dem Schachtelhalm werden auch so gewonnen. Die Einlage in kaltes Wasser hilft die Zellwände quellen zu lassen, damit diese für die in den Zellen vorhandenen Stoffe durchlässig werden.*

*Kaltauszug (Mazerat): die Droge wird in kaltem Wasser während mehrerer Stunden bei Zimmertemperatur stehen gelassen und danach abgegossen. Diese Methode eignet sich gut für schleimige Inhaltsstoffe, vor allem dann, wenn der Anteil an Stärke und Pektinen (Gelierung) gross ist und ein Auszug mit heissem Wasser zur Verkleisterung führen würde. Ein Beispiel dafür ist die Eibischwurzel. Ein Kaltauszug ist auch dann von Vorteil, wenn man verhindern will, dass bestimmte Stoffe unerwünscht sind, die bei heissem Wasser gelöst werden. Bei den Sennesblättern würden durch heisses Wasser Harze gelöst, die unerwünschte Nebenwirkungen haben. Auch bei Bärentraubenblättern lösten sich Gerbstoffe, die unerwünscht sind.*

*Instant Tees: die Herstellung solcher Tees erfolgt meist in einem Sprühverfahren. Man bringt den konzentrierten Drogenextrakt in eine lösliche Form und versprüht diese in einem Sprühturm. Durch Erwärmen trocknen die Tröpfchen aus und fallen als kleine Kügelchen nach unten. Der Sprühlösung werden oft diverse Zusätze beigefügt, wie Aromastoffe, Zucker, Farben, Gelatine usw. Dadurch kann es sein, dass der Wirkstoffgehalt auf unter 10% abfällt.*

### **Alkoholische Auszüge**

*Alkoholische Drogenauszüge werden immer mit Äthanol hergestellt. Dabei variiert der Anteil an Äthanol zwischen 50% und mehr. Je höher der Alkohol konzentriert ist, desto eher werden auch ätherische Öle und Harze gelöst. Tinkturen sind alkoholische Zubereitungen aus Drogen. Diese können aus Mazeraten oder*

---

*Perkolationen (kontinuierliche Extraktion aus speziellem Gefäß=Perkolator) gewonnen werden. In der Regel beträgt der Anteil Alkohol 5 Teile und der Drogenanteil 1 Teil. Bei sehr konzentrierten Stoffen kann das Verhältnis auch 10:1 sein. Da durch das Altern die Inhaltsstoffe sich verändern können (Lichteinfluss, Oxidation usw.) empfiehlt man Tinkturen in dunklen Gläsern und nicht länger als 1 Jahr aufzubewahren.*

*Alkoholische Extrakte sind Zubereitungen, wo das Lösungsmittel (Äthanol) vollständig entfernt wurde. Je nach Restmenge an Alkohol ist der Extrakt flüssiger/fester bis zähflüssig oder trocken.*

### **Arzneiformen**

*Arzneiformen sind Droгенаuszüge, die so verabreicht werden wie sie gewonnen wurden (Tinkturen, Trockenextrakte) oder werden weiterverarbeitet zu Tabletten, Kapseln, Drageés, Granulate, Säfte, Bäder, Externa (siehe unten) etc.*

*Sirupe sind flüssige Zubereitungen, die einen hohen Zuckeranteil aufweisen, der den Pflanzenauszügen aus geschmacklichen und auch als Grundlage dienen. Vor allem in der Pädiatrie verwendet.*

*Medizinische Weine sind durch Mazeration der Pflanze mit dem Wein gewonnene Extrakte, z.B. Galgantwein.*

*Aromatische Elixiere sind aus verschiedenen Pflanzen hergestellte Tinkturen, die ätherische Öle, Zucker und Gewürze enthalten.*

*Aromatischer Spiritus sind äthanolische Auszüge ätherischer Öle, die innerliche und äussere Anwendung finden. Typisches Beispiel „Klosterfrau-Melissengeist“.*

*Externa sind äusserliche Anwendungen. Man unterscheidet folgende*

*Darreichungsformen: Cremes: Öl in Wasser, weniger abdichtend; Salbe: Wasser in Öl, dichtet ab, schützt vor Austrocknung; Paste: 20-50% Feststoffanteil, dadurch binden sie Wasser, bei nässenden Ekzemen.*

*Gel: sind fettfrei und bilden kühlenden Film.*

### **Monographie**

*Pflanzenmonographie: Unter diesem Begriff versteht man die Zusammenfassung des wissenschaftlichen Erkenntnismaterials einer Pflanze. Man unterscheidet 3 Kategorien von Monographien:*

*Positiv-Monographie: die Wirksamkeit ist belegt (z.Zt. ca. 208 Drogen);*

*Negativ-Monographie: die Wirksamkeit ist nicht belegt (ca. 108 Drogen),*

*Null-Monographie: die Pflanze wurde bisher nicht geprüft (die meisten).*

*Folgende Eigenschaften sollte eine Monographie beinhalten:*

---

Bestandteile – Anwendungsgebiet – Gegenanzeigen – Nebenwirkungen – Interaktionen – Dosierung – Galenik – Dauer der Anwendung – Wirkungen.

### **Bezeichnungen und Abkürzungen**

Folgende lateinische Begriffe sind bei der Beschreibung von Pflanzen bzw. Drogen wichtig zu kennen:

*folium*, plural *foliae*, Abk. *fol.*=Blatt (*melissa fol.*;Melissenblätter)

*flos*, pl. *flores*, Abk. *flor.*=Blüte (*malvae flos.*;Malvenblüten)

*glandula*, pl. *glandulae*, Abk. *Gl.*=Drüse (*lupuli gl.*;Hopfendrüsen)

*fructus*, pl. *fructus*, Abk. *fruct.*=Frucht (*foeniculi fruct.*;Fenchel Früchte)

*herba*, pl. *herbae*, Abk. *herb.*=Kraut (*solidaginis herb.*;Goldrutenkraut)

*stipites*, Abk. *stip.*=Stengel, Stiele (*dulcamarae stip.*;Bittersüß-Stengel)

*semen*, pl. *semina*, Abk. *sem.*=Samen (*lini semen*;Leinsamen)

*radix*, pl. *radices*, Abk. *rad.*=Wurzel (*valerianae rad.*;Baldrianwurzel)

*rhizoma*, pl. *rhizomae*, Abk. *rhiz.*=Wurzelspross (*zingiber rad.*=Ingwerwurzelspross)

*tuber*, pl. *tubera*, Abk. *tub.*=Knolle (*curcuma tub.*; Curcuma Knolle)

*bulbus*, pl. *bulbi*, Abk. *bulb.*=Zwiebel (*scillae bulb.*; Meerzwiebel)

*cortex*, pl. *cortices*, Abk.*cort.*=Rinde (*quercus cort.* ; Eichenrinde)

*lignum*, pl. *ligna*, Abk. *lign.*=Holz (*juniperus lign.* ; Wacholderholz)

*strobulus*, pl. *strobuli*, Abk. *strob.*=Zapfen (*lupuli strob.*; Hopfenzapfen)

*summitates*, = Zweigspitzen (*prunes spinosae summitates* ; Schlehdorntriebe)

### **Beschreibung der Pflanzenteile**

#### **Wurzel - Radix**

Eine Wurzel Droge besteht aus den Hauptwurzeln und den Pfahlwurzeln.

Beispiele: *Valerianae radix*, Baldrianwurzel. *Gentiana lutea*, Enzianwurzel, wobei es sich hier streng genommen um eine Rübe (sek. Dickenwachstum) handelt.

#### **Wurzelsprosse – Wurzelstock - Rhizom**

Der Wurzelstock oder Wurzelspross ist eine unterirdisch wachsende, verdickte Sprossachse ausdauernder Kräuter. Auf der Unterseite ist sie bewurzelt, nach oben hin entwickelt sich jedes Jahr ein neuer Spross, der nach Fruchtreife abfällt.

Typisches Beispiel ist die Gelbwurz, *Curcuma longa rhizoma*.

#### **Knolle - Tuber**

Knollenförmig aufgetriebene Speicherorgane werden als Knollen bezeichnet. Zum Beispiel die Kartoffel, die eine Sprossknolle darstellt.

---

*Dann auch die Curcuma longa tuber ist auch eine Knolle und ist sehr bitter und energetisch kalt.*

### **Zwiebel - Bulbus**

*Die Zwiebel ist ein unterirdischer Speicherspross, der in den angeschwollenen Blättern die Inhaltsstoffe beherbergt.*

### **Rinde - Cortex**

*Rinden, die zu Drogen verarbeitet werden stammen aus der Rinde des Stammes oder auch aus der Wurzel. Beispiel: Weidenrinde, Salix cortex.*

### **Holz - Lignum**

*Holzdrogen spielen heute kaum mehr eine Rolle. Sie werden von Hölzern von Bäumen und von verholzten Sträuchern gewonnen. Beispiel Sandelholz.*

### **Blatt - Folium**

*Blattdrogen werden wie schon der Name sagt aus den Blättern einer Pflanze gewonnen. Beispiel Salvia off., Salbeiblätter.*

### **Blüte - Flos**

*Man unterscheidet botanisch Kelchblätter, Staubblätter und Fruchtblätter. Blütendrogen werden aus den verschiedenen Blütenanteilen gewonnen. Manchmal verwendet man alle Anteile, gelegentlich auch nur einzelne Teile davon. Beispiele: Arnica flos., Arnikablüten; Tiliae flos., Lindenblüten; Calendula flos., Ringelblume.*

### **Frucht - Fructus**

*Die Frucht (Einzelfrucht) entsteht aus dem Fruchtknoten, der wiederum aus den Fruchtblättern gebildet wird. Man unterscheidet Öffnungsfrüchte von Schliessfrüchten. Bei den Öffnungsfrüchten schießt die Fruchtwand auf und verstreut seine Samen, Beispiel Sennesfrüchte, Mohnfrüchte, Blauer Eisenhut. Bei den Schliessfrüchten wird der Same zusammen mit der ganzen Frucht verbreitet, Beispiel Beeren (Heidelbeere), die einsamige Nuss (Hagebutte) und die Steinfrucht (Olive). Als Sonderform kennt man die Spaltfrüchte (Fenchel, Anis).*

### **Kraut - Herba**

*Als Kraut wird der oberirdische Teil einer Pflanze mit einem nicht verholzenden Stängel bezeichnet. Kräuter werden in der Regel zur Blütezeit geerntet.*

---

## **Same - Samen**

*Samen entwickeln sich aus befruchteten Samenanlagen. Die zur Verwendung gelangenden Arzneien stammen aus Öffnungsfrüchten wie Kapseln (Leinsamen), Hülsen und Schoten (schwarzer und weißer Senf) sowie aus Beeren (Brechnuss) und Steinfrüchten (Kaffeebohnen).*

Frage: wie wendet man nun in der chinesischen Medizin die Medikamente ein?

Antwort:

*Chinesische Heilpflanzen zhōng yī cǎo yào 中医草药*

*Es gibt verschiedene Methoden chinesische Heilpflanzen, Kräuter, Mineralien sowie tierische Produkte anzuwenden.*

*Man wendet die Heilpflanzen nach den Prinzipien an, wie die Nahrungsmittel, das heisst, man schaut auf die Signatur der Pflanzen. Es wird versucht, die Signatur aus der Beobachtung der Natur zu verstehen. Wie schon ausgeführt, gehört die Wurzel zur Wandlungsphase Wasser, das Rhizom, der Wurzel-Auswuchs, die Wurzelknolle, die Zwiebel gehört zur Wandlungsphase Erde. Ebenso gehören die horizontal wachsenden Wurzeln zur Erde. Die vertikalen hingegen „greifen“ nach unten in die Tiefe, dort wo sich das Wasser befindet, also gehören diese zum Wasser. Die Sprosslinge, der Stängel und die Blätter haben Bezug zum Holz. Die Blüten zum Feuer und letztlich die Früchte zum Metall. Die Rinde gehört zur Haut/Lunge. Es ist mit diesem Verständnis auch möglich gezielt Pflanzen so einzusetzen. Bei Erkrankungen der Lunge/Haut würde man also versuchen eher Medikamente zu verwenden, die aus Rinden gewonnen werden. Bei Störungen des Immunsystems verwenden wir dann Heilmittel, welche aus Wurzeln gemacht sind, so zum Beispiel der Ingwer bei immunologischen Störungen, oder das Curcuma bei Tumorkrankheiten, da diese ja der Kälte entsprechen und die Wurzel wie gesagt scharf ist und demnach die Kälte (= Tumor) wärmt.*

*Weiter nimmt auch die Art wie das Heilmittel hergestellt wird auf die Verwendung grossen Einfluss. Kochen, erwärmen (zum Beispiel Dekokte/Tees) verstärken den Odem, die Energie. Aber Vorsicht, bei zu starkem oder zu langem Kochen verflüchtigen sich wichtige Inhaltsstoffe und gehen damit verloren. Bei verschiedenen Präparationen ist das allerdings wiederum erwünscht, weil damit giftige Pflanzenanteile aus dem herzustellenden Medikament entschwinden und das Mittel nicht mehr giftig ist. Kondensationen, die dabei entstehen sind yin, die flüchtigen Stoffe, die möglicherweise entweichen (können) sind dagegen yang. Ebenfalls spielen die Geschmäcke eine wichtige Rolle. Das Scharfe geht nach oben,*

---

das Saure zieht zusammen und geht nach unten, das Süsse zerstreut, geht anfänglich nach oben, kondensiert dann aber nach unten und macht Feuchtigkeit. Das Bittere hat eine stark sedierende Wirkung und das Salzige schliesslich geht sehr stark nach unten (siehe auch salzige Nahrung, die bei Nierenschwachen Menschen Ödeme bilden). Als letztes dann noch die Farben, die das subtilste Element darstellen. Es wird gesagt, dass die Farbe der Vektor (das Fahrzeug) sei, der das Medikament zum Organ bringe. So bringt das Gelbe also den Odem zur Erde, das Schwarze zum Wasser, das Weisse zum Metall, das Grüne zum Holz und das Rote zum Feuer. Dr. Fisch erwähnte, dass zum Beispiel das Aconit (Sturmhut, Eisenhut), der seine giftigsten Anteile in der Knolle trägt, durch Kochen schwärzlich wird und damit seine Wirkung in der Wurzel, im Wasser zur Entfaltung bringt. Konkret bedeutet das, dass das Aconit das yangleere Yin wärmt, auflädt und dem Yin damit die Möglichkeit gibt nach oben zu wandeln. So wird es ja auch eingesetzt: bei Schwäche.

Eine weitere Methode, chinesische Kräutermischungen (ua.) einzusetzen ist die Erstellung einer so genannten Syndrom-Diagnose. Hierbei wird der Arzt versuchen aufgrund der Anamnese und der Untersuchung (Puls, Zunge, Gesicht) eine energetische Diagnose zu machen, beispielsweise heisst eine solche „feuchte Hitze“, um danach aufgrund dieser das Medikament einsetzen. Diese Methode ist sehr effektiv, aber: oftmals weiss der Arzt aber die Ursache nicht, d.h., er weiss nicht woher die feuchte Hitze kommt. Das bedeutet eigentlich, dass man mit dieser Art Therapie dasselbe macht wie die Schulmedizin, man behandelt ein Symptom, die feuchte Hitze. Sozusagen „Schulmedizin auf Chinesisch“.

