

# Das Fibromyalgie-Syndrom (FMS) aus Sicht der Chinesischen Medizin

Jürgen Mücher

In ausführlich dargestellter Form legt uns Jürgen Mücher dar, wie wir Fibromyalgie-Patienten mit einem mehrgleisigen Konzept zu besserer Lebensqualität verhelfen können.

## Das FMS im Kontext der naturwissenschaftlichen Medizin

Mit dem Begriff Fibromyalgie-Syndrom (FMS) wird seit 1976 ein funktionelles somatisches Syndrom unbekannter bzw. uneinheitlicher Ätiologie und heterogener Pathogenese bezeichnet, dessen Symptomatik von anhaltenden großflächigen Schmerzen in mehreren Körperregionen sowie von Erschöpfung und Schlafstörungen geprägt ist. Die übermäßige Schmerzempfindlichkeit lässt sich insbesondere an einer Reihe definierter Punkte („tender points“) im muskuloskelettalen System nachweisen. Dabei sind anfangs vor allem die Wirbelsäulenregion, im weiteren Verlauf dann oft die Kiefermuskulatur, die Extremitäten und bei voller Ausprägung sowohl die obere als auch die untere Körperhälfte mehr oder weniger symmetrisch betroffen. Diese Klassifikationskriterien sind keine diagnostischen Kriterien im strengen Sinne, und da sich für die Schmerzen auch kein labordiagnostisches oder anatomisches Korrelat finden lässt<sup>1</sup>, ist das Fibromyalgie-Syndrom letztlich immer nur eine Ausschlussdiagnose. Es gilt heute als Endstrecke verschiedener ätiopathogenetischer Faktoren und pathophysiologischer Mechanismen<sup>2</sup>, wobei als wesentliche Komponente eine zentrale Störung der Schmerzverarbeitung – vor allem durch vermehrte Ausschüttung des „Stresshormons“ CRH – diskutiert wird. Oft wird auch auf die Bedeutung von Lernmechanismen wie operante Konditionierung und Sensitivierung für die Schmerzchronifizierung hingewiesen.

Die für das FMS typischen Schmerzen betreffen vor allem die Muskulatur und ihre Sehnenansätze und gehen oft mit

einem Gefühl von Verspannung und Steifigkeit einher. Sie verschlimmern sich deutlich unter psychosozialen Stress und können auch durch schwere psychische Traumata (Misshandlungen, sexueller Missbrauch) erstmals ausgelöst werden. Weitere den Schmerz verstärkende Faktoren sind körperliche Belastung und/oder monotone Haltung. Eine häufig subjektiv erlebte Wetterabhängigkeit der Beschwerden lässt sich objektiv durch Symptomtagebücher nur bei etwa 10% der Analysen als schwache Korrelation mit einem Anstieg der Luftfeuchtigkeit nachweisen<sup>3</sup>. Demgegenüber wird oft eine Besserung durch Wärme, trockenes Wetter, Entspannung und/oder leichte Bewegung beschrieben. Neben den Muskelschmerzen werden häufig auch über Kopfschmerzen und/oder Schmerzen bzw. Schwellungen vor allem der kleinen Gelenke geklagt.

Die obligaten Allgemeinsymptome umfassen neben einem gestörten bzw. nicht erholsamen Schlaf sowohl Zeichen von körperlicher als auch von psychischer Erschöpfung mit Leistungs- und Antriebsschwäche sowie Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit.

Eine große Rolle im Symptomenkomplex des FMS spielen Zeichen für psychische Störungen wie Depressivität, innere Unruhe und Ängstlichkeit, die sich anamnestisch auch mit entsprechenden psychometrischen Tests nachweisen lassen. Eine Mitverursachung des Syndroms durch seelische Faktoren wird sowohl von der Mehrzahl der Betroffenen als auch von vielen Experten für möglich gehalten. Auf jeden Fall sind psychosoziale Stressoren mit einem erhöhten Risiko für ein FMS assoziiert<sup>4</sup>.

Schließlich gehört zum Vollbild einer FMS typischerweise eine meist im Krankheitsverlauf zunehmende Zahl von

Symptomen aus einer großen Gruppe psychovegetativer und funktioneller Störungen. Dazu gehören:

- Schwindel, Sehstörungen
- Wetterfühligkeit, Infektneigung
- Druck-, Beklemmungs- bzw. Globusgefühle, Atembeschwerden
- Herzklopfen, hoher Ruhepuls, Kreislaufschwäche
- Reizdarmbeschwerden, Meteorismus, Durchfall oder Stuhlverstopfung
- Dysurie, Libidoverlust, Menstruationsstörungen
- Gefühlsstörungen und funktionelle Durchblutungsstörungen der Extremitäten (Raynaud-Syndrom)
- übermäßiges Schwitzen, vor allem an den Händen
- Restless-legs-Syndrom
- Trockenheit von Augen, Haut und Schleimhäuten

