

# Yang Sheng und die Akupunktur-Behandlung von Bi-Syndromen

## Helmut Magel

Besonders bei Schmerzen, die bei *Bi*-Syndromen eine zentrale Rolle spielen, sind Übungen zur Lebenspflege (*Yang Sheng*) eine hervorragende Unterstützung in der Behandlung. Helmut Magel nimmt uns im vorliegenden Beitrag auf eine Reise in die Welt der Akupunktur und des *Yang Sheng*.

Zur Krankheitsentstehung galten in allen Zeiten die Ausführungen des *Neijing Suwen*, das dem *Bi*-Syndrom ein ganzes Kapitel widmet. Der Gelbe Kaiser Huang Di fragt:

*„Wie kommt es zu Bi, dem schmerzhaften Obstruktionssyndrom, das sich in Gelenkschmerzen äußert?“ Sein Minister Qi Bo antwortete: „Eine Kombination dreier krankheitsauslösender Faktoren – Wind, Kälte und Feuchtigkeit – dringt in den Körper ein und führt zu einer Obstruktion und damit zu Bi. Dominiert der Wind, sprechen wir von Xingbi (Fengbi), von bewegendem Bi; dominiert die Kälte, sprechen wir von Tongbi, von schmerzhaftem Bi; dominiert die Feuchtigkeit, dann handelt es sich um Zhubi oder hartnäckiges Bi.“*

Merkwürdigerweise kommt eine Überbeanspruchung von Gelenken durch ungünstige Dreh-, Haltungs- und Streckbewegungen als Ursache nicht vor.

Eine weitere Differenzierung im 55. Kapitel des *Suwen* bezieht sich auf die Tiefe der eindringenden pathogenen Faktoren zwischen Haut und Knochen:

*„Wenn das Bi in der Haut sitzt, dann sind Haut und Muskeln extrem schmerzhaft, man nennt das ‘Haut-Bi’. Es handelt sich um eine Schädigung durch Kälte und Feuchtigkeit“. „Sitzt die Krankheit in den Knochen, so besteht ein ausgesprochenes Schweregefühl und man kann sie nicht mehr heben. Der Schmerz sitzt im Knochenmark und der Kranke empfindet extreme Kälte. Man nennt dies ‘Knochen-Bi’.“*

Diese *Bi*-Syndrome äußern sich in lokalisierten oder wandernden Schmerzen, zum anderen in Schwellung und Schweregefühl an den Gelenken, die zu einer Bewegungseinschränkung beim Beugen und Strecken führen.

Weder extreme Kälte noch Feuchtigkeit (durch Wohnen an feuchten Orten) kommen normalerweise in unseren Breiten vor.

Soweit die Theorie. Kommt nun zum Beispiel eine 66-jährige Patientin, die über Schmerzen klagt, die seit zwei Monaten während des Klavierspielens im linken Handgelenk auftreten. Die Patientin hält die Beschwerden für eine „Sehnenscheiden-Entzündung“. Die Schmerzen ziehen bisweilen bis in die Schulter. Zudem ist festes Greifen mit der linken Hand schon mal schmerzhaft.

Offenbar führen die Haltung und Bewegung der Hand und des Armes beim Klavierspielen zu den Schmerzen. Weder Kälte noch Feuchtigkeit oder Wind können hier als äußere bioklimatische Ursachen verantwortlich gemacht werden. Auch fehlen die Symptome, die typischerweise auf „Haut-Bi“, „Muskel-Bi“, „Gefäß-Bi“, „Sehnen-Bi“ und „Knochen-Bi“ hinweisen könnten.

Wenn also die äußeren pathogenen Faktoren nicht in Frage kommen, dann vielleicht die inneren.

Grundsätzlich ist eine Erkrankung (*Bing*) Folge eines Ungleichgewichts zwischen den polaren Kräften *Yin* und *Yang*. Faktoren, die ein Ungleichgewicht zwischen *Yin* und *Yang* herbeiführen können, werden *Bing Yin* genannt. Die TCM unterscheidet drei Gruppen von Krankheits-Faktoren:

- die sechs bioklimatischen Störungen (*Liu Yin*)

- die sieben Gemütszustände oder Emotionen (*Qi Qing*)
- Ursachen auf der Basis einer falschen Lebensführung (*Bu Nei Wai Yin*).