Eine weitere Möglichkeit ist die Methode nach Zhang Zhong Jing (Shan Han Lun), einem chinesischen Arzt aus dem 2. Jhdt. n.Chr.

Hierbei verwendet man die so genannte Sechs-Schichtenlehre.

1. Schicht: Tai Yang
2. Schicht: Yang Ming
3. Schicht: Shao Yang
4. Schicht: Tai Yin
5. Schicht: Shao Yin
6. Schicht: Jue Yin

Jeder Schicht ist eine bestimmte Energetik eigen: Kälte, Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit etc.

Der Arzt versucht nun aufgrund spezifischer Fragen (Angst vor Kälte?, Abneigung gegen Hitze? usw.) herauszufinden um welche Schicht es sich beim geklagten Symptom handelt. Nach dieser energetischen Diagnose, die grundsätzlich von äusseren Faktoren, wie eingedrungene Hitze, Kälte, Wind etc. abhängt, verschreibt

---

er nun eine Rezeptur. Er wählt diese aus einer alten und bewährten Sammlung von Rezepturen (Mischungen) aus, das die Medikamente den einzelnen Schichten zuordnet. Auch eine sehr wirksame Methode, die aber ebenfalls den Nachteil in sich trägt, dass man oftmals nicht die wirkliche Ursache behandelt, die wie schon mehrfach betont, fast ausnahmslos in der Psyche liegt

Man unterscheidet in der Chinesischen Medizin verschiedene Wirkungsstufen, Klassifikationen:

*Die Nahrungsmittel:* Also „Medikamente“, die man täglich zu sich nehmen kann.

*Mittelstarke Heilmittel:* man nimmt sie solange bis eine Besserung eintritt, hört dann aber wieder damit auf. Beispiele wären hier die Rhabarberwurzel, der Schlafmohn und die Pfingstrosenwurzel.

*Die toxischen (giftigen) Mittel:* sind nur selten einzunehmen und wenn, dann nur möglichst sehr kurze Zeit. Man setzt sie dann ein, wenn Wandlungsphasen „festsitzen“, um diese zu lösen, eine Wandlung wieder möglich zu machen. Aconit gehört eigentlich in diese Kategorie.

Frage: wäre es möglich ein paar Beispiele aus der täglichen Praxis anzugeben, vielleicht auch solche, die man ohne Arzt benützen könnte?

Antwort:

*Im folgenden wird eine Vielzahl von vom Autor häufig verwendeten Arzneimitteln beschrieben. Dort, wo die Wirkrichtung bzw, das Temperaturverhalten bekannt ist, ist diese erwähnt, wo die Richtung nur vermutet wurde mit „ws“ angegeben und dort wo keine sichere Aussage möglich war, wurde dieser Hinweis weggelassen.*

*Es ist aber wichtig zu erwähnen, dass bezüglich Eigentherapie, das heisst, ohne ärztliche Begleitung, keine Verantwortung des Autors übernommen werden kann. Bei Unsicherheiten, fragen Sie immer jemanden, der Bescheid weiss, einen Arzt oder Apotheker.*

### **Die einzelnen Arzneipflanzen – Arzneimittel**

*Aconitum napellus – Eisenhut (blauer) – fu zi 附子*

*Temperatur: heiss*

*Geschmack: scharf*

*Farbe: blau*

*Traditionell: bei Yangmangel im Yin, erwärmt dieses.*

*Cave: Toxizität beachten! (Droge ab 15g letal).*

---

*In homöopathischen Mitteln (Traumeel, Arnica comp. Heel) als D3 (oder höher) bei Fieber ohne Schwitzen, Angina etc. eingesetzt.*

*Name: gr. akoniton = Giftpflanze, die „en akoneis“, d.h. an schroffen Felsen wächst.*

*Lat. Aconitum, aconiton „eine unbekannt Giftpflanze“.*

*Deutsch auch Sturmhut (Blütenform); engl. monkshood (Mönchskapuze); frz. aconit.*

*Im Altertum gehörte Aconitum zu den meist gebrauchten Mord- und*

*Selbstmordgiften, darum auch „Teufelswurz“ genannt. Früher haben, vor allem in*

*Kärnten, sogenannte „Rosstäuscher“, den Pferden vor deren Verkauf die*

*Teufelswurz eingegeben, damit die Pferde „schäumig“ (feurig) wurden und sie sie besser verkaufen konnten.*

*Acorus calamus rhizoma – Kalmuswurzel – shuichangpu 水菴蒲*

*Temperatur: wärmend, nach oben bringend*

*Geschmack: scharf, bitter*

*Farbe: braun-schwarz-violett*

*Traditionell: durch die wärmende Eigenschaft erklärt sich auch das*

*Anwendungsgebiet: Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Flatulenz; auch bei Rheumatismus, Husten.*

*Cave: Inhaltsstoff Asaron wird als Carcinogen betrachtet und daher wird vor längerer Anwendung abgeraten.*

*Anmerkung: da der Kalmus zu den Monokotyledonen (Zingiberaceae) gehört,*

*entspricht er der Zahl Eins = Wasser. Er beeinflusst also sehr stark das „Wasser“,*

*die Wurzel des Menschen, das Immunsystem. Da die Wurzel der Pflanze*

*Verwendung findet und der Kalmus wärmt, bringt er also das Yin (=die Wurzel) nach*

*oben. Er kühlt oben das Yang. Durch das Bittere hat er zusätzlich die Eigenschaft*

*nach unten in die Wurzel zu bringen. Daher versteht sich die Wirkung bei*

*Entzündungen.*

*Name: „Acorus“ lat: acorus, acoron, acorum; gr. akaros, akaron; Fremdwort*

*unbekannter Herkunft. „Calamus“, lat. „calamus odoratus“, meint das aus diesem*

*„Aronstabgewächs“ gewonnene aromatische Öl.*

*Engl. „drug sweet flag“, calamus. Frz. acore odorant, acore vrai ; chin. shui chang*

*pu水菴蒲*

*Aesculus hippocastanus – Rosskastanie*

*Temperatur: ws warm*

*Geschmack :*

---

*Farbe: Blüte weiß, Samen braun-grün*

*Traditionell: verwendet als Venentonicum bei Ödemen, die durch venösen Rückstau entstanden sind. Soll mindestens so gut sein wie Venenstrümpfe. Der Name stammt von der Verwendung bei Pferden. Die Samen wurden Pferden gegeben, die unter Husten litten.*

*Gemäss traditioneller Beschreibung wurde Aesculus auch bei Hämorrhoiden und Frostbeulen angewandt. Da dies typische Zeichen von Kälteansammlung sind und die Pflanze auch die Signatur des Yang aufweist (lungenartige Blüte, siehe Abb.; stachelige Hülle der Samen) ist die Wirkung sicher über die Stärkung des Yang im Yin zu erklären, hat also wärmenden Charakter.*

*Zum Namen: wie schon erwähnt, stammt er davon, dass sie als Pferdefutter Verwendung fanden, aber auch aus der Anwendung bei Pferden, die Husten hatten. Die Pflanze gehört zu den Eichen und ist erst seit dem 16.Jhdt. aus der Türkei herkommend bei uns heimisch geworden.*

*Aesculus = hippocastanum, hippos=Pferd, castanum= Esskastanie; von Linne gewählter Name. Noch früher hieß die Pflanze „castanea equina“.*

*Mattioli, der Erstbeschreiber der Pflanze(1565) schrieb:“Die Türken nennens Rosskastanie darumb das sie den keichenden Rossen sehr behülflich sind“.*

*Andere dt. Namen: Drusenkesten, Gichtbaum, Saukastanie.*

*Engl.“common horse chestnut“; frz. “maronnier commun, maronnier d’Inde, maronnier blanc”.*

*Präparat, z.B. Aesculaforce von Dr.Vogel.*

*Agnus castus (vitex) – Mönchspfeffer – Keuschlamm*

*Temperatur: wärmend*

*Geschmack:*

*Farbe: schwarz-blau*

*Traditionell: der Mönchspfeffer wird schon seit der Ilias (6.Jhdt. v.Chr.) als Symbol der Keuschheit und Mittel zur Abwehr des Bösen erwähnt. Der Name „Mönchspfeffer“ stammt aus dem Glauben, dass die Einnahme der Früchte die sexuelle Begierde der Mönche abschwächen könne.*

*Heute werden die Früchte vor allem bei Frauen gegen Unfruchtbarkeit (progestagene Wirkung, antiandrogen) und beim „PMS=Prä-Menstruelles Syndrom“ erfolgreich eingesetzt. Der wärmende Effekt kann einerseits durch die Wirkung beim PMS als auch durch die antiandrogene Wirkung bei weiblicher Unfruchtbarkeit und durch die mögliche Schwächung sexueller Begierden erklärt werden. Die Signatur der Pflanze (blau-schwarz) sowie die alkaloidhaltigen Früchte deuten auf einen kühlenden Anteil (der Frucht) hin, doch muss insgesamt der Geschmack (scharf) als*

---

wesentlichere Wirkung betrachtet werden, der der Pflanze den wärmenden Charakter verleiht.

Ein bekanntes (von vielen) Präparat ist „PreMens von Zeller (1 Tbl morgens).

Name: der eigentliche Name ist „vitex agnus castus“. Vitex stammt von Plinius, dort mit lat. vitilium“ = Flechtwerk in Zusammenhang gebracht (noch heute werden die zähen, harten Zweige für Flechtzäune verwendet). Der Name stammt aus der Volksetymologie (s.o). Ein anderer dt. Name ist „Müllen“, er stammt aus der Beschreibung der Blattunterseite und den weißfilzigen Blättern. Diese sehen, wie mit Mehl bestäubt (Mehl, Müll, Staub) aus.

Engl. „lilac chaste tree, agnus castus, monk’s pepper tree“; frz. “arbre au poivre, gattilier, gattlier”.

*Apis mellifica* – Bienengift

Nur als Homöopathikum verwendet. Dort findet Apis Anwendung bei entzündlichen Erkrankungen der Haut und Schleimhäute, vor allem auch im Nasen-Rachenraum und bei febrilen Zuständen. Allgemein kann Apis bei Schwellungen eingesetzt werden. So auch bei Hirnödem infolge raumfordernder Prozesse.

Die Signatur ist aus dem Stich der Biene auf der Haut/Schleimhaut ablesbar: Rötung, Schwellung, Schmerz.

Präparate: typisch sind Potenzen im Bereich D6-D30, auch als Homaccord bei Heel.

*Arnica montana* – Arnika

Temperatur :

Geschmack :

Farbe: gelb (Verwendung finden die Blüten)

Traditionell: äußerlich bei Verstauchungen, Prellungen, Wunden, Knochenbrüchen.

Innerlich bei: Mensesbeschwerden, Herzrhythmusstörungen, Gicht, Asthma, Rheuma. Aufgrund dieser Wirkung kann man davon ausgehen, dass die Droge wärmt, also das Yin nach oben bringt. Gut bei allen Verletzungen oder Beschwerden, die durch Schlag, Stoss, Stich oder Fall hervorgerufen wurden.

Name: die ebenfalls gebräuchlichen deutschen Namen sagen auch etwas über die Wirkung aus: Bergwohlverleih, Kraftwurz, Wundkraut, Fallkraut, Bruchkraut, Blutblum, Schmalzblume, Stichwurz. Nach Furlenmeier stammt der Name Wohlverleih wahrscheinlich aus dem Wort „Wolferlei“, damit ist der „Wolf“, also die „Intertrigo perinealis“ gemeint.

*Arsenicum album* – Arsenik – Arsen

Nur als Homöopathikum verwendet.

---

Typische Symptome sind eine grosse Ängstlichkeit und Unruhe. Die Angst kann sich bis zur Todesangst steigern. Ein weiteres wichtiges Symptom ist, dass die Patienten das Gefühl haben können, als fließe anstatt Blut Eiswasser in den Adern (im Fieberschub kann es auch umgekehrt sein, man hat das Gefühl, das Blut koche). Arsen ist ein Spurenelement (und Element 33 im Periodensystem), das im Körper als Co-Enzym funktioniert und im Sauerstoffwechsel eine Rolle spielt. Arsen als Metall ist ungiftig, nur Arsen-Sauerstoffverbindungen (Oxide), auch als Arsenik (Arsen III-Oxid) bekannt, sind hochgiftig und wurden früher als Vergiftungsmittel benützt. Das Pulver ist geschmacksneutral und löst sich gut in Alkohol, kann aber auch an Leichen in Haaren und Nägeln nachgewiesen werden, darum heute obsolet; 60-120mg sind tödlich. In früheren Zeiten wurde es als „mildes Vergiftungsmittel“ in niederen Dosierungen als Schönheitsmittel verwendet, da es die Gefäße weitstellt, also entspannt (Yin-Wirkung = kühlt ab!).

*Artemisia vulgaris/sinensis – Beifuss*

*Temperatur: kühlend*

*Geschmack: bitter*

*Farbe: dunkelgrün*

*Traditionell: als appetitanregendes Bittermittel seit langen in der Volksmedizin bekannt. Fördert ganz allgemein den Fluss der Verdauungssäfte, daher galleanregend.*

*Ist eine Pflanze, die auch bei uns vorkommt; mehrjähriger Strauch, ca. 150cm hoch. Verwendet werden die Blätter/Triebspitzen.*

*Verwandte Arten sind der Wermut „Artemisia absinthium“ (noch bitterer), „Artemisia annua“ (chin. qing hao 青蒿), sehr bitter; „artemisia capillaris seu scopariae (chin. yin*

*chen hao 茵陈蒿) ist Hauptbestandteil des Malariamittels „Riamet“ von Novartis, das sehr gut gegen Malaria tropica wirkt, aber nicht als Prophylaktikum eingesetzt werden kann.*

*Name: vulgaris=gewöhnlich; Artemis = griechische Göttin, die der Sage nach den gebärenden Frauen beistand.*

*Es wird vermutet, dass der Name auf ursprünglich ahd. „pipoz“, „boboz“, peipus“ zurückgeht und damit zu germ. „stossen, schlagen“ wird, was im Wort „anaboz“ = Amboss auftritt, also mit Schlagen zu tun hat. Man glaubt, dass es damit zu tun hat, dass Beifuss oft als Gewürz „zugestossen“ wurde. Ein anderer Name ist das dt. Wort Gänsekraut, weil man die mit heissem Wasser aufgebrühten Blumenstengel in die*

---

zum Braten bestimmten Gänse steckt, um sie schmackhafter zu machen: „De Beifuss hawen merr, awer de geroppte(gerupfte) Gans fehlt“, (altpfälzischer Volksspruch). Engl. „artemisia“ ; frz. „armoise commune“.