Die Therapie des FMS im Kontext der naturwissenschaftlichen Medizin gilt aktuell als wenig wirksam und ausgesprochen unbefriedigend. Insbesondere haben sich peripher wirkende Schmerzmittel und solche mit antientzündlicher Wirkung sowie auch Kortikosteroide in diversen Studien eindeutig als nicht effektiv erwiesen. Ebenso werden Muskelrelaxantien, therapeutische Lokalanästhesie, Schlafmittel und Psychopharmaka mit Ausnahme von Antidepressiva stark negativ bewertet. Vor allem periphere Anwendungen an den Schmerzorten werden abgelehnt, da sie suggerieren, dass dort – d.h. lokal und nicht in der zentralen Schmerzverarbeitung – der Ursprung der Krankheit läge. Selbst eine multimodale Schmerztherapie an spezialisierten Zentren scheint nicht wirksamer als eine Placebobehandlung zu sein<sup>5</sup>.

Dementsprechend sollte am Anfang einer leitliniengemäßen Therapie eine Aufklärung des Patienten über den funktionellen, psychosomatischen Charakter seiner Beschwerden und deren Bezug zu Stresseinwirkungen stehen. Dadurch sollen übertriebene Besorgnisse zerstreut und einer sonst häufigen Tendenz zur Katastrophisierung entgegengewirkt werden. Darauf aufbauend sollte die betroffene Person motiviert werden, ihre Beschwerden durch eigene Aktivitäten wie einfaches Herz-Kreislauf- oder Kraft-Training zu lindern. In diesem Zusammenhang werden von den Therapiemethoden der Chinesischen Medizin insbesondere meditative Bewegungstherapien wie *Tai Ji* oder *Qi Gong* stark empfohlen. Nach Erfahrungen des Autors sind hier auch Übungen aus der bioenergetisch-analytischen Körperpsychotherapie<sup>6</sup> sehr gut geeignet. Für einige (gruppen-)psychotherapeutische Behandlungsmethoden sowie – bei depressiver Begleitsymptomatik – für den Einsatz von Antidepressiva gibt es ebenfalls eine positive Evidenz. Als Teil eines umfassenden Therapiekonzepts wird auch die Akupunktur in den aktuellen Leitlinien positiv bewertet<sup>7</sup>.

## Die Deutung des FMS im Sinne der Chinesischen Medizin (CM)

Im Sinne einer Differenzierung von Krankheiten (*Bian Bing*) werden die großflächigen tendinomuskulären Schmerzen des FMS von der CM als „Schmerzen im (ganzen) Körper“ (*Shen Tong*) oder auch spezifischer als „(Muskel-)Fleisch-*Bi*“ (*Ji Bi*) kategorisiert. Dabei werden unter *Bi* oder schmerzhafter Blockade hauptsächlich rheumatoide Schmerzen im weitesten Sinne verstanden. Verspannungen und Muskelsteifigkeit interpretiert die CM als „Verkrampfung der Sehnen-Gefäße“ (*Jin Mai Ju Ji*). Die wichtigsten Aspekte der vegetativen und psychischen Begleitsymptomatik wie Schlafstörungen, Erschöpfung, Depressivität etc. sind aus der Perspektive der CM eigene Krankheitskategorien.

Als Ursachen für ein solch komplexes Krankheitsbild wie das FMS kommen im Sinne der CM mehrere Faktoren in Frage:

- Das Eindringen schädigender klimatischer Einflüsse (Sechs Exzesse – *Liu Yin*), insbesondere Kälte (*Han*) und Feuchtigkeit (*Shi*), in die Körperoberfläche (*Biao*). Dieses Szenario spielt aber für die Ätiologie des FMS – wie oben dargelegt – in der aktuellen Diskussion bestenfalls eine untergeordnete Rolle. Insbesondere wird eine entzündlich-rheumatische Genese des Syndroms mittlerweile ausgeschlossen, so dass auch die mögliche chinesische Krankheitsdeutung als (durch Eindringen von Äußerer Wind-Kälte-Feuchtigkeit verursachte) schmerzhaft Blockade (*Bi*) nicht sonderlich sinnvoll erscheint.
- Die Schädigung des Körperinneren durch übermäßig starke oder lang anhaltende Störungen des psychischen Gleichgewichts, die von dysfunktionalen Emotionen, den „Sieben Leidenschaften“ (*Qi Qing*) ausgehen. Dieses ätiologische Szenario ist mit der Bedeutung psychosozialer Stressoren für die Entstehung eines FMS gut vereinbar.
- Eine Schädigung des Organismus durch „Weder Innere noch Äußere Krankheitsursachen“ (*Bu Nei Wai Bing Yin*). Von diesen sind, wie oben erwähnt, vor allem die Erschöpfungs-Müdigkeit (*Lao Juan*) und Gewebsschädigungen („Verletzungen“ – *Sun Shang*) durch körperliche Überlastung in Zusammenhang mit dem FMS von Bedeutung. Über die ätiologische Relevanz von Fehlernährung wird kontrovers diskutiert.