Sind möglicherweise entgleiste Emotionen für die Beschwerden beim Klavierspielen verantwortlich? Nein, die Patientin macht einen durchaus zufriedenen und emotional ausgeglichenen Eindruck. Sie bezieht dies auf die Pensionierung vor zwei Jahren, die ihr ermöglicht, die Dinge zu tun, die ihr Spaß machen. Dazu gehört das Klavierspiel. Bleiben noch die weder inneren noch äußeren pathogenen Faktoren: Lebensstil, Ernährung, Verletzungen, Narben, die „Fünf Verausgabungen“ (Sehen, Stehen, Liegen, Sitzen, Gehen), Haltungsschaden, Parasiten, epidemische Faktoren u.a.

Bei der genannten Patientin könnte einiges davon zutreffen. Unter Musikern sind Haltungsschäden und damit verbundene Beschwerden bis hin zu chronischen Schmerzen durchaus verbreitet – besonders unter Berufsmusikern, von denen jeder Zweite laut Deutscher Orchestervereinigung körperliche Beschwerden wie Schwerhörigkeit, Tinnitus, chronische Gelenkschmerzen, Muskelkrämpfe und Entzündungen im Mund zeigt.

Gerade die Tätigkeit, die man am liebsten macht, nämlich Musizieren, führt zu körperlichen Beschwerden. Das ist für viele Musiker bitter, aber durchaus einer Erfolg versprechenden Behandlung zugänglich – vorausgesetzt, dass die Patienten mitmachen.

*Bi* bedeutet wörtlich „Obstruktion, Stase“ und wird im Westen mit dem rheumatischen Formenkreis verglichen. Der Terminus „Rheumatismus“ selbst erscheint im Westen am Ende des Mittelalters und hat als Wurzel das griechische Wort „rhein“, fließen. Danach fließen widernatürliche Säfte vom Kopf in die Extremitäten und Gelenke, wo sie sich ansammeln und Schmerzen (Chiragra im Handgelenk) hervorrufen können.

## Bi-Syndrom und die Auswahl passender Akupunkturpunkte

In der Chinesischen Medizin gehen wir davon aus, dass *Qi* und Blut in den Leitbahnen fließen und Blockaden Schmerzen verursachen. Deshalb muss das erste Ziel einer Therapie die Schmerzbekämpfung und die Wiederherstellung der Bewegungsfähigkeit sein, indem der Fluss von *Qi* und Blut auf der subkutanen und myofaszialen Ebene reguliert und die Leitbahnen wieder frei durchgängig gemacht werden müssen.

Mark Seem, ein Kenner der europäisch und amerikanisch inspirierten chinesischen Akupunktur, erklärt sehr schön, was es bei der Behandlung mit *Ashi*-Punkten und den

Bahnen des Meridiansystems auf sich hat: „Klassische Lehrbücher der Akupunktur weisen immer wieder darauf hin, dass an den Orten, wo Schmerzen auftreten, das freie Fließen des *Qi* beeinträchtigt ist, und dass bei frei fließendem *Qi* keine Schmerzen auftreten. Hierin liegt die eigentliche Bedeutung der *Ashi*- oder empfindlichen (= tender) Punkte der chinesischen Akupunktur. Es handelt sich um Bereiche, wo das gesunde, normale freie Fließen des *Qi* gestört ist.

Dieses einfache Prinzip besagt meiner Ansicht nach, dass der Akupunkteur bei der Untersuchung von lokalen Punkten, die mit der vom Patienten geschilderten Schmerz- und Dysfunktionssymptomatik in Zusammenhang stehen, sich erst einmal ein Bild darüber zu machen hat, welche Bahnen des Meridiansystems betroffen sind. Dann sollte er genau diese Bahnen auf der Suche nach empfindlichen Punkten abtasten. Wenn der Patient „Au, genau das ist der Punkt!“ schreit, dann handelt es sich um einen *Ashi*-Punkt, und genau dieser Punkt muss auch genadelt werden, um die Blockade zu lösen und die freie Zirkulation in dieser Region wiederherzustellen.