#### *Aurum – Gold*

*Vor allem als Homöopathikum eingesetzt.*

*Im Signaturendenken gehört das Gold zur Sonne, und die entspricht (Analogie) im Menschen dem Herzen. So wird sie also eingesetzt bei „Verdunkelung des Herzens“, also bei Depressionen. Bei Weleda gibt es ein Präparat „Hypericum auro cultum 0,1% oder 1%“, das oft bei depressiven Zuständen eingesetzt wird. Hier wird das Gold zum Düngen der Pflanze eingesetzt und erst nach dreijähriger Kultivierung wird die Pflanze geerntet und daraus dann das Medikament hergestellt. Hier kommt also ein Synergismus zum Einsatz, einerseits das Gold und andererseits das Hypericum = Johanniskraut, die beide der Sonne entsprechen. Das Johanniskraut wird an „Johanni“, am 24. Juli geerntet, was ja fast kalendarisch dem Höchststand der Sonne am Firmament entspricht und somit einen zusätzlichen signatorischen Bezug zum Höchsten hat.*

*Früher wurde Gold auch als Basistherapie bei „Rheumatoider Arthritis“, PCP, eingesetzt. Das macht auch „chinesisch“ Sinn, da „Rheuma“ oft einer Feuchtigkeitserkrankung entspricht und die „Sonne“ hier wärmt und somit die Feuchtigkeit aus dem Körper verschwindet und die Krankheit heilen kann. Heute m.W. weniger gebraucht, da oft Nierenversagen als NW auftrat.*

#### *Biodoron 0,1%, 1% und 5%*

*Präparat von Weleda, hergestellt in einem Prozess aus Eisensulfat, Quarz, Honig und Wein. Es ist ein Mittel, das vorwiegend bei Migräne Anwendung findet. Daraus versteht sich auch die Signatur des Mittels. Das Eisen kühlt das übermässig nach oben ansteigende Yang ab und der Honig zusammen mit dem Wein, erwärmen den ganzen Prozess, damit die Abkühlung nicht zu stark von statten geht. Es ist ein aus Erfahrung sehr gutes Mittel bei allen Spannungszuständen, die zu Kopfschmerzen führen. Man gibt je nach „psychischem Schweregrad“ eher das 0,1%, bzw. wenn es „materieller“ wird, eher die grobstofflicheren Konzentrationen. Das heisst je bewusster, desto höher konzentriert. Alle 15 Minuten eine Tablette bis der Kopfschmerz nachlässt. Als Prophylaxe 3xtgl 1 Tbl.*

#### *Boswellia serrata – Weihrauch – Olibanum ru xiang乳香*

*Temperatur: warm*

---

*Geschmack: scharf, bitter*

*Farbe: gelb*

*Traditionell: wird Weihrauch gegeben bei allen Formen von gastrointestinalen chronischen Entzündungen, wie Colitis ulcerosa, Morbus Crohn. Neuere Studien zeigen eine sehr gute Wirkung bei allen Formen von Gelenkrheumatismus und auch bei gewissen Hirntumorerkrankungen. Ebenfalls sind Wirkungen bekannt bei Asthma, Angina, Gicht, Heuschnupfen, Urticaria und Psoriasis.*

*Aufgrund seiner Wirkung muss er sowohl eine Yin- als auch eine Yang-Wirkung besitzen. Da er auch seit dem Altertum in religiösen Zeremonien verwendet wird, kann man davon ausgehen, dass er der „Eins“ entspricht, also, das Qi als Ganzes kräftigt, auflädt.*

*Der Weihrauchbaum kann bis 15m hoch werden und ist mit dem Olibanum, dem eigentlichen Weihrauchbaum Arabiens, verwandt. Die heutigen Präparate stammen fast alle aus Indien; Sanskrit: „Sallakti“.*

*Es wird das aus dem Stamm austretende gelbe Harz verwendet. Das Harz kommt aus dem Innersten, entspricht also dem Yin, die Farbe ist gelb, entspricht dem Yang. Eine verwandte Art ist die Boswellia sacra Flückiger.*

*Name: der Name stammt vom englischen Beschreiber John Boswell, ca. 1750.*

*Engl. „frank incense; frz. „boswellie“ (de Carter).*

*Dosierung : übliche : 3xtgl 2-3 Tbl.*

*Kombinationspräparat von Holistic Med Basel AG: Zematoïd (Weihrauch/Curcuma): 2-3xtgl 1 Kps*

*Cactus compositum*

*Ist ein Homöopathikum von Heel, ein sog. Komplexmittel.*

*Es beinhaltet in homöopathischer Potenzierung Cactus D3 (=Kaktus), Crataegus D2 (=Weißdorn), Spigelia D5 (Wurmkraut), Kalium carbonicum D5 (Kaliumcarbonat), Glonoinum D5 (Nitroglyzerin).*

*Eingesetzt bei stechenden Herzschmerzen und bei Angina pectoris.*

*Aufgrund der Signatur des Kaktus wird der Wirkmechanismus verständlich: der Kaktus steht in der Hitze und macht daraus Wasser (=Stammsukkulente), zusätzlich hat der Kaktus Stacheln, die dem Yang, dem „stechenden Schmerz“, entsprechen. Daraus lässt sich die lindernde Wirkung ableiten. Oft wirkt das Medikament genauso gut bei Angina pectoris wie eine Kapsel Nitroglycerin. Da die Kombination des Kaktus mit dem Glonoin und dem Crataegus sinnvoll erscheint, versteht sich auch die Zusammensetzung.*

*Dosierung: 3x tgl 10 Tropfen.*

---

*Calendula officinalis* – Ringelblume

Vor allem äußerlich als Salbe angewendet bei Ekzemen, Akne, Neurodermitis und schlecht heilenden Wunden. Als Calendula-Salbe oder als Heilsalbe von Weleda bekannt; aber auch andere Präparate.

Auch innerlich angewandt als reinigendes Agens und als entzündungshemmendes Medikament bei MD-Schleimhautentzündungen, als Tinktur. Der Ringelblume werden auch östrogene Wirkungen nachgesagt, somit findet sie auch bei Mensesbeschwerden Verwendung.

Name: lat. „calendae“, der erste Tag im Monat; auch im Sinne von „Monat“ gebraucht, weil die Pflanze mehrere Monate im Jahr blüht.

Der Zusatz „officinalis“ bedeutet in der „Offizin“, also der Apotheke gebraucht. Die Pflanze zeigt durch ihr ständiges Öffnen und Schließen den Tag an, darum auch Calendae. Der deutsche Name Ringel-Blume stammt wahrscheinlich aus den ringförmig gekrümmten Früchten.

Engl. „calendula“, „pot marigold“; frz. „calendule, souci“, „souci officinal“, „souci des jardins“. Andere dt. Namen: Butterblume, Dotterblume, Kuhblume.

*Capsella bursa pastoris* – Hirtentäschel

Temperatur: ws warm

Geschmack:

Farbe:

Traditionell: ein sehr altes Mittel gegen Blutungen (Hämostyptikum) aller Art. Vor allem bei Nasenbluten (äußerlich) und bei Uterusblutungen (innerlich) oft angewandt. In der Chinesischen Phytotherapie bei Ruhr gegeben, was ein weiterer Hinweis auf die wärmende Wirkung der Substanz ist. In der Volksmedizin oft auch als Rheumamittel, gegen Gicht und bei Husten verwendet. Auch ist die Signatur eher dem Yang entsprechend. Sie wächst überall (Unkraut), auf Äckern, Schuttplätzen, an Zäunen und Mauern, ist also anspruchslos, braucht wenig zum Leben, blüht das ganze Jahr und hat somit viel eigene Energie. Die Pflanze ist sehr feingliederig und zart, was wiederum dem Yang entspricht. Es werden nur die oberirdischen Teile (Kraut), nicht die Wurzel verwendet.

Ein typisches Präparat stammt von Ceres Urtinktur, man gibt 3x3-5 Tropfen tgl.

Name: andere deutsche Namen sind: Bauernsenf, Herzkraut, Löffeli, Säcklichrut, Schinkenkraut, Schneiderbeutel, Taschenkraut.

„capsella“ von lat. capere, fassen, halten; der Schötchenform entsprechend, da diese herz-taschen-förmig sind nennt man sie „bursa“ = Fell, abgezogene Haut, ähnlich einer Tasche eines mittelalterlichen Hirten, pastor = Hirte.

---

Engl. „shepherd's purse“, frz. “bourse-à-pasteur”, “bourse de berger”, “capselle”, ital. “borsello del pastore”.

*Chelidonium majus* – Schöllkraut

Temperatur: ws kühlend

Geschmack: ws bitter & scharf

Farbe: gelborange

Traditionell: bei Verdauungsbeschwerden, Leberfunktionsstörungen, Hautausschlägen, Augenkrankheiten (Glaukom, Katarakt), Bronchitis, Asthma.

Äußerlich bei Warzen (frischer, gelboranger Milchsaft verwenden). Verwendet werden heute die oberirdischen Teile, früher auch die Wurzel.

Aufgrund der wichtigsten Inhaltsstoffe, nämlich der Alkaloide (Chelidonin, Copsicin) darf man davon ausgehen, dass die Droge nebst der Schärfe, die wärmt auch bitter ist und damit kühlt. Zudem zeigt der gelblichorange milchige Saft die Mitte an. Der Saft ist eher scharf, die Droge eher bitter. Auch aufgrund der Verwendung bei spastischen Schmerzen und bei Glaukom ist das Kühlende verständlich. Achtung: nicht zu lange einnehmen, da toxische Wirkungen beschrieben sind, vor allem auch Ikterus bekannt. *Chelidonium* gehört botanisch zu den Papaveraceen und sind mit dem Mohn (Opioide=Alkaloide) verwandt.

Name: leitet sich vom Arzt Dioskurides (griech. Arzt) ab, der berichtete, dass die Pflanze mit Eintreffen der Schwalben (griech. Schwalbe = *chelidon*) zu blühen beginnt und verwelkt mit dem Wegzug derselben.

Andere deutsche Namen sind: Gilbkraut, Goldkraut, Schälkraut, Schwalbenkraut, Teufelsmilchkraut, Trudenmilch, Warzenkraut.

Engl. „celandine“; frz. „*chélidoine*“

*Chelidonium ferro cultum* 0,1%

Schöllkrautpräparat von Weleda, das mit Eisen gedüngt wurde, ist noch etwas mehr kühlend, da mit dem Eisen, was festigt, die Pflanze gedüngt wurde.

Dosierung: 3x tgl 15-20 Tropfen

*Choleodoron*

Schöllkrautpräparat von Weleda, das zusätzlich (Synergismus) noch Curcuma, Gelbwurz beinhaltet.

Dosierung: 3xtgl 15-20 Tropfen

*Chlorella* – Grünalgen

Temperatur: ws neutral

---

*Geschmack: geschmacklos*

*Farbe: grün*

*Chlorella gilt als eines der Entgiftungsmittel in jüngster Zeit.*

*Es beinhaltet biochemisch gesehen sehr viele essentielle Aminosäuren (18) und viele Vitamine und Spuren-Elemente. Es wird vor allem auch in der Ausleitung von Schwermetallvergiftungen (Amalgam) angewendet.*

*Bezüglich der Signatur kann man sagen, dass die Algen aus vorgeschichtlicher Zeit stammen, somit also sehr alt sind und wahrscheinlich zu den ersten einzelligen Lebewesen gehörten. Damit zeigt die Signatur auf grosse „Überlebenskräfte“ hin, die der Alge innewohnen und damit auf den Patienten übertragen werden. Kann als allgemeines „Roborans“ eingenommen werden, ist in diesem Sinne nie falsch.*

*Name: kommt aus dem Gehalt an Chlorophyll, Blattgrün („chloros“= griech. hell, blass, grünlich).*

*Dosierung: unterschiedlich, je nach Ziel; zwischen 3xtgl 3-30 Tbl.*

*Cimicifuga racemosa – Traubensilberkerze*

*Temperatur: ws kühlend*

*Geschmack: bitter & scharf*

*Farbe: dunkelbraun-schwarz*

*Traditionell: Verwendung findet die Wurzel, die sehr bitter ist, aber auch eine gewisse Schärfe aufweist. Auch beinhaltet die Wurzel Harze, die also etwas Kondensiertes darstellen, wodurch die kühlende Signatur auch verstehbar wird.*

*Üblicherweise findet die Droge Anwendung bei Wechseljahrsbeschwerden der Frau. Vor allem sehr gut bei Hitzwallungen. Aber auch bei Rheuma und Asthma ((kühlend auf die Entzündung)).*

*Medikamente: Klimaktoplant (Cimicifuga D2, Sepia D2, Ignatia D3, Sanguinaria D2) 2x1 Tbl; Climavita 1x1 Tbl; Femicin 2x1 Tbl.*

*Name: anderer deutscher Name ist Wanzenkraut. Gehört zu den Hahnenfussgewächsen (Ranunculaceen).*

*Lat. cimex, cimicis = Wanze, -fuga von lat. fugare= fliehen, in die Flucht treiben; Der intensive, stinkende Geruch der Pflanze diente zum Vertreiben von Wanzen.*

*Engl. „skunk bugbane“ (=Stinktief-Wanzentod).*

*Colocynthis-Homaccord – Koloquinte*

*Homöopathisches Arzneimittel von Heel. Inhaltsstoffe: Koloquinte und Ruhrkraut in Potenzen von D2-D200 von Colocynthis und von D1-D200 von Gnaphalium polycephalum.*

---

*Traditionell: vor allem in der Homöopathie angewendet als Mittel gegen stechende Schmerzen, in erster Linie bei Gesichtsschmerzen (Trigeminusneuralgie etc.) und bei Ischialgien. Auch als Abführmittel bekannt in der Phytotherapie (Citrullus colocynthis).*

*Die Koloquinte gehört zu den Kürbisgewächsen, Cucurbitaceen, wächst in den Steppen des tropischen Nordafrika, Arabiens und Vorderasiens. Ist verwandt mit den Wassermelonen, aber sehr giftig. Die Signatur, nebst dem Bitteren, ist also die, dass die Pflanze aus Hitze (Steppenklima) Wasser macht, kühlt ab. Die behaarten Stängel, die spitzigen behaarten Blätter zeigen das Stechende (Yang) an. Es wird vor allem das sehr bittere (giftig) Fruchtfleisch verwendet.*

*Name: anderer deutscher Name: Bitterapfel.*

*Das vielköpfige Ruhrkraut, Gnaphalium polycephalum. Andere deutsche Namen sind: Chatzetöpli, Galtchrut, Immortelle, Ruhrkraut, Strohlume.*

*Die wollig behaarten Stängel und Blätter zeigen auch hier das Yang an. Es wird das ganze Kraut verwendet. Inhalt: vor allem Bitterstoffe und Harz, was wiederum das Kühlende anzeigt. Traditionell auch verwendet bei Husten, Durchfall und bei Leberstörungen.*

*Dosierung: 3xtgl 10 Tropfen*

*Combudoron – Gel – Salbe*

*Äußerlich anzuwendendes Präparat von Weleda, das vor allem bei Verbrennungen sehr gut wirkt. Es kann auch sehr gut als Prophylaktikum vor Strahlentherapie angewendet werden, es verhindert, dass die Haut durch die Bestrahlung Verbrennungen erleidet.*

*Inhaltsstoffe: Urtica urens (Brennnessel-Kraut) und Arnika (ganze Pflanze).*

*Auch gute Erfahrungen bei Sonnenbrand und Insektenstichen sowie bei allen juckenden Hautausschlägen (Yangüberschuss). Wenn mehr das Kühlende (Sonnenbrand, Verbrennung, Juckreiz) im Vordergrund steht, besser Gel, sonst bei trockener Hitze auf der Haut eher Salbe verwenden.*

*Dosierung: 2xtgl äußerlich anwenden.*

*Coriolus versicolor – Schmetterlingstramete - Yun Zhi云芝*

*Temperatur: leicht warm*

*Geschmack: süß*

*Farbe: bräunlich*

*Traditionell: bei Lungenkrankheiten, Müdigkeit, Chronischen Erkrankungen, Immunschwäche. Er soll dann angewendet werden, wenn chronisch virale*

---

Erkrankungen wie EBV, CMV, Hepatitis C, H. Zoster, AIDS, Fibromyalgien vorliegen. Neuerdings auch bei Krebserkrankungen eingesetzt (Krestin = Markenname in Japan eines Polysaccharids, das Anti-Ca-Wirkung haben soll). Der Pilz trägt aufgrund seines Aussehens die Signatur der „Lunge“, des „Himmelswassers“. Er bringt also das Wasser des Himmels (Das Qi) nach unten in die „Niere“ und wärmt diese.