Die im Rahmen des diagnostischen Vorgehens der CM nun folgende Diskussion der Krankheitsdynamik lässt sich nach Auffassung des Autors am besten auf der Grundlage der Lehre von den *Zang* und *Fu* (den „Speicher- und

Durchgangsorganen“) durchführen. Davon ausgehend ist beim FMS in erster Linie das *Zang* Leber (*Gan*) betroffen, das vor allem für den freien Fluss des *Qi* verantwortlich ist. Kann sie diesen nicht gewährleisten, und kommt es zu einer *Qi*-Stagnation (*Qi Zhi*), entsteht eine Situation, die die CM mit dem Sprichwort „Kein freier Durchfluss bedeutet Schmerz“ (*Bu Tong Ze Tong*) beschreibt. Des Weiteren speichert die Leber das Blut (*Xue*), dem die CM nicht nur eine nährenden sondern auch eine befeuchtende und entspannende Qualität zuschreibt. Diese ist besonders für die „Sehnen“ (*Jin*) von Bedeutung, die im Sinne der TCM für den Bewegungsaspekt der Muskulatur stehen und von der Leber (*Gan*) regiert werden. Die Emotion, die die Funktion dieses *Zang* spezifisch beeinträchtigt, ist der unterdrückte oder exzessiv ausgelebte Zorn in Zusammenhang mit „frustrierten, nicht ausgedrückten Absichten (*Yi*)“.<sup>8</sup> Eine *Qi*-Stagnation aufgrund einer emotionalen Disharmonie wird von der CM auch als Obstruktion (*Yu*) bezeichnet.

In der obigen Beschreibung einer Leber-Disharmonie finden sich mit ausgedehntem Schmerz, Verspannung und emotionaler Bedingtheit bereits die wesentlichen Charakteristika des FMS. Die außerdem regelmäßig bestehende Erschöpfung lässt sich zwanglos aus dem engen Verhältnis der Leber (*Gan*) zur Milz (*Pi*) ableiten, die als „Quelle von *Qi* und Blut (*Xue*)“ den Organismus aktiviert und nährt, mit dem „Fleisch“ (*Ji Rou*) den Fülle-Aspekt der Muskulatur regiert und emotional besonders durch Besorgnis und (Nach-)Denken (*You Si*) im Sinne einer depressiven Konfliktverarbeitung belastet wird. Eine Obstruktion (*Yu*) des freien Leber-*Qi*-Flusses erzeugt oder fördert eine Beeinträchtigung der Milz-Funktionen und damit die Entwicklung einer Milz-Leere (*Pi Xu*).

Die in den meisten Fällen von FMS ebenfalls bestehenden Schlafstörungen werden von der CM als Beunruhigung des im Herzen (*Xin*) beherbergten Geistes (*Shen*) durch ein relatives Übermaß an aktivierendem *Yang* oder durch eine Leere an nährendem, den Geist aufnehmendem Blut (*Xue*) während der Nacht gedeutet. Im Falle des FMS sind es in der Regel die durch eine Leber-Obstruktion (*Gan Yu*) erzeugte Hitze oder eine mangelnde Erzeugung des Blutes (*Xue*) durch die Milz (*Pi*) bzw. dessen unzureichende Speicherung durch die Leber (*Gan*), die für den gestörten Schlaf verantwortlich sind.

Diese Diskussion der Krankheitsdynamik führt dann für das „typische“ bzw. „unkomplizierte“ FMS in der Regel zu der Musterdiagnose einer **Disharmonie zwischen Leber und Milz** (*Gan Pi Bu He*) mit den sich gegenseitig beeinflussenden Aspekten Leber-Obstruktion (*Gan Yu*), Leber-Blut-Leere (*Gan Xue Xu*) und Milz-*Qi*-Leere (*Pi Qi Xu*) kompliziert durch eine **Unruhe des Geistes** (*Shen Bu An*).