In Diskussionen unter Akupunkteuren wird immer wieder von diesem oder jenem Lehrer berichtet, der darauf hingewiesen hat, dass große Akupunkteure nur wenige Nadeln verwenden. Häufig wird dies so interpretiert, dass die beste Behandlung in der Reduzierung auf ein oder zwei Nadeln bestehe. Der französisch-vietnamesische Akupunkteur Nguyen Van Nghi deutet dieses klassische Prinzip jedoch ganz anders. Nach Van Nghi verwendet natürlich kein großer Akupunkteur zwei Punkte, wo er mit einem auskommen könnte. Er meint damit jedoch, dass man bei der Behandlung von Schmerzen anstelle der Nadelung des nach Lehrbuch dem Schmerzort am nächsten liegenden Punktes und des aktuell empfindlichen *Ashi*-Punktes ausschließlich den *Ashi*-Punkt nadeln sollte. Gemäß Van Nghi vertraut der große Therapeut seinem Tastsinn und nadelt lediglich diesen einen Punkt – den empfindlichen Punkt, den er mittels Palpation gefunden hat und dessen richtige Lokalisation durch die subjektive Reaktion des Patienten bestätigt wird. In komplizierteren Fällen lassen sich jedoch 20 oder mehr dieser „Tender Points“ finden. Auf jeden Fall verwendet der große Therapeut nur einen Punkt an jeder Stelle, und zwar den „Tender Point“, nicht den Punkt aus dem Lehrbuch.“<sup>1</sup>

Das hätte man nicht besser ausdrücken können wie es Mark Seem hier beschreibt. Stimmen wir dem zu, dann heißt das im Umkehrschluss, dass er ein unter die Kategorie „*Bi*-Syndrom“ fallendes Schmerzsymptom als lokales Geschehen betrachtet.

Ich pflichte Judith Farquhar<sup>2</sup> bei, wenn sie schreibt, dass der Zweig (*Biao*) die Symptomatik ist und die Pathophy-

siologie die Wurzel (*Ben*). Eine Ätiologie im Sinne einer Ursachenforschung gibt es im chinesischen Denken nicht, weil es um die Wirksamkeit geht: Das Gras bewegt sich, während wir den Wind, der durch seine Bewegung wirksam wird, nicht sehen. Wenn der Therapeut also die Symptome eines Patienten in den Mittelpunkt stellt, indem er damit beginnt, diese Symptome, in unserem Beispiel die Schmerzen im Handgelenk, durch Lösung der Blockaden (*Bi*) und der mit diesen einhergehenden Haltungsmustern zu lindern, dann „tritt man als Therapeut in einen Dialog mit der ureigenen Krankheitserfahrung dieses Patienten“.<sup>3</sup> Leider ist es weit verbreitet, den Zweig (*Biao*) mit einer „inneren“ Ursache gleich zu setzen, die im Gefolge als *Zangfu*-Syndrom ausgedrückt wird. Als Dozent im Lehr-Ambulatorium weise ich die SchülerInnen immer wieder darauf hin, dass nicht jeder Patient, der mit Schulter-Beschwerden oder Handgelenk-Schmerzen zur Behandlung kommt, immer auch die übliche „Milz-Qi-Leere“ gepaart mit „Leber-Qi-Stagnation“ oder gar „Jing-Leere“ aufweist oder seine Beschwerden aus einer emotionalen Entgleisung (Emotionen!) resultieren. Eine solche Pathologisierung der Patienten können wir der Schulmedizin überlassen.

Wenn wir als Akupunkteure auf der Ebene der Leitbahnen bleiben und vom Schmerzgebiet palpierend die Leitbahnen und anliegende Gewebe untersuchen und druckempfindliche Punkte ausfindig machen, dann machen wir uns zugleich ein Bild von Wärme und Kälte und Fülle und Leere. Das heißt nichts anderes, als eine Diagnose nach den Acht Leitkriterien zu erstellen. Das Leitbahnsystem verhält sich wie ein Bewässerungssystem: Es gibt Kanäle, Flüsse, Seen und Meere, die miteinander zusammenhängen, ähnlich wie in einer holländischen Landschaft. An den Verbindungsstellen sind Schleusen und Wehre dazu da, geöffnet oder geschlossen zu werden. Genau das sind die Akupunkturpunkte, die ich bei „Fülle“ öffnen kann, damit die Fülle zerstreut wird. Bei Leere wird das Wehr geschlossen, damit die Wassermenge sich nicht noch weiter verringert. Die Regulierung entfernt liegender Reservoirs hat eher eine langfristige Wirkung auf das gesamte System. Das könnten Akupunkturpunkte sein, die Organfunktionen stimulieren, etwa zur Anregung der Produktion von *Qi* und Blut.