Der Name Yun Zhi bedeutet soviel wie „Wolkenpilz“.

Bezugsquelle : Holistic Med Basel

*Cordyceps sinensis* – dong chong xia cao 冬虫夏草

Temperatur: leicht warm

Geschmack: süß

Farbe: gelblich-bräunlich

Traditionell: bei Impotenz, allgemeiner Schwäche, Rückenschmerzen, Chronischem Husten, Asthma. Neuerdings haben japanische Forscher auch Stoffe gefunden, die gegen Krebs wirksam sein sollen.

Der Pilz wächst unterirdisch auf/in Raupen auf Höhen bis zu 5000m ü.M. Aufgrund des parasitischen Wachstums in der Erde auf einem lebenden Organismus hat er die Signatur des Lebendigen, also des Yangs. Er wärmt also die Erde, hat „das Lebendige der Erde“ in sich aufgenommen. Von daher scheint er das ernährende Prinzip des Menschen (Magen-Milz-Pankreas) zu stärken.

Bezugsquelle: Holistic Med Basel

*Crataegus* – Weißdorn

Temperatur: ws kühlend

Geschmack:

Farbe: rot-weiß

Traditionell: beim Altersherz, also bei Herzschwäche (-Insuffizienz). Auch sehr gute Wirkungen bei Koronarer Herzkrankheit und bei Herzrhythmusstörungen. Kann sehr lange angewendet werden ohne je Nebenwirkungen zu machen. Verwendet werden die Blätter und die roten (Farbe!) Früchte. Die Signatur ist sicher durch die roten Früchte einerseits (Feuer) aber auch durch das Weiße der Blüten (Metallwirkung) gegeben. Zusätzlich sind die Inhaltsstoffe (Cyanidine) ein wichtiger Hinweis auf die Herzkühlende Wirkung. Die Dornen hingegen sind wiederum ein Hinweis auf das Yang, das hierdurch angezeigt, abgeschwächt wird.

---

*Mittel: Crataegus Urtinktur von Ceres, 3x5 Tropfen; oder von Weleda Crataegus . (Nicht in Cardiodoron von Weleda enthalten, hier ist es eine von R. Steiner konzipierte Zusammensetzung von Primel, Eselsdistel und Bilsenkraut).*

*Name: andere deutsche Namen sind: Hagedorn, Heckendorn, Zaundorn. Gehört zu den Rosaceen.*

*Lat. „crataegus“, „crategon“; eigentlich „spina alba“ (im Ggs. zu „prunus spina“=Schwarzdorn). Der deutsche Name geht auf die Dornen sowie auf die weißen Blütenblätter zurück.*

*Engl. „hawthorn“, „whitehorn“, „maythorn“; frz. „épine“, „aubépine“.*

*Dosierung: Ceres Urtinktur: 3xtgl 5 Tropfen*

*Curcuma longa rhizoma – Gelbwurz – jiang huang 姜黄*

*Temperatur. warm, nach oben bringend*

*Geschmack: scharf, bitter*

*Farbe: gelb (Blüte mit Violett)*

*Traditionell: bei Verdauungsbeschwerden, Meteorismus, Ekzemen der Haut, Augenerkrankungen. Neueste Berichte sagen gute Wirkungen bei Leberkrankheiten und Karzinomen.*

*Als Gewürz und Färbemittel altbekannt. Hauptbestandteil des „Curry“.*

*Cave: angeblich Magenentzündungen. Nicht bei Verschluss der Gallenwege.*

*Anmerkung: gehört ebenfalls zu den Monokotyledonen (Zingiberaceae), entspricht dem „Wasser“ und bringt dadurch das Yin nach oben. Kühlt oben und das Bittere bringt das Yang nach unten. So verstehen sich auch die Wirkungen bei Entzündungen. Gehört der gelben Farbe wegen auch zur „Erde“*

*Name: leitet sich aus dem Arabischen ab: kurkum = Safran; altindisch kunkuman = Safran; engl.: „Turmeric“ aus lat. „Terra merita“ = exzellente Erde. Frz.: curcuma,*

*safran des Indes; chin. jiang huang 姜黄*

*Dosierung: „Vivomeric“ von Holistic Med AG in Basel: 3x tgl 1 Kps.*

*Kombinationspräparat von Holistic Med AG: Zematoïd (Weihrauch/Curcuma) : 2-3x tgl 1 Kps*

*Digestodoron*

*Ist ein Heilmittel von Weleda zur Rhythmisierung der Verdauung; wirkt sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall.*

*Beinhaltet verschiedene Farne und auch Weidenextrakte. Die Signatur der Weide ist, dass sie am Wasser lebt und dieses in großer Masse umsetzt. Daher ist die*

---

*Signatur der Weide, dass sie „Wasser“ (Yin) nach oben und außen bringt, also eine entzündungshemmende Wirkung in der Peripherie, an der Oberfläche entfacht. Die der Farne ist, dass Farne in feuchter Umgebung leben und somit das Wasser verbrauchen, also die Feuchtigkeit entfernen, von übermäßigem Yin leben, somit die Kälte entfernen und indirekt wärmen.*

*Der Name stammt aus den Wörtern für Verdauung = „Digesto-“, und –„Doron“= griech. Geschenk.*

*Dosierung: Weleda: 3x tgl 15-20 Tropfen*

*Eleutherococcus senticosus – Sibirischer Ginseng – ci wu jia 刺五加*

*Temperatur: warm*

*Geschmack: süß*

*Farbe: braun*

*Traditionell: als Adaptogen (Aufbaumittel, Roborans). Hat eine tonisierende Wirkung, ist aber nicht so warm wie Panax Ginseng, kann daher auch bei Art. Hypertonie gegeben werden. Verwendung findet nur die Wurzel, am besten von älteren Pflanzen.*

*Name: er gehört zu den Araliaceen. Andere deutsche Namen sind: Stachelpanax, Taigawurzel, Teufelsbusch. Verwandte Art: Acanthopanax (Acanthopanax cortex radices) – wujiapi 五加皮*

*Dosierung: 3x tgl 10-20 Tropfen*

*Galangae rhizoma – Galgantwurzel - Alpinia officinarum*

*gaoliangjiang 高良姜*

*Temperatur: warm*

*Geschmack: sehr scharf*

*Farbe: gelb bis violett*

*Traditionell: bei Verdauungsbeschwerden, Nausea, Diarrhoe, „Roemheld’scher Symptomenkomplex“, Spasmolyse.*

*Anmerkung: der Galgant ist auch eine Monokotyledone (Zingiberaceae), gehört also zum „Wasser“; Verwendung findet die Wurzel (das Rhizom), das durch seine gelb blaue Farbe sehr starken Bezug zum Wasser und zur Erde hat. Durch die enorme Schärfe wärmt der Galgant sehr. Auch bei der Hildegard von Bingen findet der Galgant Erwähnung: „Gewürz des Lebens“. Die Hildegard gab ihn gegen Herzrhythmusstörungen und „Prinzmetall-Angina“. Diese Anwendung lässt sich*

---

dadurch erklären, dass der Galgant das Wasser (Yin) nach oben bringt und damit das Yang kühlt, das ja bei Tachycardien in Aufruhr ist, eben ein Yang ist, wo das Yin fehlt. Auch sehr gut bei Husten, da die Erde die Mutter des Metalls ist!, sowie bei allen Formen des rheumatischen Formenkreises (feuchte Erde, „Pi-Syndrom“).

Name: syn. Fieberwurzel. engl. „lesser galangal“; hindi: Galangal; chin. gao liang jiang 高良姜;

Dosierung: 3xtgl 2 Tbl (Hildegard-Drogerie in Basel)

*Gelsemium Homaccord*

Homöopathisches Komplexmittel von Heel. Verwendung bei Verspannungen im Schulternackebereich, Migräne, Neuralgien.

Bestandteile: *Gelsemium* (wilder Jasmin) in den Potenzen D2-D200, *Rhus toxicodendron* (Giftsumach) D3-D200, *Cimicifuga* (Silbertraubenkerze) D2-D200;

Dosierung: 3xtgl 10 Tropfen.

*Jasmin grandiflorum* – *su xian hua*; wirkt als Tinktur/Tee besänftigend.

*Rhus toxicodendron* – Giftsumach: ist eine sehr giftige Pflanze, heisst auch Giftefeu.

Wird nur in der Homöopathie in Verdünnungen verwendet. Vor allem hier bei allen rheumatischen Schmerzzuständen.

Dosierung: 3x tgl 10 Tropfen

*Gentiana lutea* – Enzian (gelber) – long dan cao 龙胆草

Temperatur: kalt

Geschmack: bitter

Farbe: farblos

Traditionell: Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen, Kopfschmerzen.

Anmerkung: Der Enzian, bzw. seine Wurzel beinhaltet nur Bitterstoffe. Enzian zählt zu den bittersten Bitterstoffen, die man in der Pflanzenheilkunde kennt. Noch in einer Verdünnung von 1:20'000 ist er noch als bitter wahrzunehmen. Da sein Wesen der Kälte entspricht, kann er überall dort eingesetzt werden, wo zuviel Wärme bzw. Hitze nach oben geht; dies vor allem im Bereich des Magendarmtraktes. Auch als Kopfschmerzmittel (Migräne), wenn Verdauungsmeridiane betroffen sind, Gb-M, Di-M, Dü-M, 3-E-M, Ma-M; erwähnenswert ist auch die Feststellung, dass ja alle Yang-Meridiane, und eben auch die der Verdauung, über den Kopf verlaufen. Ganz allgemein kann man sagen, dass er überall dort sehr gut wirkt, wo übermässiges

---

Leberfeuer vorhanden ist, also auch bei fiebrigen Erkrankungen und Spasmen jeder Art.

Name: stammt vom illyrischen (gr.) König Gentis bzw. Gentius (167 v.Chr.). Später lateinisch *gentiana*, althochdeutsch *gencian*, mhd *encian*.

Engl. *gentian*; frz. *gentiane*; span. *genciana*; port. *genciana*; ital. *genziana*.

*Ginkgo biloba* – yin guo ye 銀果叶

Temperatur : neutral

Geschmack : süß, bitter

Farbe :

Traditionell : bei uns finden vor allem Präparate aus den Blättern Verwendung (in

China auch die Samen, bai guo 白果). Er verbessert die Blutzirkulation

(Vasodilatation), im Gehirn und den Extremitäten (PAVK). Weitere wichtige

Anwendungen sind Gedächtnisstörungen, Schwindel, Tinnitus.

Anmerkung: der Ginkgobaum gehört zu den ältesten Bäumen der Erde, man schätzt, dass er etwa 200-300 Millionen Jahre alt ist. Er gehört zu den Ginkgoaceen, deren einziger Vertreter er ist. Steht den Nadelhölzern (Koniferen) sehr nahe. So sind die Blätter aus einzelnen Nadeln zusammgebaut, was ein Yangzeichen ist. Das enorme Alter des Baumes deutet auf grosse Lebenskräfte hin (Qi). Es wird erzählt, dass im nachfolgenden Frühling bei Hiroshima das erste, was wieder blühte, ein zuvor verbrannter Ginkgobaum war.

Name: Der Name beruht auf einem unbeabsichtigten orthographischen Fehler Linné's. Der Name stammt aus japanisch „gin“ (silber) und „kyo“ (Aprikose) und wurde von L. (über Kämpfer) falsch abgeschrieben. So wurde das „y“ als „g“ übernommen. Chinesisch (von dort kommt ursprünglich der Baum) heisst yin silber und xing Aprikose, somit stammt der Name aus der Fruchtbeschreibung. „Guo“ heisst Kern. Das xing wurde weggelassen, so entstand aus „yinguo“ Ginkgo. „bi-loba“ deutet auf „zwei-lappig“, „zwei-blättrig“.

Andere Namen sind Tempelbaum, Fächerblattbaum, Elefantenohrbaum.

Engl. *ginkgo*, *maidenhair tree*. Frz. *ginkgo bilobé*, *arbre aux quarante écus*, *arbre de*

*Gordon*, *noyer du Japon*. Chin. Yin xing guo ye 銀杏果叶

Dosierung : Ceres Urtinktur : 3xtgl 5 Tropfen

Glonoïn – Homaccord

Homöopathisches Komplexmittel von Heel.

---

Enthält Glonoin (Nitroglycerin) in den Potenzen D3-D30, *Lycopus virginicus* (Wolfsfuß) D1-D30, *Crataegus* (Weißdorn) Urtinktur.

Indikation: bei Tachycardien, besonders hyperthyreot bedingte und pektanginösen Beschwerden.

Nitroglycerin: ist ein Sprengstoff, der auch in der Medizin Verwendung findet als gefäßerweiterndes Mittel in der oberen Körperregion, Kopf-Brustbereich. Dosierung im 1mg-Bereich; bei höherer Dosierung gegenteilige Wirkung mit Kopfschmerzen usw.; hier in homöopathischer Dosierung gebraucht, mit sehr guter Wirkung.

*Lycopus virginicus* (Wolfsfuß oder Wolfstrapp): ist ein Mittel, das vor allem bei Hyperthyreose angewendet werden kann, mit seinen Fehlfunktionen wie z.B. Herzrasen (Tachycardien). Auch gut bei trockenem Husten. Da der Wolfstrapp vor allem am Wasser wächst und die unteren Blätter oft sogar unter Wasser liegen, ist der Bezug zum „Wasser“ gegeben, also kühlende Wirkung.

Name: *Lycopus*, Wolfstrapp: griech. „lykopous“ zu „lykos“=Wolf, und „pous“ = Fuß. Der Name steht ws auch im Zusammenhang mit den Blättern, die den alten Wolfseisen (Wolfstrapp, frz. „trappe, engl. „trap“= Falle) ähnlich sind, in denen sich das Tier einklemmen sollte.

Engl. „bugleweed“; frz. „lance du Christe, lycope“.

Dosierung: 3x tgl 10 Tropfen; bei AP alle paar Minuten 10 Tropfen, bis der Schmerz weg ist.

*Hedera helix* – Efeu

Temperatur: ws kühlend

Geschmack:

Farbe: grünlich-silbrig-gelb

Traditionell: bei Husten und Bronchitis. Die Signatur des Efeus ist sicher das Emporklettern an Bäumen, sieht aus wie ein Bronchialsystem. Efeu ist kein Parasit, wie etwa die Mistel, sondern hat nur Wurzeln am Baum, damit sie sich halten kann, die Ernährung erfolgt von unten. Daher auch grosse antigravitative Kraft beinhaltend. Gehört zu den Araliaceen, Volksname: Eppig. Verwendung finden nur die Blätter, nicht die gegen Ende Jahr erscheinenden schwarzen(!) Früchte, die wiederum die Signatur des Wassers tragen. Der Blütenstand erinnert sehr an die Mistel, signatorisch eine Art „Explosion oder Feuerwerk“ darstellend, was man als Yangkraft verstehen kann.