Außer den o.a. Symptomen finden sich bei diesen Patienten oft auch Schwindel, Appetitlosigkeit, Wechsel von Durchfall und Verstopfung, evtl. Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln sowie bei Frauen eine Spannung in der Brust vor und eine Schmerzverstärkung während der Menstruation. Die Zunge ist bei vorherrschender *Qi*- und Blut-Leere eher blass, bei beginnenden Zeichen von Obstruktions-Hitze evtl. etwas rot und hat auf Grund der Stagnation oft einen leicht lividen (*Zi*) Ton. Der Puls ist meist saitenförmig (*Xian*) und evtl. fein (*Xi*) oder leer (*Xu*).

Da das *Qi* das Blut (*Xue*) bewegt, entwickelt sich aus einer *Qi*-Stagnation (*Qi Zhi*) im Laufe der Zeit häufig eine **Blut-Stase** (*Xue Yu*). Die Schmerzen bekommen dann einen ortsfesten, stechenden Charakter und verstärken sich oft bei Nacht. Frauen leiden in solchen Fällen oft unter einer sehr schmerzhaften Menstruation mit dunklem, klumpigem Blut. Die Zunge ist düster-livide (*An Zi*), oft mit Venektasien an der Unterseite (*She Xia Qing Jin Bao Lu*).

Die Ausweitung des Krankheitsgeschehens auf weitere Funktionsbereiche läuft – oft als Folge konstitutioneller Prädispositionen – typischerweise entweder in Form eines Hitze- oder eines Kälte-Szenarios ab.

- Hitze-Symptome wie verstärkte Reizbarkeit, Schlafstörungen, die durch übermäßiges Träumen verstärkt werden, bitterer Mundgeschmack, Rötung der Zunge, besonders an den Seitenrändern und schneller Puls entstehen anfangs in der Regel aufgrund einer **Umwandlung von Leber-Obstruktion in Hitze** (*Gan Yu Hua Re*).
- Wenn Obstruktions-Hitze das Herz angreift (*Yu Re Fan Xin*), sind die Schlafstörungen besonders ausgeprägt und es kommt zu Herzklopfen und Herzrasen. Die Zunge ist rot und der Puls saitenförmig (*Xian*) und schnell.
- Länger andauernde Obstruktions-Hitze schädigt nicht selten das *Yin*, das zudem oft auch im Rahmen einer andauernden Blut-Leere zunehmend in Mitleidenschaft gezogen wird. Aus der allgemeinen **Yin-Leere** (*Yin Xu*) mit Trockenheits-Symptomen (z.B. der Haut und der Augen) und roter, belagloser Zunge entwickelt sich häufig ein **Leere-Hitze-Muster** (*Xu Re*) als weiterer wichtiger Aspekt des Hitze-Szenarios, das dann für einen hohen Ruhepuls, allgemeine Unruhezustände und/oder z.B. ein Restless-Legs-Syndrom verantwortlich sein kann. Eine Blut- oder *Yin*-Leere kann schließlich auch zur Entstehung von **Innerem Wind** (*Nei Feng*) mit Symptomen wie anfallsartig auftretendem Schwindel und anderen neurologischen Störungen führen.