Diesem Bild entspricht die Grundregel: „Lokal behandeln plus Fernnadeln im Leitbahnverlauf.“ Lokal behandeln kann heißen, Fernnadeln zu setzen und die lokale Blockade zugleich durch Massage im weitesten Sinne (Reiben, Schieben usw.) zu lösen. Im Beispielfall hieße dies, die *Qi*-Bewegung in den Leitbahnen der dorsalen Seite des Arms (*M. extensus digitorum*, *M. extenso indicis*) und der Hand physisch zu stimulieren und die *Shao-Yang*-Leit-

bahn mit Fernnadeln zu regulieren über Gb 34 und SJ 16. Zum Schluss können (nach Mukaino und Kölblinger) Dauernadeln im Leitbahn- bzw. Faszienvverlauf gesetzt werden, die sehr effektiv sind. Bei der zweiten Behandlung kann *Shao Yang* mit *Jue-Yin*-Punkten unterstützt werden, um über Le 8 und Pe 9 die Organfunktion der Leber zu stimulieren und die Versorgung des betroffenen Leitbahn-paares mit *Qi* und Blut zu fördern, so dass das *Zheng Qi* gestärkt und der Behandlungserfolg stabilisiert wird.

## Yang Sheng bei Bi-Syndromen

Was hat das mit *Yang Sheng* – Das Leben nähren – zu tun? Nun, ich betrachte die Akupunktur-Behandlung als Anregung der Selbstheilungskräfte, obwohl die alten Chinesen für „Selbstheilung“ keinen Begriff hatten. Zugleich müssen die Patienten an sich selbst arbeiten. Meine Behandlung ist immer auch eine Hilfe zur Selbsthilfe. Gerade bei chronischen Beschwerden fühlen sich die Patienten oft den Schmerzen und den damit verbundenen Einschränkungen ausgeliefert.

Es gibt zwei Bäume, die die Pflege des Lebens gut symbolisieren. Das ist zum einen der junge Bambus, der so elastisch und biegsam ist, dass Schneemassen ihn zwar „platt“ zu Boden bringen, aber nicht brechen können. Ist der

**ENERCETICA®**

ENERGETISCH-LEITFÄHIGE KÖRPER- UND MASSAGECREME

**LEITET**

Narbenentstörung  
Anwendung in der TCM-Praxis, Physiotherapie  
Selbstbehandlung zur Förderung des Energieflusses

**GLEITET**

Massagen und energetische Therapien  
Reflexzonen-/Baby-/Atem-/Gua-sha-/Schröpfungsmassage

**PFLEGT**

Narben  
bei Schwangerschaft  
Körper- und Gesichtshaut (ersetzt Körpercreme/lotion)

Verkauf: [www.enercetica.ch](http://www.enercetica.ch)  
Enercetica GmbH  
CH - 5636 Benzenschwil 056 664 76 06

Verkaufsstellen: DE: +49 (0) 7959-1442  
AT: +43 (0) 662-83 00 81

Schnee geschmolzen, richtet sich der Bambus wieder auf. Seine immergrünen Blätter symbolisieren zudem die Holz-Energie, die ebenfalls für Elastizität und geschmeidige Anpassung an widrige Umstände steht.

Der andere Baum ist jene knorrige Kiefer, die sich auf chinesischen Landschaftsbildern oben im Gebirge über den Wolken zeigt, fest am Abhang verankert, so als hätte sie Jahrzehnte Wind und Wetter getrotzt.

Beides, die feste Verankerung der Kiefer im Boden und zugleich die Elastizität des jungen Bambus, ist eine gute Voraussetzung für ein körperlich und geistig geglücktes Leben. Die Elastizität können wir uns nur erhalten, wenn wir uns bewegen. Klavierspielen gehört dazu, aber in der richtigen Haltung und angemessenen Dosis. Zur Behandlung meiner Patientin gehörte deshalb ihr zu helfen, ihre Haltung beim Spielen zu verändern, um eine Überanstrengung des Handgelenks zu vermeiden. Einige sehr effektive *Qi-Gong*-Übungen aus dem Repertoire von Josephine Zöller<sup>4</sup> kamen zusätzlich hinzu.