Name: griech. „hedra = sitzen, festhalten“; bezieht sich auf die Haftwurzeln der Pflanze, die ihr das Emporklettern am Baum ermöglichen.

---

Möglicherweise geht es auch auf das indogermanische Wort „ghed“ zurück, was soviel wie umklammern bedeutet. „Helix“ griech. Gewundenes. Der deutsche Name Efeu stammt aus dem lat. Wort „ibex“ (ahd „eboh“, schles. „ebich“) was soviel wie Steinbock bedeutet, auch hier wieder das Kletternde bedeutend.  
Engl. „English ivy“; frz. „lierre d'Angleterre“, „lierre des bois“, lierre grim pant“.  
Mittel z.B. von Ceres, als Urtinktur, 3x5 Tropfen tgl.

*Hypericum perforatum/officinale* - Johanniskraut

Temperatur: warm

Geschmack:

Farbe: rot-oranger Pflanzensaft

Traditionell: äußerlich als Wundheilmittel, bei Rheuma, Myalgien.

Innerlich bei dyspeptischen Beschwerden, Husten, Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Heutige Hauptindikation sind depressive Verstimmungen.

Cave: Photosensibilisierung bei hellhäutigen Menschen ähnliche Hautreaktion wie Sonnenbrand.

Anmerkung: bringt nach oben, bringt den Jen Mo 任脈 in Bewegung.

Wegen der „Blutsignatur“ galt das Mittel auch gegen blutende Wunden, Hämatemesis (Bluterbrechen).

Name: die verschiedenen Namen von *Hypericum* deuten auf die vielfältigen Wirkungen, die dem Kraut zugewiesen werden: Johanniskraut, die Pflanze wird zu „Johanni“, dem 24. Juni, geerntet, der Tag, an dem die Sonne am höchsten steht! Damit beinhaltet die Pflanze sehr viel „Sonnenkraft“, Gold= Herz. In der Anthroposophie wird eine Präparation, *Hypericum auro cultum*“, hergestellt, bei der die Pflanze zusätzlich mit Goldwasser 3 Jahre lang gedüngt wird, bevor sie dann geerntet wird. Das verschafft der Pflanze zusätzliche „Sonnenkraft“. Auch ist der Pflanzensaft rot bis rot-orange, was wiederum auf die Sonne und das „Herz“ hindeutet.

Andere Namen sind: Herrgottsblut, Hexenkraut, Jageteufel, Teufelsflucht, Johannisblut, Mannskraft, Tüpfel-Hartheu, Blutkraut, Wundkraut, „Arnika der Nerven“ (Paracelsus).

Perforatum weil die Blätter „perforiert“, durchlöchert, sind.

Nach einer anderen Ansicht (Rockenphilosophie) rühren die Löcher in den Blättern daher, dass der Teufel, ergrimmt über die grosse Heilkraft des Krautes, diese mit Nadelstichen durchbohrte.

Engl. Common St. John's wort. Frz. herbe de Saint Jean, millepertuis (tausend Loch), herbe à cent trous, herbe de mille trous, herbe aux piqûres.

---

Dosierung (Ceres Urtinktur) : 3xtgl 5 Tropfen

*Ignatia – Homaccord*

*Homöopathisches Komplexmittel von Heel.*

*Inhalt : Ignatia (Ignatiusbohne) in Potenzen von D4-D200; Moschus (Drüsensekret des männlichen Moschustieres) D6-D200;*

*Wird bei allen nervösen Störungen, vor allem auch bei Angstzuständen eingesetzt. Typischerweise auch verwendet bei krankhaften Zuständen, die durch ein Trauerereignis ausgelöst wurden.*

*Ignatiusbohne: durch einen Missionar auf den Philippinen, wo die Pflanze heimisch ist, nach Ignatius von Loyola benannt. Es handelt sich um eine Kletterpflanze, die bis in die höchsten Wipfel der Bäume klettert. Ein Homöopath schreibt dazu: "Es handelt sich meist um Menschen (die dieses Mittel brauchen), die höchste Leistungen vollbringen können, ohne eigen innere Festigkeit zu besitzen". Als wichtigster Inhaltsstoff ist das Strychnin (sehr bitter) zu erwähnen, das in der Allopathie als Tonikum bei Kreislaufschwäche eingesetzt wurde und als Antidot zu Curare galt. Strychnin gehört zu den sehr bitteren Alkaloiden und kann schnell durch Krämpfe der Atemmuskulatur zum Tod führen.*

*Moschus: stammt aus einer Drüse am Bauch des Moschushirsches (China, Tibet, Buchara, Indien, Russland) vor dem Geschlechtsorgan. Wurde und wird gegen jede Krankheit angewendet. Ist ein Allheilmittel, Tonikum. Früher auch als Aphrodisiakum (steigert die Sexualkraft) in Gebrauch. Heute vor allem in der Parfümindustrie als wichtigster Geruchsstoff verwendet, soll Parfüms abrunden und ihm eine besondere Note verleihen.*

*Hier also in homöopathischer Potenzierung als Tonikum verwendet.*

*Dosierung: 3xtgl 10 Tropfen.*

*Melissa officinalis – Melisse - Zitronenmelisse*

*Temperatur: kühlend*

*Geschmack:*

*Farbe:*

*Traditionell: bei nervösen Zuständen, als Anxiolytikum eingesetzt. Beruhigt das Herz und die Nerven. Seit altersher als Tonikum für das Gehirn verwendet. Es werden nur die Blätter verarbeitet, die ein ätherisches Öl enthalten. Auch bei Schilddrüsenüberfunktion angewendet.*

*Andere deutsche Namen sind: Bienenkraut (weil angeblich oft Bienen auf der Pflanze anzutreffen sind; Melissa = griech. = Biene), Honigkraut, Frauenwohl, Herztrrost, Zitronenkraut. Eine weitere Deutung des Namens geht auf die griechische*

---

Bezeichnung „méli“, Genitiv „mélitos = Honig zurück, da die Pflanze sehr wohltuend nach Zitrone riecht und die Griechen damals die Zitrone noch nicht kannten!

Engl. „balm“ (=Balsam); frz. „mélisse“

Als Urtinktur innerlich einzunehmen (z.B. Ceres 3x5 Tropfen), auch äußerlich bei Herpes.

*Ganoderma lucidum* Ling Zhi 靈芝

Temperatur: neutral

Geschmack: süß

Farbe: schwarz – violett

Traditionell: Anwendung bei allgemeiner Erschöpfung, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Schwindel. Im Denken der Signaturlehre sind dies alles Zeichen der „Nierenschwäche“. Der Pilz hat ja auch die Signatur der Niere: die Form, die Farbe. Das Schwarz-Violette erinnert an den „Himmel“.

Name: deutsch: „glänzender Lackporling“.

Dosierung: Ling Zhi Holistic Med: 3x tgl. 1 Tbl. Gelegentlich kann es zu „NW“ kommen im Sinne eines Hautausschlags (zuviel Wärme); dann Medikament absetzen und warten bis das Symptom verschwunden ist, danach die Dosis auf 1x tgl. reduzieren.

*Maitake – Grifola frondosa*

Temperatur: neutral

Geschmack: süß

Farbe: hellbraun

Traditionell: Harnwegsentzündungen, Ödeme, Durchfall, Gelbsucht, Fluor. Gemäss Signatur gehört der Maitake zum „Himmel“, da er die Signatur der Lunge hat. Er bewirkt also, dass das „Himmelswasser“ (warm) nach unten abtropft und somit die (kalte) „Niere“ wärmt. Damit ist auch die Wirkung auf die Lymphe, das Immunsystem, verständlich und der Einsatz bei Tumorkrankheiten erklärt.

Name: der Name stammt aus dem Japanischen und heisst soviel wie „Tanzender Pilz“. Es wird vermutet, dass die Menschen vor Freude tanzten, wenn sie diesen wertvollen Heilpilz erblickten. Ein anderer Name im Deutschen ist „Klapperschwamm“, was auf das Aussehen zurückgeht, wo wiederum die Lunge (Schwamm) als Signatur auftaucht.

*Panax Ginseng Extractum – Ginsengwurzel – renshen* 人參

---

*Temperatur: warm*

*Geschmack: süß, bitter*

*Farbe: gelb*

*Traditionell: Adaptogen, Roborans (Stärkungsmittel), Immunstimulans, Allg.*

*Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Schwäche, Konzentrationsschwäche,*

*Gedächtnisschwäche,*

*Cave: übermäßiger Gebrauch kann zu erhöhtem Blutdruck, Kopfschmerzen sowie Magenentzündungen führen. Ebenfalls sind Fieber Juckreiz und Schwindel bei zu hoher Dosierung oder zu langem Gebrauch bekannt.*

*Anmerkung: es wird die ganze Wurzel verwendet, möglichst wild gewachsene, alte Pflanzen. Die Pflanze zeichnet sich dadurch aus, dass sie mehr aus Wurzel als aus Spross oder Blattwerk-Blüte besteht. Hat dadurch also eine sehr ausgeprägte Beziehung zum „Wasser“ (=Immunsystem, =Wurzel des Menschen), das dadurch gestärkt wird.*

*Name: der Name stammt aus gr. „panakes“: pan = alles und akos = Heilmittel, „akeisthai“ = heilen.*

*Ginseng aus chin. „ren shen“ 人參 = Mensch durchdringen; engl. asiatic ginseng, frz.*

*ginseng, ginsang*

*Dosierung: 3xtgl 25 Tropfen*

*Passiflora – Passionsblume*

*Temperatur:*

*Geschmack:*

*Farbe:*

*Traditionell: als Beruhigungsmittel der Nerven, des ZNS, bei Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen, Unruhe bei Kindern.*

*Verwendet wird das ganze Kraut.*

*Von der Signatur her hat die Pflanze etwas „Himmlisches“, etwas, das uns ans Jenseits erinnert. Die Farbe Violett und die Anordnung der Blütenteile lässt daran denken.*

*Dosierung: z.B. Ceres Urtinktur 3x tgl. 3-5 Tropfen.*

*Name: der Name der Pflanze stammt von der Pflanze „Passiflora caerulea“, die an das Leiden Christi erinnerte (Philipp Monardes, spanischer Arzt und Priester im MA); „Passio“ = lat. Leiden.*

*Engl. „passionflower“; frz. „passiflore“; Span. „pasionaria“; Port. „martirio“.*

*Petasites – Pestwurz*

---

Temperatur:

Geschmack:

Farbe:

*Traditionell: bei Kopfschmerzen und Asthma, aber auch seit altersher bei Krebs und als Pestmittel (Name) verwendet. Wegen des Alkaloids Pyrrolizidin in Verruf geraten, da dieses in Höchstdosen an Tieren Krebs zu erzeugen vermochte. Heute gibt es viele pyrrolizidinfreie Medikamente, z.B. Tesalin von Zeller gegen Heuschnupfen. Die Signatur des Kühlenden ist daran zu erkennen, dass die Pflanze immer in Feuchtgebieten, an Wassern anzutreffen ist und an den Alkaloiden, die kühlend wirken. Der Blütenstand in typischen rot-violett, was auch dem Kühlen entspricht. Das Aussehen der Pflanze erinnert auch ein wenig an Lunge (analog:Haut!) und Ekzem (Beulenpest, Lungenpest).*

*Name: griech. „petasos“=Sonnenschirm oder Hut mit rundem Schirm, gemeint sind hier die grossen Blätter der Pflanze. Der deutsche Name Pestwurz, zuerst belegt als „Pestilenzwurz“ im Erfurter Arzneibuch 1546, meint ursprünglich den Huflattich (der ja ebenso in Verruf geriet wegen der Pyrrolizidine).*

*Engl. „butterbur“; frz. „pétasite“.*

*Relaxane*

*Früher „Relax“ von Zeller. Ist ein Komplexmittel zur Beruhigung des Nervensystems, bei Spannungs-Kopfschmerzen und Verkrampfungen im Magen-Darm-Trakt, bestehend aus: Pestwurz (Petasites), Baldrian (Valeriana), Passionsblume (Passiflora incarnata), und Melisse (Melissa off.). Dosierung 3x1-2 Tbl. /Tag.*

*Sanguinaria canadensis – Kanadischer Blutwurz*

*Temperatur: kühlend /wärmend*

*Geschmack: scharf, bitter*

*Farbe: rot-weiss*

*Traditionell: bei Husten und Asthma, bei Fieber und Rheuma verwendet. Ist eine Nordamerikanische Pflanze, seit altersher bei den Indianern verwendet. Sie hat die Signatur (Blüte) der Lunge und der Niere (es wird die Wurzel verwendet) sowie des Feuers (roter Saft aus der Wurzel, die der Pflanze den Namen gab).*

*Achtung: Pflanze ist giftig, nur unter ärztlicher Aufsicht. Gut in Mischungen als D1.*

*Name: lat. „sanguis“ = Blut. Engl. „bloodroot“, frz. „sanguinaire du Canada“*

*Solidago virgaurea – Goldrute*

*Temperatur:*

*Geschmack: bitter*

---

Farbe: gelb

Traditionell: bei Harn-Blasenleiden, Prostatabeschwerden; aber auch äusserlich bei schlecht heilenden Wunden. Wirkt diuretisch.

Anmerkung: Verwendet wird das getrocknete Kraut. Es soll nicht älter als 1 Jahr alt sein, da danach die sek. Pflanzenstoffe, die medizinisch wirken, verloren sind.

Frischpflanzenextrakte sollen am besten sein. Aufgrund der Farbe (goldig), der Erscheinung (feingliedrig, nach oben strebend), lanzettliche Blätter, dem Wachsen auf trockenen Böden, als auch dem Wachstumshöhepunkt im Hochsommer, scheint der Bezug zum Yangcharakter gegeben. Da die Pflanze traditionell bei Harn- und Nierenleiden eingesetzt wird, kann sie signaturengemäss auch immer zur Stärkung der „Wurzel“ des Menschen, also der Niere gegeben werden.

Name: andere Namen: Wundkraut, Edelwundkraut, Goldwundkraut, Güldenwundkraut, Heidengoldkraut, Heilwundkraut, Machtheilkraut, Petrusstabkraut. Der lateinische Name bezieht sich auf „solidare“ = befestigen, gesund machen, auch „solidus“= fest, hart; „virga“ = Reis, Rute und „aureus“ = golden.

Auch der deutsche Name „Heidnisch Wundkraut“ deutet auf die frühere Verwendung als Wundkraut.

Engl. Golden rode; frz. solidage.

Soja – Sojaflavon – Isoflavon – dan dou chi 淡豆豉

Temperatur: kühlend (Saft des Strauches warm)

Geschmack: bitter, scharf

Farbe: gelblich-schwarz

Traditionell: bei postmenopausalen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlaflosigkeit und Depressionen. Ergänzend auch bei Mamma-Karzinom und Uterus-Karzinom. Neuerdings auch Wirkungen erwartet bei Lungen-, Darm-, Haut-, Ovarial-, Prostata- und Gehirntumoren.

Sojaflavone (Genistein, Daidazin) haben sowohl eine anti-östrogene als auch eine östrogene Wirkung.