- Bei entsprechend prädisponierten Personen überwiegen schon relativ frühzeitig im Krankheitsverlauf die Symptome einer **Milz-Qi-Leere** (*Pi Qi Xu*) diejenigen einer Obstruktion (*Yu*) und sie klagen dann zusätzlich über Kraftlosigkeit, ausgeprägte Konzentrationsschwäche, Kurzatmigkeit („geringes Qi“ – *Shao Qi*), breiigen Stuhlgang, und Besserung dieser Beschwerden durch Ruhe. Ihre Zunge ist blass, evtl. etwas livide (*Zi*) und gedunsen (*Pang*), ihr Puls leer (*Xu*) und etwas saitenförmig (*Xian*).
- Je schwächer die Funktion der Milz (*Pi*) ist, desto stärker leidet auch ihre Fähigkeit zur Erzeugung von Blut (*Xue*). Es kommt dann zusätzlich zu einer besonders ausgeprägten **Leere des Leber- und des Herz-Blutes** (*Gan Xin Xue Xu*) mit starkem Herzklopfen, Schlaflosigkeit mit übermäßigem Träumen, Schwindel, Sehstörungen, Gefühlsstörungen in den Extremitäten, Verkrampfungen der Sehnen, glanzlosen Nägeln, blasser Zunge und feinem (*Xi*), kraftlosem (*Wu Li*) Puls.
- Wenn aufgrund eines Leere-Zustands die **Milz ihre Kraft zur Umwandlung verliert** (*Pi Shi Jian Yun*) betrifft dies vor allem auch die **Wasser-Feuchtigkeit** (*Shui Shi*), die dann den **Mittleren Erwärmer bzw. die Leitbahnen und Netzgefäße verstopft** (*Zu Zhong Jiao/Jing Luo*). Dies führt zu müden Gliedmaßen und Schweregefühl im Körper, „Benebeltsein“ im Kopf, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Druckgefühl im Oberbauch, erschwertem Wasserlassen, einem weißen, schmierigen (*Ni*) Zungenbelag und evtl. einem entspannten (*Huan*) Puls. Typisch ist in diesem Fall auch eine Verschlimmerung der Beschwerden in den Morgenstunden und durch feuchtes Wetter. Feuchtigkeit kann auf die Dauer auch zu **Schleim** (*Tan*) „eindicken“, der, zusammen mit einer Leber-Obstruktion (*Gan Yu*), Atembeschwerden und/oder ein Globusgefühl („Pflaumenkern-Qi“ – *Mei He Qi*) verursachen kann.
- Bei Individuen mit einer konstitutionellen „Leere an Lebenswärme“ kann sich die Milz-Qi-Leere zu einer **Milz-Yang-Leere** (*Pi Yang Xu*) weiterentwickeln und schließlich die Nieren „erreichen“. Die entstehende **Milz- und Nieren-Yang-Leere** (*Pi Shen Yang Xu*) führt zu einem allgemeinen Kältegefühl mit großem Wärmebedürfnis sowie durch Kälte auslösbaren Schmerzen im Abdomen, Rücken und den Extremitäten. Außerdem kommt es zu morgendlichem oder anhaltendem Durchfall mit unverdauten Nahrungsbestandteilen sowie der Verstärkung einer Feuchtigkeits-Symptomatik bis hin zu Ödemen (*Shui Zhong* – Wasserschwellungen) der Extremitäten und des Gesichts sowie zu eingeschränkter Urinausscheidung. Je stärker das Nieren-Yang betroffen ist, desto stärker leiden auch die Se-

xualfunktionen und vor allem die Libido. Die Haut der betroffenen Personen ist blass, ebenso die Zunge, die außerdem deutlich gedunsen (*Pang*) ist. Der Puls ist langsam, tief (*Chen*) und schwach (*Xu*). Die Kombination aus Qi-Stagnation (*Qi Zhi*), Blut-Stase (*Xue Yu*), Blut-Leere (*Xue Xu*) und Yang-Leere (*Yang Xu*) ist dann nicht selten auch für periphere Durchblutungsstörungen und die Entstehung eines Raynaud-Phänomens verantwortlich.

- Wenn sich Aspekte des Hitze- und des Kälte-Szenarios miteinander verbinden, resultieren besonders hartnäckige Krankheitszustände wie **Feuchtigkeit-Hitze** (*Shi Re*) mit Symptomen wie Reizblase, Hyperhidrosis der Hände und Füße etc. oder eine **gemeinsame Leere von Yin und Yang** (*Yin Yang Liang Xu*) mit einer Kombination der Symptome beider Einzelmuster.

Wichtig ist, dass auch bei den aufgrund der Chronifizierung des FMS zunehmend komplexer werdenden Disharmoniemustern die Leber-Obstruktion und Qi-Stagnation (*Gan Yu Qi Zhi*) weiterhin eine bedeutsame Rolle spielt.

## Die Behandlung des FMS mit Methoden der CM

Anknüpfend an die in der westlichen Therapieforschung gewonnene oben angeführte Evidenz ergeben sich auch Konsequenzen für die Behandlung des FMS mit Methoden der CM.

- Die Modelle der CM über Pathogenese und Pathologie des FMS bieten eine gute und bildhafte Beschreibung insbesondere auch der psychosomatischen Zusammenhänge. Es lohnt sich in der Regel, sie mit der zu behandelnden Person ausführlich zu besprechen, so dass diese den Behandlungserfolg auch an anderen Kriterien messen kann als an der gerade anfangs oft schwierig zu erreichenden anhaltenden Reduktion der lokalen Schmerzen.
- Am Beginn der Behandlung sollte die Aktivierung der zu behandelnden Person mit bewegungsorientierten Methoden wie *Tai Ji* und *Qi Gong* stehen. Auch die in Japan entwickelten *Makko-Ho-Leitbahndehnübungen*<sup>9</sup> sind in diesem Zusammenhang sehr gut geeignet.
- Die Behandlung mit Chinesischer Arzneitherapie und insbesondere auch mit Akupunktur sollte in erster Linie auf die Musterdiagnose und nicht auf die lokalen Schmerzmanifestationen hin ausgerichtet werden und vor allem auch harmonisierend auf die Psyche wirken.