Zu den „Hausaufgaben“, die ich meinen Patienten zur Selbsthilfe empfehle, gehören auch Wärme-Anwendungen. Entsprechend der Regel „Die Leitbahnen erwärmen, den Schmerz stillen, das Blut beleben“ habe ich mit der folgenden Methode gute Erfahrungen gemacht. Im Backofen werden (trockene) Linsen oder Erbsen angewärmt, die in einen nicht zu breiten Behälter gegeben werden, der hoch genug ist, dass man mit der Hand und dem halben Arm in die warmen Hülsenfrüchte taucht und die Hände so oft wie möglich moderat bewegt. Die Schmerzen verringern sich nachhaltig durch Wärme und Bewegung, die als angenehm empfunden wird. Kälte dagegen verschlim-

mert. Die therapeutische Konsequenz nach den Kriterien der Chinesischen Medizin lautet demnach: Erwärmen und so den Schmerz stillen, die Stagnation auflösen, die Feuchtigkeit vertreiben. Bei unserer Beispiel-Patientin hatten außerdem Weißkohlwickel über Nacht sehr gut geholfen.

„Das Leben nähren“ hört sich eher wie ein philosophisches Konzept an. Das ist es auch, aber es muss im Alltag angewendet werden. Dafür habe ich einige Beispiele genannt und versucht, für die Akupunktur der Akupunkteure eine Lanze zu brechen.

*Helmut Magel,*

Jg. 1946, seit 1990 eigene TCM-Praxis als Heilpraktiker, Ernährungs- und Lebensberater in Wuppertal; Dozent an verschiedenen Ausbildungszentren (Partner der AGTCM), Bereichsleiter Lehrplan/Didaktik der August-Brodde-Schule Wuppertal, Verfasser zahlreicher Fachartikel und Buchbeiträge zur CM.



Löhlerlen 16  
42279 Wuppertal  
h.magel@t-online.de

**Anmerkungen**

- 1 Mark Seem: Akupunktur und myofasziale Lösung, Uelzen 1999, S. 27
- 2 Knowing Practice: The Clinical Encounter Of Chinese Medicine, London 1996
- 3 Mark Seem: Akupunktur und myofasziale Lösung, Uelzen 1999, S. 43
- 4 Zöller, Josephine: Das Tao der Selbstheilung. Die chinesische Kunst der Meditation in der Bewegung - ein Weg der Selbsthilfe und Heilung, BA-COPA, Linz 2010

**Facharzt / Ärztin TCM 100 Prozent**

Für unsere TCM Praxis suchen wir nach Vereinbarung:

TCM Therapeuten, der sich in allen Bereichen der TCM (Diagnose, Akupunktur, Schröpfen, Massage, und Phytotherapie) bestens auskennen.

Eine berufliche Erfahrung wäre vom Vorteil.

Ihre Bewerbungsunterlagen bitte als pdf-Datei an:  
TaiHe TCM GmbH  
Chilegässli 6, 5610 Wohlen  
oder per E-Mail an: job@tcm-wohlen.ch

**TCM Therapeuten**

Sie behandeln selbständig Patienten nach traditioneller chinesischer Medizin (Arbeitsort Kanton Zürich). Sie legen die Diagnosen fest und wenden komplementäre und individuelle Therapieformen wie Akupunktur, Tuina Massage, Kräutertherapie etc. an. Dabei erfüllen sie die folgenden Anforderungen:

- Abgeschlossenes TCM Studium
- Mindestens 5 Jahre klinische Berufserfahrung in TCM
- Gute Deutsch Kenntnisse in Wort und Schrift
- Freundlich, kompetentes auftreten
- pflichtbewusst

Fühlen sie sich angesprochen, dann senden sie bitte Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen per email an:

aihua.miao@kangtai.ch  
TCM kangtai GmbH Frau Aihua Miao  
Dättnauerstrasse 58a  
CH-8406 Winterthur, Schweiz