Sojaflavone werden aus der Sojabohne gewonnen. Diese hat natürlich die Signatur der Bohne, also eine signatorische Verwandtschaft mit der „Niere“, die ja die „Wurzel“, das Immunsystem, des Menschen darstellt. Und bekanntlich ist es ja materiell gesehen immer das Immunsystem, das bei einer Tumorerkrankung (überhaupt bei JEDER Krankheit) nicht mehr richtig funktioniert.

Name: lat. glycine; eig. „glycine max“; eigentliche Etymologie nicht gesichert. Glycine aus dem Wort griech. „glykys“ = süss; aus dem süsslichen Saft des Strauches.

Woher das Wort Soja selbst stammt ist unklar. Der Sojastrauch ist eine der ältesten

---

Kulturpflanzen überhaupt, stammt aus China, sicher 2800 Jahre vor Chr. schon bekannt.

Engl. „soybean“; frz. „soja“, „soya“.

SYMBIOFLOR: Pro Symbioflor - Symbioflor 1 – Symbioflor 2

Präparate zur aufbauenden Darmflora-Sanierung.

Vorphase:

Pro-Symbioflor (Dauer: 4 Wochen): Dosis: beginnend mit 2x tgl 5 Tropfen, Dosissteigerung um tgl. 1 Tropfen auf 2x20 Tropfen/Tag.

Phase 1:

Symbioflor 1 (Dauer: 8 Wochen): Dosis: 2-mal tgl. 30 Tropfen/Tag.

Phase 2:

Symbioflor 2 zusätzlich zu Symbioflor 1 (Dauer: 6-8 Wochen): Dosis: 2x5 Tropfen/Tag, Dosissteigerung auf 2x20 Tropfen/Tag.

Pro Symbioflor beinhaltet abgetötete *E.coli* & *Enterococcus faecalis*-Bakterien.

Symbioflor 1 besteht aus: lebenden *Enterococcus faecalis*-Bakterien.

Symbioflor 2 besteht aus: lebenden *E.coli*-Bakterien.

Ev. Zusätzliche Präparate Symbiolact. comp (*Bifidusbact.* & *Lactobazillen*); dies ist mehr ein antagonistischer Therapie-Ansatz (Antagonismus i.S. gegen „falsche Keime“, wie etwa eine Überwucherung mit *Candida albicans* ua.

Ev. Mutaflor: *E.coli*-Bakterien, u.a.

Traditionelle Behandlung der Darmflora bei immunschwachen Patienten. Vor allem auch bei Kindern mit chronischen Infektanfälligkeiten.

*Symphytum officinalis* – Wallwurz – Beinwell – Schwarzwurz

Temperatur:

Geschmack:

Farbe:

Traditionell: innerlich bei Knochenbrüchen, schlecht heilenden Wunden, Prellungen des Augapfels, Schmerzen aller Art, Arthrosen. Ferner bei Geschwüren im Magen-Darm-Trakt und bei inneren Blutungen.

Äusserlich bei Knochenbrüchen, Prellungen und schlecht heilenden Wunden. Von der Signatur her eher kühlend - schwarze Farbe („Niere“) der äusseren Haut der Wurzel; inneres weiss („Lunge“) - es wird vor allem die Wurzel verwendet.

Inhaltsstoffe: es ist vor allem das Allantoin, das für die gute Wirkung betrachtet wird;

---

aber die ganze Wurzel wirkt viel besser als das Allantoin allein. Weiter sind es Alkaloide, Gerbstoffe und Harze die für die Wirkung verantwortlich sind.

Name: stammt aus griech. „symphyein“ = zusammenwachsen. In die gleiche Richtung zeigt das deutsche Wort „Beinwell“ und „Wallwurz“; Bein= Knochen, „well“ von „wallen“= zusammenheilen.

Engl. „comfrey“, aus dem altfranzösischen „confire“ = bewahren, in gutem Zustand erhalten. Statt Comfrey nannte man die Pflanze auch „Consolida“, aus lat. „consolidare“= befestigen, daraus wurde dann frz. „consoude“= Schwarzwurz.

*Urtica urens – Urtica dioica – Kleine/Grosse Brennnessel*

Temperatur:

Geschmack:

Farbe:

Traditionell: bei rheumatischen Beschwerden und Gicht, Blasenentzündungen, Nieren- und Blasensteinen, Hauterkrankungen (Urtica). Altbekannt die Anwendung bei Milchmangel der Wöchnerinnen und bei Anämie. Es findet das ganze Kraut Verwendung.

Aufgrund des Wuchses an feuchten Orten kann man sagen, dass die Brennnessel von „Feuchtigkeit lebt“, diese also beseitigt. Damit wärmt sie; auch die Tatsache ihres Brennens hat warmen Charakter (Yang). Auch, dass sie seit altersher bei Steinleiden eingesetzt wird, zeugt von ihren, das Harte auflösenden Eigenschaften.

Name: Urtica=lat. Brennnessel; lat. „urere“ = brennen; „dioica“ =zweihäusig.

Engl. „nettle“; frz. „ortie“.

Dosierung: Ceres Urtinktur, z.B., 3x tgl. 5 Tropfen

*Valeriana – Baldrian*

Temperatur:

Geschmack:

Farbe:

Traditionell: es wird die Wurzel verwendet. Eingesetzt bei allgemeiner innerer Unruhe und Schlaflosigkeit, vor allem nach Überanstrengung.

Aber auch bei Blähungen, leichten Herzbeschwerden und als Magenmittel gebraucht. Wichtig: genug hoch dosieren, sonst ist kein Effekt zu erreichen. Von Urtinkturen (nicht Ceres) soll man 30-50 Tropfen einnehmen, weniger hilft nicht.

Die Signatur der Pflanze: sie ist eine sehr kräftige Pflanze, die sowohl am Wasser als auch bei Trockenheit wächst. Die Pflanze ist feingliedrig, hoch gewachsen (bis >1m), mit hartem, kantigen Stengel, dem Yang entsprechend. Aufgrund der darin enthaltenen Alkaloide muss sie kühlend wirken, doch wirkt die Tinktur nur aufgrund

---

des Zusammenwirkens aller Inhaltsstoffe (Valepotriate allein wirken nur ungenügend).

Name: andere deutsche Namen sind: Dammarg, Dreifuss, Katzenkraut (Katzen sollen dem Geruch der Pflanze nachgehen), Menten, Mondwurzel, Stinkwurz, Waldspeik (lat. spica, dt. Speick = Ähre, wegen des ähnlichen Blütenstandes). Lat. „valere“ = gesund sein; die Herkunft des dt. Namens Baldrian ist unklar, wahrscheinlich durch Einschleichen eines „d“ Valerian zu Valderian zu Baldrian geworden.

Engl. „common valerian“; frz. „valériane officinale“.

*Viola tricolor/odorata* – Stiefmütterchen - Veilchen

Temperatur: kalt

Geschmack: bitter-scharf

Farbe: violett-gelb-weiß

Traditionell: *Viola odorata* wird vor allem bei Husten, Bronchialkatarrh und rheumatologische Erkrankungen eingesetzt. Hauptinhaltsstoffe sind die Alkaloide und Salicylate. Bei *Viola tricolor* sind es mehr die Hautkrankheiten, die auf dieses Mittel ansprechen. Chinesisch sind die beiden Organe Lunge und Haut miteinander verwandt, äußere und innere Haut. Das eine regiert das Äußere, das andere das Innere. *V. odorata* (wohlriechend) ist meistens sattviolett, was die Farbe der Niere ist. *V. tricolor* ist wie der Name sagt, dreifarbig, meist blau (oder weiß)-gelb-violett. Dosis: 3x tgl. 5 Tropfen z.B. von Ceres Urtinktur.

Name: griech. „ion“ = Veilchen, später lat. „viom“, daraus verkleinert „viola“. Deutsch über *vîole* > *vîel* > Veiligen (diminutiv) > Veilchen geworden.

*Viscum album* – Mistel

Temperatur: w/warm

Geschmack:

Farbe: grün-weiß

Traditionell: Extrakte werden bei folgenden Erkrankungen angewendet: Bluthochdruck, Tachycardien, Angstzustände, Kopfschmerzen, Tinnitus, Panikattacken, Konzentrationsstörungen, Epilepsie; in der anthroposophischen Medizin auch bei Krebs (Isador). Verwendet werden die Blätter, die Beeren und die Zweige. Da die Pflanze parasitisch auf Bäumen lebt, trägt sie die Signatur des Wärmenden, des Yang. Sie wächst sozusagen „im Himmel“, chinesisch im „Holz“. Auch schaut die Pflanze ein wenig wie ein „Feuerwerk“ aus, was wiederum auf die Wärme hindeutet. Ebenfalls wärmende Eigenschaft sieht man in der Dichotomie der Blätter, was der 2 entspricht, also dem „Feuer“. Zudem wächst sie auf den Bäumen

---

dort, wo der Baum am meisten Wachstum hat, nämlich an der Peripherie. Cave:  
Mistelfrüchte sind giftig!

Name: andere deutsche Namen sind: Donarbesen, Geissechrut, Hexennest,  
Vogelchrut, Vogelmistel, Wintersamen.

Lat. „viscus“ = Vogelleim; „lat. „albus“ = weiß. Damals wurde aus den Beeren der  
Mistel, die auf Eichen wuchsen Leim hergestellt, auf Äste gestrichen und damit  
Vögel (Misteldrossel, *Turdus viscivorus*) gefangen (Delikatesse!). Die Herkunft des  
deutschen Namens ist unsicher, man vermutet das Wort „Mist“ drin, da die Vögel  
(Drossel) die Beeren essen und sie unverdaut wieder ausscheiden, was zur  
Verbreitung der Mistel führt.

Engl. „mistletoe“; frz. „gui commun“, „gui blanc“, „bois de Sainte Croix“.

*Zingiber officinalis rhizoma* – Ingwerwurzel – gan jiang 干姜

Temperatur: warm

Geschmack: scharf

Farbe: gelb, mit violett am Beginn der Sprossachse

Traditionell: bei Verdauungsstörungen, Nausea, Karminativum, auch bei Migräne.

Anmerkung: gehört ebenfalls zu den Monokotyledonen (*Zingiberaceae*), und damit  
zum „Wasser“, der gelben Farbe wegen aber auch zur „Erde“. Durch die wärmende  
Eigenschaft bringt der Ingwer das Yin nach oben. Harmonisiert die Mitte. Wirkt  
dadurch auch gut gegen alle Formen des rheumatischen Formenkreises

Name: lat. *zingiber*, gr. *zingiberis*; aus Indien über Arabien in den Westen gelangt.

Sanskrit: *sringavera* = „mit Geweihsprossen versehen“, gute Beschreibung der  
Wurzel. Malayalam: „*inchi*“ = Wurzel, Tamil: „*veru*“ = Wurzel, das bedeutet, dass der  
Ingwer ursprünglich die Bezeichnung hatte: „Die Wurzel der Wurzeln“.

Engl. *ginger*, frz. *gingembre*; chin. *gan jiang* 干姜

\*

Die Kraft, Das Weh im Leib zu stillen

Verlieh der Schöpfer den Kamillen.

Sie blühen und warten unverzagt auf jemand, den das Bauchweh plagt.

Der Mensch jedoch in seiner Pein

Glaubt nicht an das, was allgemein

---

Zu haben ist. Er schreit nach Pillen.  
Verschont mich, sagt er, mit Kamillen,  
um Gotteswillen!

*K.H. Waggerl: „Heiteres Herbarium“*

## Einteilung einiger Nahrungsmittel nach Yin und Yang

### Yin

Obst allgemein  
Fisch allgemein

Milchprodukte allgemein

### Sehr Yin

Kartoffeln  
Tomaten  
Muscheln  
Fische

### Yang

Getreide allgemein  
Keime und Sprossen allgemein

### SehrYang

Reis  
Hafer  
Buchweizen  
Mais

### Yin

Trauben  
Auberginen  
Kuhmilch

### Yang

Paprika  
Pfeffer  
Ingwer

---

Joghurt  
Gurken  
Tabak

Bierhefe  
Knoblauch  
Zwiebeln

---

**Mehr Yin als Yang**

**Mehr Yang als Yin**

---

Schweinefleisch  
Gebäck  
Fette  
Zitrusfrüchte

Ziegenmilch  
Weizen  
Hirse  
Hammelfleisch  
Huhn

**Yin**

---

**Yang**

---

Runde Formen  
Weiche Konsistenz  
Tendenz zur Anhäufung  
Kalt (bei Berührung; kühlend)  
Schwarz  
Sammelt sich in oder nahe der Erde an  
Unbeweglich  
Ruhe

Spitze, lange Formen  
Feste, harte Konsistenz  
Tendenz zur Verflüchtigung  
Warm (bei Berührung; wärmend)  
Rot, grün  
Wächst senkrecht empor  
In Bewegung  
Aktivität

\*nach Dr. G. Fisch, „Chinesische Heilkunde in unserer Ernährung“, Synthesis-Verlag  
ISBN 3-922026-21-4

## **Ernährungsempfehlung**

nach Dr.med.Guido Fisch, Lausanne

Die Nahrungsmittel sollten möglichst warmer Natur, d.h. energiereich, nur leicht gekocht, nicht roh, nicht schwerverdaulich aber vollwertig sein, frei von chemischen Zutaten, wie Konservierungsmittel und künstlichen Farbstoffen. Konserven sind, wenn möglich, zu vermeiden (Vergleiche „Chinesische Heilkunde in unserer Ernährung“ von Dr. G. Fisch, 1983, Synthesis-Verlag).

---

## Empfohlene Nahrungsmittel

Alle Getreide und Hülsenfrüchte, wie Hirse, weißer Reis, Weizen, Roggen, Mais, Gerste, Hafer, Buchweizen, Linsen, gentechnikfreie Soja (Würfel, Flocken, Sauce, Teigwaren, Kekse, Brot). Brot, Mehl, und Backwaren aus Vollkorn, Vollsoja.

Öle: kaltgepresst. Oliven, Distel, Sonnenblumen, Mais, Nuss, Haselnuss, Sesam, Raps. Eier, Fleisch, Fische: Frische Eier von mit Korn gefütterten Hühnern (nicht in Käfigaufzucht). Rind, Kaninchen, Lamm, Pferd, Geflügel. Meer- und

Süßwasserfische. Gedämpft, kurz gekocht oder grilliert. *Keine Braten, Voressen oder Siedfleisch* (energiearm), keine fetten Saucen. Trockenfleisch wenig.

Früchte: Frische Früchte, am besten sind reife Äpfel. Gekochte Früchte sind am besten, da erstens warm (auch energetisch) und leicht verdaulich, sehr gut zu verdauen mit Zugabe von Zimt. Dörrfrüchte nur wenig, da schwer verdaulich.

Gewürze: Meersalz, Zimt, frischen Ingwer (Wurzel), schwarzer Pfeffer, aromatische Kräuter, Pfefferschoten (ausgezeichnetes Gewürz, da sehr wärmend), Curry, Koriander, Safran, Zwiebel, Schalotten, Knoblauch.

Kaffe und Schwarztee: möglichst nur in kleinen Mengen. Kräutertee: Beifuss-Tee (wirkt tonisierend), Schachtelhalm, Stechpalmbblätter, Maisgriffel (*Stigmata maidis*; harntreibend). Fenchel, Anis und Kümmel (wärmt und wirkt daher Blähungen entgegen), als so genannter *Gewürztee* von Sidroga fertig konfektioniert erhältlich.