## Schwerpunkt

In der Chinesischen Arzneitherapie wird bei einer Disharmonie zwischen Leber und Milz als „Basisrezeptur“ meist

*Xiao Yao San* (Freiheit- und Ungezwungenheit-Pulver)<sup>10</sup> gegeben. Wegen der recht harschen, aufsteigenden und

Symptom	Akupunktur: Basis-kombination plus	Chinesische Arzneitherapie: <i>Xiao Yao San</i> Modifikation plus
besonders ausgeprägte Schmerzempfindlichkeit	<i>Quchi</i> (Di 11), <i>Dabao</i> (Mi 21)	<i>Corydalis Rhizoma</i> ( <i>Yan Hu Suo</i> ), <i>Chuanxiong Rhizoma</i> ( <i>Chuan Xiong</i> )
ausgeprägte Kopfschmerzen	<i>Waiguan</i> (SJ 5), <i>Lieque</i> (Lu 7)	<i>Angelicae dahuricae Radix</i> ( <i>Bai Zhi</i> ), <i>Chuanxiong Rhizoma</i> ( <i>Chuan Xiong</i> )
stärkere depressive Verstimmung	<i>Tongli</i> (He 5), <i>Ligou</i> (Le 5)	<i>Curcumae Radix</i> ( <i>Yu Jin</i> ), <i>Albiziae Flos</i> ( <i>He Huan Hua</i> )
ausgeprägte Schlafstörungen	<i>Baihui</i> (Du 20), <i>Shenmen</i> (He 7)	<i>Fossilia Osis Mastodi</i> ( <i>Long Gu</i> ), <i>Ziziphi spinosae Semen</i> ( <i>Suan Zao Ren</i> )
Erschöpfung, Infektanfälligkeit	<i>Feishu</i> (Bl 13), <i>Shenshu</i> (Bl 23)	<i>Ginseng Radix</i> ( <i>Ren Shen</i> ), <i>Astragali Radix</i> ( <i>Huang Qi</i> )
Schwindel	<i>Fengchi</i> (Gb 20), <i>Fenglong</i> (Ma 40)	<i>Uncariae Ramulus cum Uncis</i> ( <i>Gou Teng</i> ), <i>Chrysanthemi Flos</i> ( <i>Ju Hua</i> )
Reizdarmbeschwerden	<i>Tianshu</i> (Ma 25), <i>Zhigou</i> (SJ 5)	<i>Citri reticulatae Pericarpium</i> ( <i>Chen Pi</i> ), <i>Saposhnikoviae Radix</i> ( <i>Fang Feng</i> )
Herzklopfen	<i>Tongli</i> (He 5), <i>Juque</i> (Ren 14)	<i>Ziziphi spinosae Semen</i> ( <i>Suan Zao Ren</i> ), <i>Polygalae Radix</i> ( <i>Yuan Zhi</i> )
Raynaud-Syndrom	<i>Waiguan</i> (SJ 5), <i>Houxu</i> (Dü 3), bei Bedarf auch <i>Baxie</i> (M-UE 22)	<i>Cinnamomi Ramulus</i> ( <i>Gui Zhi</i> ), <i>Salviae miltiorrhizae Radix</i> ( <i>Dan Shen</i> ), evtl. auch <i>Pheretima</i> ( <i>Di Long</i> )

Zusätzliches Muster	Akupunktur: Basis-kombination plus	Chinesische Arzneitherapie: <i>Xiao Yao San</i> Modifikation plus
Blut-Stase ( <i>Xue Yu</i> )	Lokalpunkte, evtl. auch <i>Geshu</i> (Bl 17), <i>Xuehai</i> (Mi 10)	<i>Carthami Flos</i> ( <i>Hong Hua</i> ), <i>Salviae miltiorrhizae Radix</i> ( <i>Dan Shen</i> ) und evtl. <i>Olibanum</i> ( <i>Ru Xiang</i> )
Leber-Obstruktion wandelt sich in Hitze um ( <i>Gan Yu Hua Re</i> )	<i>Xingjian</i> (Le 2), bei Herz-Hitze auch <i>Tongli</i> (He 5)	<i>Gardeniae Fructus</i> ( <i>Zhi Zi</i> ), bei Herz-Hitze evtl. auch <i>Coptidis Rhizoma</i> ( <i>Huang Lian</i> )
<i>Yin</i> -Leere ( <i>Yin Xu</i> )	<i>Guanyuan</i> (Ren 4) oder <i>Shenshu</i> (Bl 23), dazu <i>Taixi</i> (Ni 3)	<i>Ligustri Lucidi Fructus</i> ( <i>Nü Zhen Zi</i> ), <i>Ecliptae Herba</i> ( <i>Han Lian Cao</i> ), <i>Lycii Fructus</i> ( <i>Gou Qi Zi</i> )
<i>Yin</i> -Leere mit Leere-Hitze ( <i>Yin Xu Xu Re</i> )	<i>Guanyuan</i> (Ren 4), <i>Rangu</i> (Ni 2) und/oder <i>Zhaohai</i> (Ni 6)	<i>Rehmanniae Radix praep.</i> ( <i>Shu Di Huang</i> ) <i>Rehmanniae Radix</i> ( <i>Sheng Di Huang</i> ), <i>Anemarrhenae Rhizoma</i> ( <i>Zhi Mu</i> )
Innerer Wind ( <i>Nei Feng</i> )	<i>Fengchi</i> (Gb 20), <i>Shenmai</i> (Bl 62)	<i>Gastrodiae Rhizoma</i> ( <i>Tian Ma</i> ), <i>Uncariae Ramulus cum Uncis</i> ( <i>Gou Teng</i> )
Milz-Qi-Leere ( <i>Pi Qi Xu</i> )	<i>Pishu</i> (Bl 20), <i>Taibai</i> (Mi 3)	<i>Ginseng Radix</i> bzw. <i>Codonopsis Radix</i> ( <i>Ren Shen</i> bzw. <i>Dang Shen</i> ), <i>Astragali Radix</i> ( <i>Huang Qi</i> )
Leber- und Herz-Blut-Leere ( <i>Gan Xin Xue Xu</i> )	<i>Shenmen</i> (He 7), Moxa <i>Geshu</i> (Bl 17) und <i>Danshu</i> (Bl 19)	<i>Rehmanniae Radix praep.</i> ( <i>Shu Di Huang</i> ) <i>Ziziphi spinosae Semen</i> ( <i>Suan Zao Ren</i> ), und/oder <i>Platycladi Semen</i> ( <i>Bai Zi Ren</i> )
Milz-Leere mit Feuchtigkeits-Verstopfung ( <i>Pi Xu Shi Zu</i> )	<i>Yinlingquan</i> (Mi 9), <i>Taibai</i> (Mi 3)	<i>Atractylodis Rhizoma</i> ( <i>Cang Zhu</i> ), <i>Coicis Semen</i> ( <i>Yi Yi Ren</i> )
Schleim und Qi verknoten sich gegenseitig ( <i>Tan Qi Hu Jie</i> )	<i>Jianshi</i> (Pe 5), <i>Fenglong</i> (Ma 40)	<i>Pinelliae Rhizoma praep.</i> ( <i>Zhi Ban Xia</i> ), <i>Magnoliae Cortex</i> ( <i>Hou Po</i> ), evtl. auch <i>Curcumae Radix</i> ( <i>Yu Jin</i> )
Milz- und Nieren-Yang-Leere ( <i>Pi Shen Yang Xu</i> )	<i>Taibai</i> (Mi 3) und/oder <i>Taixi</i> (Ni 3), Moxa <i>Pishu</i> (Bl 20) und <i>Shenshu</i> (Bl 23)	<i>Ginseng Radix</i> ( <i>Ren Shen</i> ) <i>Cinnamomi Cortex</i> ( <i>Rou Gui</i> ), <i>Zingiberis Rhizoma</i> ( <i>Gan Jiang</i> )
gemeinsame Leere von Yin und Yang ( <i>Shen Yin Yang Liang Xu</i> )	<i>Taixi</i> (Ni 3), <i>Fuliu</i> (Ni 7), Moxa <i>Guanyuan</i> (Ren 4)	<i>Rehmanniae Radix praep.</i> ( <i>Shu Di Huang</i> ) <i>Rehmanniae Radix</i> ( <i>Sheng Di Huang</i> ), <i>Epimedii Herba</i> ( <i>Yin Yang Huo</i> )
Feuchtigkeit-Hitze ( <i>Shi Re</i> )	<i>Panguangshu</i> (Bl 28), <i>Yingu</i> (Ni 10) und/oder <i>Taibai</i> (Mi 3)	<i>Atractylodis Rhizoma</i> ( <i>Cang Zhu</i> ), <i>Phellodendri Cortex</i> ( <i>Huang Bai</i> ), <i>Plantaginis Semen</i> ( <i>Che Qian Zi</i> )

möglicherweise das Yin schädigenden Wirkung von Bupleuri Radix (*Chai Hu*)<sup>11</sup> hat sich in der Praxis des Autors dabei oft der Ersatz durch Cyperi Rhizoma (*Xiang Fu*) bewährt. Als spezifische Ergänzungen für ausgedehnte skelettomuskuläre Schmerzen und Schlafstörungen bieten sich z.B. Spatholobi Caulis (*Ji Xue Teng*), Moutan Cortex (*Mu Dan Pi*) und Polygoni multiflori Caulis (*Ye Jiao Teng*) an.