Ingwer (wärmt sehr stark), Jasmin (besänftigend), Eisenkraut (auch beruhigend), Orangenblüten. Alkohol: Schnaps nur wenig, wenn möglich gelbe oder von Kernobst. Weißwein eher weniger, da viel Säure enthalten. Rotweine sind am

besten, da sie gut wärmen. Zu empfehlen sind vor allem die gut gelagerten Bordeaux-Weine, Schlossabfüllung, da die Reben ihre Wurzeln im Meerwasser stehen haben. Dadurch, dass die Weine 2 Jahre im Fass bleiben vor der Abfüllung (bei Schlossabzügen), verdunsten die giftigen Nebenprodukte wie z.B. die Acetaldehyde).

Zucker: Rohrzucker, Honig, Melasse, Frucht- und Traubenzucker in *sehr kleinen Mengen*. Patienten mit einer Symbioselenkung (Symbioflor etc.) sollen sich der Einnahme von Saccharose enthalten.

Gemüse: alle sind zu empfehlen, außer den weiter unten aufgeführten Nachtschattengewächsen. Es soll darauf geachtet werden, dass alle Teile der Pflanzen (Wurzel, Stengel, Blüte/Fruchtstand) Verwendung finden. Nur wenig kochen, am besten dünsten (z.B. im Wok) oder dampfgaren (z.B. im Sigg Vapeur), nicht im Dampfkochtopf, weil durch die hohen Temperaturen (im Dampfkochtopf bis ca. 130 ° C) viele Bestandteile (Vitamine!) zerstört werden. Ein ausgezeichnetes Gemüse (wenn man es verträgt, d.h., wenn es nicht Blähungen verursacht!) ist *Lauch*. Milchprodukte: nur wenig, da diese kühlend wirken und vor allem die Joghurts und Kefir auch stark verschleimen. Magerquark

---

auch ungünstig, aber noch am besten von allen. *Käse*: je härter (z.B. Parmesan, Sbrinz etc) desto günstiger. Weichkäse (auch Raclette und Fondue) sind nicht zu empfehlen.

### **Weniger empfehlenswerte Nahrungsmittel**

Gemüse, Salate: wegen ihrer kalten (energiearm) Natur sind folgende Gemüse nur in kleinen Mengen zu empfehlen: Tomaten, Kartoffeln, Auberginen, Zucchini, Gurken. Möglichst wenig

Salate aus rohen Gemüsen. Allgemein wenig *Rohkost und Gemüsesäfte!*

Fleisch: kein Schweinefleisch, keine Wurstwaren, keine langgekochten Fleischspeisen wie Goulasch, Braten, Siedfleisch (energiearm geworden durch das lange Kochen; die Suppen daraus sind allerdings sehr zu empfehlen). Fette: keine gebrannte Butter, keine Fritures. Wenig fette Saucen, Schweinefett, d.h. allg. keine Tierfette.

Temperatur: eisgekühlte Getränke ungünstig, Glaces und eisgekühlte Nahrungsmittel sowie Bier (energetisch sehr kalt!) vermeiden. Kohlehydrate: Raffinierte Zucker, Auszugsmehle (Mehl aus entkeimtem Korn), also Weißmehle vermeiden. Bonbons und Schokolade sind zwar sehr gut, aber ungesund, da sie fast nur aus Zucker und Fetten bestehen (die Darmflora = Sitz des Immunsystems, wird gestört, Allergien!!).

### **Allgemeine Richtlinien**

Die Lebensmittel sollen so zubereitet werden, wie dies in der orientalischen Küche der Fall ist (Thailand, Vietnam, China), mit Ausnahme der Fritures (vermeiden). Die Gemüse sollten gemischt gekocht werden, d.h. nicht nur ein Gemüse, sondern mehrere davon, wobei die 5 Farben: schwarz, grün, gelb, rot und weiß, sowie die verschiedenen Anteile der Pflanzen: Blatt, Stengel, Knolle, Wurzel darin gemischt vorkommen sollten. Am besten eignet sich dämpfen ohne Hochdruck oder dünsten. Das Gemüse darf nicht gar gekocht sein, sondern sollte noch etwas knackig bleiben. Das Fleisch grilliert oder kurz gedünstet (s. Chin. Küche). Gut gewürzte Nahrung ist leichter verdaulich, wobei sich Ingwer (frische Wurzel: geschabt oder in feine Scheibchen geschnitten als Zugabe beim Kochen) und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer am besten eignen, sie wärmen (aktivieren) die Verdauung und die Funktion der Nieren. Während und unmittelbar nach dem Essen sollte man nicht viel trinken, um die Verdauungssäfte nicht zu verdünnen.

---

In Ruhe, entspannt und mit Freude essen hilft der Verdauung. Nach einer Mahlzeit, in diesem Sinne zubereitet, sollte man nicht müde sein. Viel Lärm, Probleme, Streit und Hastigkeit sollten zumindest bei Tische weggelassen werden.

Auch die Fröhlichkeit des Herzens erwärmt die Verdauung! Die Speisen genießerisch kauen und nicht hastig hinunterschlucken.

### **Tonisierendes Getränk (stärkt und regeneriert)**

Zutaten für ca. 1 lit. Tee: ca. 2 Esslöffel Honig

1 Stück frischer Ingwer (in der Größe einer Raclette-Kartoffel); 2-3 Umdrehungen (ev. auch mehr) schwarzer Pfeffer aus der Mühle und einige schwarze Pfefferkörner.

4 Gewürznelken, etwas Zitronelle, ein Stück Galgant, 1 Teelöffel Trigonella foenugrecum (Boxhornklee-Samen), 1 Stückchen Süßholz (im Reformhaus geschnitten erhältlich), 1 Stengel Zimt (etwas zerbrochen), 1-2 Stück Sternanis, 1 Prise Salz; 6-10 fermentierte, schwarze Soja-Bohnen (erhältlich bei A-Chau Trading AG, visavis Markthalle BS); 1-2 Esslöffel getrockneten Beifuss-Tee

Als erstes aus Beifuss (inkl. Pfeffer, Nelken, Trigonella, Süßholz, Zimt, Salz, Soja-Bohnen, Zitronelle, Galgant, Sternanis) 1 Liter Tee kochen, ca. 5 Minuten. Dann Honig in einer Pfanne erwärmen und den geschälten, in kleine Würfel geschnittenen Ingwer darin caramolisieren. Anschließend den aufgegossenen Beifuss-Tee begeben (ablöschen). 1-2 Minuten leicht köcheln lassen. In Thermosflasche (o.ä) absieben. Kann ca. 2 Tage verschlossen aufbewahrt werden. Der Tee ist nun ziemlich stark und kann jeweils bei Bedarf mit heißem Wasser etwas verdünnt werden. 3-4 Tassen vom Morgen bis zum Nachmittag trinken. Dieses Getränk kräftigt und verscheucht dunkle Gedanken!

### **Anmerkungen**

<sup>1</sup>Laotse, auch Laozi, chin. Weiser, um 500 v. Chr. (s. Literaturliste)

<sup>2</sup>Sri Ramana Maharshi, indischer Weiser, 1879-1950 (s. Literaturliste)

<sup>3</sup>Samkhya, indisches Philosophiesystem, um ca. 400 n. Chr.

<sup>4</sup>Meister Eckhart, 1260-1328 (s. Literaturliste)

<sup>5</sup>Porkert, Manfred, Prof.Dr., Sinologe, München

<sup>6</sup>Pauli, Wolfgang, Physiker, Nobelpreis, 1900-1958

---

<sup>7</sup>Thurman, Robert, Prof., Indo-Tibetischer Buddhismus, Columbia University, USA(s. Literaturliste)

<sup>8</sup>Paramahansa Yogananda, Ind. Yogi und Weiser, 1893-1952 (s. Literaturliste)

## **Literatur**

Anthony Carol K. & Moog Hanna, I GING, Das Kosmische Orakel, Atmosphären Verlag München 2004

Bach H.-D., Äussere Kennzeichen innerer Erkrankungen, Anlitzdiagnostik, Visuelle Diagnostik, Krebsfrühzeichen des Antlitzes, Biologische Therapie, Bd I, BIO Ritter Verlag Tutzing, 6. Auflage, 1994

Bach H.-D., Äussere Kennzeichen innerer Erkrankungen, Krankheiten und Zunge, Farbatlas und Lehrbuch der Zungendiagnostik, Bd II, BIO Ritter Verlag Tutzing 1993

Backofen Rudolf, Lao-Tse Tao-Te-King, Verlag Fankhauser, Thielle 1949

Baron Vida C., Metamedizin, Verlag für Angewandte Kinesiologie 1991

Bensky-Gamble, Materia Medica – Chinese Herbal Medicine, Eastland Press 1993

Bertschinger, Richard, Cantong Qi - Das Dao der Unsterblichkeit, Krüger 1997

Bihlmaier Susanne, Die Akupunktur, Springer 2003

Blofeld John, Der Taoismus – oder die Suche nach Unsterblichkeit, Diederichs Gelbe Reihe 1998

Braun H., Heilpflanzen Lexikon, Gustav Fischer Verlag 1994

Chang Minyi, Anticancer Medicinal Herbs, Hunan Science and Technology Publishing House, 1992

Chang Stephen T., Das Handbuch der ganzheitlichen Selbstheilung, Handgriffe des medizinischen Tao-Systems, Ariston 1992

---

Chevalier Andrew, Das grosse Lexikon der Heilpflanzen, Dorling Kindersley 2001

Chinesisch-Deutsches Wörterbuch der Medizin, 1998, ISBN 7-117-02208-6

Chmelik Stefan, Chinesische Heilkräuter, Evergreen Benedikt Taschenverlag 2000

Clavey Steven, Die Körperflüssigkeiten in der Chinesischen Medizin, Verlag Erich Wühr 2004

Dauderer M., Lexikon der Pflanzen- und Tiergifte, Diagnostik und Therapie, Nikol Verlagsgesellschaft Hamburg 1995

Deadman-Al-Khafalji-Baker, Grosses Handbuch der Akupunktur, Verlag Erich Wühr 2000

Eberhard Wolfram, Lexikon chinesischer Symbole – Die Bildsprache der Chinesen, Diederichs Gelbe Reihe 2001

Eckert Achim, Das Tao der Akupressur und Akupunktur, Die Psychosomatik der Punkte, Haug 2002

Eckhart Meister, Stille und Ewigkeit, Advaita-Media 2005

Emoto Masaru, The Message from Water, HADO Kyoikusha 2000

Engelhardt & Hempen, Chinesische Diätetik, Urban Schwarzenberg 1997

Fintelmann V. & Weiss, R., Lehrbuch der Phytotherapie, Hippokrates 2002

Fisch Guido, Akupunktur, Chinesische Heilkunde als Medizin der Zukunft, Ex Libris 1974

Fisch Guido, Chinesische Heilkunde in unserer Ernährung, Synthesis Verlag 1983

Fisch Guido, Sammlung: Die Meridiane und ihre Punkte in der traditionellen chinesischen Medizin, , Der Nierenmeridian 1983, Der Lebermeridian 1984, Der Herzmeridian 1987, Der Blasenmeridian 1988, Der Herzmeistermeridian 1991, Der Dünndarmmeridian 1993, Der Dreierwärmermeridian 1994, Der

- 
- Gallenblasenmeridian 1996, Tung Ch'uan Yi-Verlag, Jouxkens-Mézéry
- Fisch Guido, Die Traditionelle Chinesische Medizin, Georg Wenderoth Verlag, Kassel 1994
- Focks-Hillenbrand, Leitfaden Traditionelle Chinesische Medizin – Schwerpunkt Akupunktur, Urban Fischer 2000
- Furlenmeier, Martin, Kraft der Heilpflanzen, Ex Libris 1978
- Gia-fu Feng & English Jane, Laotse Tao Te King, Diederichs 1994
- Gen Junying et al., Materia medica der chinesischen Arzneimitteltherapie, Bd II, Verlag für Traditionelle Chinesische Medizin, Erich Wühr 1993
- Gundert Wilhelm, Bi-Yän-Lu, Niederschrift von der Smaragdenen Felswand, Marixverlag 2005
- Guter Josef, Lexikon der Götter und Symbole der alten Chinesen, Marix Verlag 2004
- Han Yazhou & Zhou Chuncai, Huang Di Neijing, Bildergeschichten über die Gesunderhaltung, Delphin Verlag 1995
- Hecker H.-U., Steveling A., Peuker E.T., Kastner J., Lehrbuch und Repetitorium Akupunktur mit TCM-Modulen, Hippokrates 2002
- Heidemann Christel, Meridian Therapie, Die Wiederherstellung der Ordnung lebendiger Prozesse, Bd I & II, 1981
- Hempfen Carl-Hermann, Die Medizin der Chinesen, Erfahrungen mit fernöstlicher Heilkunst, C. Bertelsmann 1988
- Hempfen-Fischer, Leitfaden – Chinesische Phytotherapie, Urban Fischer 2001
- Hempfen-Fischer, Chinesische Phytotherapie, Urban Fischer 2001
- Heping Yuan, Chinesische Pulsdiagnostik, Urban Fischer 2002

---

Hetzer Dominique, Das Leuchten des Geistes und die Erkenntnis der Seele, VAS Verlag für akademische Schriften, 2006

Hiller, Karl & Melzig, Matthias, Lexikon der Arzneipflanzen und Drogen, Bd I & Bd II, Spektrum Akademischer Verlag Heidelberg 1999/2000

Huang Ai Chung-liang, Tao Wetter, Sphinx Medien Verlag 1987

Kaufhold Peter, Phyto Magister, Richard Pflaum Verlag 2002

King Ying, Chinese Medical Science in Practice, King Ying Chinese Medical Office, Hongkong 1964

Kirschbaum Barbara, Die 8 ausserordentlichen Gefässe in der traditionellen chinesischen Medizin, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft Uelzen 1995

Kubiena Gertrude, Kräuterlieder der traditionellen chinesischen Medizin, Verlag Wilhelm Maudrich 2000

Kubiena Gertrude, Kleine Klassik für die Akupunktur, Eine Einführung in die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, Verlag Wilhelm Maudrich 2000

Leung Albert Y., Chinesische Heilkräuter, Diederichs Gelbe Reihe 1998

Li Dong Yuan, Abhandlung über Milz und Magen, Verlag Erich Wühr 2003

Li Tian & Lachner Anton, Wortschatz Chinesische Medizin, Urban Fischer 2005

Li Tian & Suwanda Sandy, Chinesische Arzneimitteltherapie, Ein Praxishandbuch mit Rezepturen und Atlasenteil, Hippokrates 2005

Lin Yutang, Die Weisheit des Laotse, Fischer Taschenbuch Verlag 2000

Lorenzen-Noll, Die Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin, Verlag Müller-Steinicke, Bd I Holz 2002, Bd II Metall 1994 & 2002, Bd III Erde 1996, Bd IV Feuer 1998, Bd V Wasser 2000

Lorenzen-Noll, Terminologische Grundlagen der Traditionellen Chinesischen

---

Medizin, Verlag Müller-Steinicke 1998

Maharshi Ramana, Sei, was du bist!, O.W. Barth-Verlag 1990

Maharshi Ramana, Gespräche des Weisen vom Berge Arunachala, Ansata-Verlag  
2000

Maharshi Ramana, Die Botschaft des Ramana Maharshi, Lüchow 2008

Maharshi Ramana, Leben nach den Worten Sri Ramana Maharshsis, Ansata-Verlag  
1996

Mah Yen, Adeline, Der Ursprung der zehntausend Dinge – Die spirituelle Welt Chinas,  
dtv – premium 2003

Mair Victor, Zhuang Z – Das klassische Buch daoistischer Weisheit, Krüger 1998

Man-Ho Kwok, Palmer, Martin, Ramsay Jay, Tao Te Ching, Theseus 1995

Maoshing Ni, Der Gelbe Kaiser, O.W. Barth-Verlag 1998

Masunago Shizuto, Meridian Dehnübungen, Felicitas Hübner Verlag 1999

Mayr Johannes Gottfried, Handbuch der Kloster-Heilkunde, Zabert Sandmann 2002

Meng Alexander, Gesundheitsvorsorge mit TCM, Springer Verlag 2005

Moritz Ralf, Konfuzius, Gespräche, Reclam 2003

Müller Josef Viktor, Den Geist verwurzeln, Verlag Müller-Steinicke 2001

Nultsch Wilhelm, Allgemeine Botanik, Thieme 2000

Ody Penelope, Praktische Chinesische Medizin, Urania 2001

Pahlow M., das Grosse Buch der Heilpflanzen, Gesund durch die Heilkräfte der  
Natur, Bechtermünz Verlag

---

Paulus Ernst & Ding Yu-he, Handbuch der traditionellen chinesischen Heilpflanzen, Karl F. Haug Verlag 1987

Pelt Jean-Marie, Die Geheimnisse der Heilpflanzen, Knesebeck 2005

Porkert Manfred, Die Chinesische Medizin, Econ 1992

Porkert Manfred, Neues Lehrbuch der chinesischen Diagnostik, Phainon 1993

Rose Ken, Zhang Yu Huan – Den Drachen reiten, O.W. Barth-Verlag 2001

Ross Jeremy, Zang Fu, Die Organsysteme der traditionellen chinesischen Medizin, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft Uelzen 1999

Ross Jeremy, Westliche Heilpflanzen und Chinesische Medizin, Kombination und Integration, Verlag für Ganzheitliche Medizin, Erich Wühr 2006

Saralamp Promjit, Chuakul Wongsatit, Tamsiririrkkul Rungravi, Clayton Terry, Medicinal Plants in Thailand, Vol I & II, Siambooks and Publications Co. Ltd. Bangkok 1996/1997

Sauerhoff Friedhelm, Etymologisches Wörterbuch der Pflanzennamen, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart 2003

Schaffner Willi, Häfelfinger Barbara, Ernst Beat, Heilpflanzen Kompendium, Thalacker Medien 1999

Schmidt Wolfgang G.A., Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin, Das Grundbuch chinesischen Heilwissens, Herder Spektrum 1993

Schönfelder Ingrid und Peter, Der neue Kosmos, Heilpflanzenführer, Kosmosnaturführer

Schwarz Ernst, So sprach der Weise, Chinesische Lebensweisheiten, Bechtermünz Verlag 2000

Seitz Konrad, China, Goldmann 2006

---

Shiang Xianmin et al., Praktische Erfahrungen mit der Chinesischen  
Arzneimitteltherapie, Ein Handbuch für die tägliche Praxis, Verlag für Traditionelle  
Chinesische Medizin, Erich Wühr Bd I 1993

Sigrist Alfred, Appenzeller Kräuterapotheke, Appenzeller Verlag 1997

Sitte P., Weiler E.W., Kadereit J.W., Gresinsky A., Körner C., Strasburger, Lehrbuch  
der Botanik, Spektrum Gustav Fischer 2002

Sprunger, Samuel, Bildatlas der Pflanzen, Friedrich Reinhardt Verlag 2003

Stammel Heinz J., Die Apotheke Manitous, Das medizinische Wissen der Indianer  
und ihre Heilpflanzen, Wunderlich, Rowohlt 1986

Stux Gabriel, Akupunktur Einführung, Springer 2003

Surya G.W., Die verborgenen Heilkräfte der Pflanzen, Verlag Hermann Bauer 1960

Svoboda, Robert, & Lade Arnie, Ayurveda und traditionelle Chinesische Medizin,  
O.W. Barth-Verlag 2002

Teuscher Eberhard, Gewürzdrogen, Wissenschaftliche Verlagsanstalt Stuttgart 2003

Thurman Robert, Das Tibetische Totenbuch, Fischer Taschenbuch-Verlag 2002

Tierra Michael, Westliche Heilkräuter in TCM und Ayurveda, Urban Fischer 2001

Udupa K.N. & Tripathi S.N., Natürliche Heilkräfte; Früchte, Beeren, Gemüse,  
Gewürze, Ex Libris 1980

Unschuld Paul, Medicine in China, A History of Pharmaceuticals, Southern Materials  
Center, Inc. 1986

Unschuld Paul, Medicine in China, Nan-Ching, The Classic of Difficult Issues,  
Southern Materials Center, Inc. 1986

Van Alphen Jan & Aris Anthony, Orientalische Medizin, Paul Haupt Verlag Bern  
1997

---

Van Nghi Ngyuen, Traditionelle Chinesische Medizin, Pathogenese und Pathologie der Energetik in der chinesischen Medizin, Bd I & II, Medizinische Verlagsgesellschaft Uelzen 1989/1991

Van Nghi Nguyen, Hoang Ti Nei King So Ouenn, Bd I & II, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft Uelzen 1997

Von Senger Harro, Strategeme, Lebens- und Überlebenslisten aus drei Jahrtausenden, Die berühmten 36 Strategeme der Chinesen – lange als Geheimwissen gehütet, ertsmais im Westen vorgegestellt, Bd I & II, Scherz 2000

Von Senger Harro, Die List, Edition Suhrkamp 1999

Walker Brian, Laotse unbekante Lehren – Das Hua-hu Ching, Aurum 2003

Watts Alan, Das Tao der Philosophie, Insel Taschenbuch 2004

Wenigmann Margret, Phytotherapie, Urban Fischer 1999

Wichtl Max, Teedrogen und Phytopharmaka, Wissenschaftliche Verlagsanstalt Stuttgart 2002

Wilhelm Richard, Laotse – Tao Te King, Diederichs 1999

Wilhelm Richard, Die Seele Chinas, Insel-Verlag 1980

Wilhelm Richard, Dschuang Dsi – Das wahre Buch vom südlichen Blütenland, Ex Libris 1976

Wilhelm Richard, I Ging, Ex Libris 1976

Wilhelm Richard, Kungfutse, Gespräche Lun Yün, Diederichs Gelbe Reihe 2000

Wilhelm Richard, Kungfutse, Schulgespräche Gia Yü, Diederichs Gelbe Reihe 1997

World Health Organisation Geneva, A proposed standard international acupuncture nomenclature, Report of a scientific group, 1991

---

Worsley J.R., Akupunktur, Heilung für Dich, Ryvellus 1985

Yogananda Paramahansa, Autobiographie eines Yogi, O.W. Barth-Verlag 1993

Yogananda Paramahansa, Worte von Paramahansa Yogananda, Self Realization Fellowship 2003

Yogananda Paramahansa, Die ewige Suche des Menschen, Self Realization Fellowship 2001

Yuktswar Swami Sri, Die Heilige Wissenschaft, Self Realization Fellowship 2006

Zhang Zhong Jing, Shang Han Lun, Verlag Erich Wühr 1997

## **Index**

Abwehrodem, 44

Aconitum napellus, 174

Acorus calamus, Kalmuswurzel, 175

Aesculus hippocastanus – Rosskastanie, 175

Agnus castus (vitex) – Mönchspfeffer, 176

Akupunktur, 125 ff,

Akupunktur-Prinzipien, 136, 142 ff,

Analogien, 50-71,

Anamnese, 104, 105,

An Mo, 153

Antike Punkte, 136 ff,

Antlitzdiagnose, 98f, 102

Apis mellifica – Bienengift, 177

Arnica montana . Arnika, 177

Arsenicum album – Arsenik – Arsen, 177

Artemisia vulgaris – Beifuss, 178

Ärzte, berühmte, 28, 29

Augen, 102, 103,

Aurum – Gold, 178

Ausleitende Verfahren, 149

Beruf und Job, 16

---

Bewegung, 13, 98  
Bewusstsein, 17  
Biodoron, 179  
Blut, Blutkrankheiten, 88-93  
Boswellia serrata – Weihrauch – Olibanum, 179  
Botanik, Grundlagenwissen, 153-156  
Cactus compositum, 180  
Calendula officinalis – Ringelblume, 180  
Capsella bursa pastoris – Hirtentäschel, 181  
Chelidonium majus – Schöllkraut, 181  
Chelidonium ferro cultum, 182  
Chlorella – Grünalgen, 182  
Choleodoron, 182  
Cimicifuga racemosa – Traubensilberkerze, 183  
Colocynthis-Homaccord, 183  
Combudoron, 184  
Coriolus versicolor, 184  
Cordyceps sinensis, 185  
Crataegus – Weissdorn, 184  
Curcuma longa – Gelbwurz, 186  
Dao-de jing, 30  
Denken, chinesisches, westliches, positives-negatives, 11, 15, 24, 35  
Determination, 45  
Diätetik, 122 ff,  
Diagnose, 96ff  
Digestodoron, 186  
Ego, Ego-Zentrik, 24  
Eigenverantwortung, 10  
Einteilung der Nahrungsmittel in Yin und Yang, 200  
Elektrosmog, 27  
Eleutherococcus senticosus – Sibirischer Ginseng – Taigawurzel, 186  
5-Elemente, 40f,  
Emotionen, 11,14  
Energie, 82 ff  
Entstehungszyklus  
Erdkrankheiten, 85  
Erkältung, 13  
Erkenntnis, 16

---

Ernährung, 11, 122 ff, 201  
Erschöpfung, 81  
Farben, 98  
Feuerkrankheiten, 84, 85  
Fieber, Fiebertherapie, 94, 95  
Galangae – Galgant, 187  
Gefühl, 12  
Gegensätze, 15  
Gelbwurz, 186  
Gelsemium - Homaccord, 187  
Gene, 14  
Gentiana lutea – Gelber Enzian, 188  
Geschichte, 29  
Gesetze, 71  
Gesichtsdiagnose, 101, 102,  
Gesundheit, 19, 42, 43  
Ginkgo biloba, 188  
Glieder, 103, 104  
Glonoin – Homaccord, 189  
Hauptmeridiane, 125,  
Haut, 55  
Hedera helix – Efeu, 190  
Heilmethoden, 117 ff,  
Heilpflanzen, 173  
Heuschnupfen, 95  
Hierarchie oben -> unten, 28  
Holistic, 26, 27  
Holzkrankheiten, 84  
Hören, 104  
Hypericum perforatum – Johanniskraut, 190  
Ignatia – Homaccord, 191  
Individualität, 25, 26  
Induktiv-synthetisches Denken, 37  
Ingwer, 199  
Inspektion, 96, 97  
Intelligenz, 35, 36  
Intuition, 35, 36  
Kausal-analytisches Denken, 37, 38

---

Klima 11,13  
Kollektives, 25, 26  
Körperform, 98  
Kosmologie, 14  
Krankheitsursachen 9,13f, 20, 43, 73-78,  
Kräuter, 173 ff,  
Krebs, 24  
Laotse,17, 29, 30, 101,  
Lebenserwartung, 18  
Lebensführung, 118, 119  
Lebenskraft 12, 13  
Leiden, 20, 24  
Ling Zhi – Ganoderma lucidum, 192  
Lippen, 103  
Literatur, 28  
Magengeschwür, 26, 27  
Maharshi, Ramana, 24  
Maitake – Grifola frondosa, 192  
Massagen, 153  
Medikamente, 15, 21  
Melissa officinalis – Melisse, 192  
Mengzi, Menzius, 17  
Meridiane, 48, 125,  
Metallkrankheiten, 85  
Misteltherapie, 95, 96  
Moxa-Therapie, 149,  
Mund, 102,  
Mutter-Sohn-Regel, 71  
Nachhimmel, 45  
Nahrung, 122 ff  
Nahrungsosem, 44, 45, 46  
Nase, 153  
Nebenmeridiane, 127 ff,  
Nebenwirkungen, 21  
Niere, Yin-Niere/Yang-Niere, 45  
Odem, 12, 43  
Oden, 11, 30f, 101,  
Ohren, 103

---

Onkogene, 14  
Palpation, allgemeine, 105, 106  
Panax Ginseng – Ginseng, 193  
Papilloma-Viren, 14  
Passiflora – Passionsblume, 193  
Petasites – Pestwurz, 194  
Pflanzen, 172  
Pharmaka, 23  
Phytotherapeutische Grundlagen, 157-172  
Polarität, 7f, 12, 15, 28  
Prana, 27  
Psyche, 11, 82  
Pulsdiagnose, 106 ff,  
Qi, 12, 43  
Rauchen, 14  
Relaxane, 194  
Rhythmen, 93, 94  
Riechen, 104  
Sanguinaria canadensis – Kanadischer Blutwurz, 194,195  
Säfte, 47  
Schärfe, 53  
Schichten, 6-Schichten nach H.H.Reckeweg, 151  
Schlaf 11,12, 122,  
Schröpfen, 149  
Sedierung, 72  
Selbstsicherheit, 15  
Signatur, 48  
Soja, 195  
Solidago virgaurea – Goldrute, 195  
Sündenfall,16  
Symbioflor, 196  
Symphytum officinale – Wallwurz, 197  
Symptome 10  
Tao, 14  
Tao Te King, 30  
Tendinomuskuläre Meridiane, 128  
Terrain, 14  
Therapie, 118 ff,

---

Tonisierendes Getränk, 204  
Tonisierung, 71, 72  
Tuina, 153  
Tumore, 86-88  
Tumorthherapie, 94, 95,  
Übertritt, 73  
Urtica urens - Brennessel, 197  
Valeriana – Baldrian, 197, 198  
Verachtung, 74, 75  
Verdauung, 47,  
Vererbung, 15  
Verstehen, 35, 36  
Viola tricolor – Veilchen, 198  
Viren, 14  
Viscum album – Mistel, 198, 199  
Vitalität, 97  
Vorhimmel, 43  
Wahrheit, 22, 23  
Wandlungsphasen, 40f,  
Wasserkrankheiten, 86  
Wechselphasen, 40f,  
Weiqi, 44  
Wirtschaftswachstum, 24, 25  
Wissen, 35, 36  
Wissenschaft, 22  
Wurzel der Krankheit 10  
Yin und Yang, 38f,  
Ying-Odem, 45, 46  
Zingiber officinalis – Ingwer, 199  
Zungendiagnose, 99-101  
Zyklus-Zyklen, 76

,

---

Anschriften der Verfasser

Dr.iur. Bernhard Madörin

Gartenstrasse 95

4002 Basel

Tel. 061 225 66 66

E-Mail: [bernhard.madörin@artax.ch](mailto:bernhard.madörin@artax.ch)

Dr.med. Hanspeter Braun

Sevogelstrasse 30

4052 Basel

Tel. 061 273 12 65

E-Mail: [hp-braun@bluewin.ch](mailto:hp-braun@bluewin.ch)