Eine entsprechende „Basiskombination“ von Akupunkturpunkten kann z.B. aus *Hegu* (Di 4), *Taichong* (Le 3), *Zusanli* (Ma 36), *Sanyinjiao* (Mi 6), *Neiguan* (Pe 6) und *Yanglingquan* (Gb 34) bestehen.

Bei Vorherrschen bestimmter Symptome bieten sich z.B. folgende **Ergänzungen** an (wobei dann evtl. auch Punkte bzw. Arzneimittel der Basisbehandlung weggelassen werden können):

Wenn sich das Krankheitsgeschehen auf andere Funktionsbereiche ausweitet und eine komplexere Diagnose unter Einbeziehung zusätzlicher Muster die Folge ist, bieten sich für die Therapie oft spezifisch geeignete Punktkombinationen oder Rezepturen an<sup>12</sup>. Es ist aber auch gut möglich in solchen Situationen Variationen der oben beschriebenen Basisbehandlungen zu verwenden, wie im Folgenden gezeigt werden soll.

Als Fazit bleibt festzuhalten, dass die Therapie des FMS für die behandelnden Personen eine nicht zu unterschätzende Herausforderung darstellt, in deren Rahmen die Methoden der CM von großer Bedeutung sein können. Auch wenn eine komplette Beschwerdefreiheit oft nicht zu erreichen ist, kann sie ein entscheidender Faktor bei einer deutlichen und befriedigenden Reduktion der Krankheits-symptome sein.

### Jürgen Mücher,

Jahrgang 1951, Studium der Medizin in Aachen, Arzt für Naturheilverfahren und Akupunktur, Weiterbildung in chinesischer Medizin u. a. in den USA und in China, seit 1986 in Bremen in eigener Praxis niedergelassen. Seit 1992 Dozent der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur, für die er einen Ausbildungsgang in chinesischer Arzneitherapie aufbaute. Co-Autor mehrerer Fachbücher, u. a. zu den Themen chinesische Medizin in der Schmerztherapie, in der Orthopädie und in der Psychiatrie/Psychosomatik.



### Anmerkungen

- 1 Neuerdings sind allerdings bei einigen Fibromyalgiepatienten histologische Zeichen für eine „Small-Fiber“-Neuropathie gefunden worden, siehe Üçeler N. et al., Brain 2013; online first
- 2 Fibromyalgiesyndrom – Eine interdisziplinäre S3-Leitlinie. Der Schmerz 2012; 26
- 3 Bossema ER et al. Arthritis Care and Research 2013, accepted article; doi 10.1002/p/acr.22008
- 4 Fibromyalgiesyndrom – Eine interdisziplinäre S3-Leitlinie. Der Schmerz 2012; 26
- 5 Fießl, HS. Was bei Fibromyalgie wirklich hilft. MWW-Fortschr. Med. Nr. 25 / 2008: 12-16
- 6 ausführliche Beschreibungen finden sich z.B. in: Lowen A. The Way to Vibrant Health. New York: Harper & Row; 1977
- 7 Fibromyalgiesyndrom – Eine interdisziplinäre S3-Leitlinie. Der Schmerz 2012; 26
- 8 Mücher J. Verständnis und Behandlung der Depression aus Sicht der Chinesischen Medizin. Dt Ztschr f Akup 2011; 54,3: 25-30
- 9 siehe z.B. Masunaga M. Meridian Dehnübungen. Hübner, Lehrte; 2000
- 10 Rezepturbestandteile: Bupleuri Radix (*Chai Hu*), Angelicae sinensis Radix (*Dang Gui*), Paeoniae Radix alba (*Bai Shao*), *Atractylodis macrocephalae Rhizoma* (*Bai Zhu*), *Poria* (*Fu Ling*), *Glycyrrhizae Radix praeparata* (*Zhi Gan Cao*), *Menthae haplocalycis Herba* (*Bo He*), *Zingiberis Rhizoma recens tostum* (*Wei Jiang*)
- 11 siehe z.B. Wu BP, Blalack J. Qin Bo Wei's 56 Treatment Methods. Seattle: Eastland Press; 2011: 65
- 12 siehe dazu z.B. Bäcker M, Mücher J. Fibromyalgie, Fibromyalgiesyndrom in: Becker M. Hammes, MG (Hrsg.). Akupunktur in der Schmerztherapie. München: Urban und Fischer; 2005: 410ff

## 刮痧法 gua sha fa - fachausbildung

leitung: guo bingsen. drei wochenenden: 26.-27.04./07.-09.06./08.-09.11.2014

dao yuan schule für qigong I durerstr. 39 I 12203 berlin I 0174.967.6598

info@qigong-daoyuan.net I www.qigong-daoyuan.net