

Qi

01 | 2023
Vol. 32

Zeitschrift für Chinesische Medizin

In Zusammenarbeit mit:
AGTCM e.V. – Fachverband für Chinesische Medizin
Österreichische Ausbildungsgesellschaft für TCM
Journal of TCM 中医杂志

**Schwerpunkt:
Entsprechungen des Holzes**

**Jürgen Mücher
Aspekte der
Wandlungsphase Holz**

**Birgit Ziegler
Himmelsstämme und
Erdenzweige**

**Élisabeth Rochat de la Vallée
Analogical Knowledge**

**Andreas Noll
Punkte der Holz-
Leitbahnen/Psychosomatik**





Redaktioneller Beirat

Akupunktur

Joseph Müller

Akupunktur/Arzneimittel

Johannes Bernot, MMed

Arzneimittel

Andreas Kalg

Arzneimittelsicherheit und Pharmazie

Dr. med. Axel Wiebrecht

Chinesische Philosophie, Bazi Suanming, Feng Shui

Dr. phil. Manfred Kubny

Geschichte der CM

Dr. phil. Dr. rer. med

Dominique Hertzner

Integrative

Ernährungswissenschaften

Dipl. oec. troph Ruth Rieckmann

Qigong

Ulla Blum

Tuina

Axel Does

Westliche Arzneipflanzen

Ching-Ling Tan-Bleinroth, MD

Wissenschaft und Forschung

Prof. Dr. phil. nat. Florian Beißner

Yang Sheng

Dr. med. Michael Kleiser

Liebe Leserinnen und Leser,

wir möchten uns bei unseren treuen Leserinnen und Lesern für das der Qi entgegengebrachte Interesse bedanken. Die große Resonanz auf die kürzlich in Kooperation zwischen AGTCM und dem Verlag für Systemische Medizin durchgeführte Leserbefragung hat uns das eindrucklich bestätigt. Bei der Befragung wurde viel positives Feedback und Zufriedenheit über die Inhalte unserer Fachzeitschrift geäußert. Darüber hinaus gab es natürlich auch konstruktive Kritik und Anregungen für zukünftige Verbesserungen. Die Redaktion der Qi und der Vorstand der AGTCM haben sich mit diesen Themen intensiv befasst, um fruchtbares Potenzial daraus zu ziehen.

So wünschten sich 59% der Befragten, zusätzlich englischsprachige Fachartikel zu lesen. Da uns nun kurz vor Redaktionsschluss ein spannender englischsprachiger Artikel von Élisabeth Rochat de la Vallée erreicht hat, möchten wir diesem Wunsch direkt nachkommen.

Noch ein Wort zum (Nicht-)Einschweißen der Qi: Nachdem der Verlag bereits 2019/2020 auf Wunsch der Leserschaft und zu Zwecken der Nachhaltigkeit damit begonnen hat, Hefte ohne Umverpackung auszuliefern, bestand unsere Druckerei aus haftungsrechtlichen Gründen darauf, dass nur dann auf das Einschweißen verzichtet werden kann, wenn im Heft kein Beileger ist, der ohne Umverpackung herausfallen könnte. Wir arbeiten weiter an einer besseren Lösung, bitten aber um Verständnis, dass die Inhalte der Zeitschrift unverseht zu den Leserinnen gelangen sollten.

Schwerpunkt des Hefts

Die Wandlungsphase Holz bietet viel Stoff für die Psychosomatik. Jürgen Mücher zeigt hierzu die Ähnlichkeiten zwischen der westlichen Bioenergetik und dem Chinesischen Wandlungsphasenmodell auf. Birgit Ziegler bringt das Holzelement in Verbindung mit den wichtigsten Himmelsstämmen und Erdenzweigen. Élisabeth Rochat de la Vallée zeigt anhand des FK Leber und der Depression, wie man über Analogien zu klinisch verwertbaren Diagnosen kommen kann. Andreas Noll stellt wichtige, aber weniger gebräuchliche Punkte für Holzpathologien vor. Susanne Lindenthal zeigt Wege zu einer entspannten Alltagsküche auf.

Die AGTCM liefert diesmal ein Interview mit Fertilitätsspezialistin Karin Bervoets, dass die Möglichkeiten und Grenzen der CM in der aktuellen Reproduktionsmedizin kritisch beleuchtet.

Vom TCM Fachverband Schweiz erreicht uns auf Anregung von Dr. Axel Wiebrecht ein Portrait der Naturheilpraktiker/in mit eidg. Diplom, um den Berufsstand der CM-Therapeuten dort besser kennenzulernen. Ganz herzlichen Dank an dieser Stelle für die nette Auskunft an unsere schweizerischen Kollegen! In unserer Wissenschaftsrubrik geht es diesmal um die Behandlung von PTSD mit CM.

Florian Ploberger versorgt uns in diesem Heft mit einem Kurzhoroskop zum Hasen-Yin-Ohr und mit einem Portrait harmonisierender Rezepturen.

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen Ihr

Dominik Daling
Chefredaktion

medizin weiter denken.

Integrative Chinesische Medizin (ICM)

Wie Hautkrankheiten mit westlichen Arzneipflanzen erfolgreich behandelt werden

2-tägiges Live-Webinar mit Jeremy Ross



Jeremy
Ross

22.04.-23.04.2023 | Live-Webinar | 420,00 €

Kein anderes Organ des menschlichen Körpers weist ein so großes Spektrum an pathologischen Veränderungen auf wie die Haut. Es gibt eine Vielzahl an Ursachen für Hauterkrankungen, die zudem auch noch zusammenwirken können, um eine Störung auszulösen. Jeremy Ross zeigt im Webinar, wie Hautkrankheiten mit westlichen Arzneipflanzen und dem Vorgehen in der ICM **schnell, sicher** und **erfolgreich** behandelt werden können.



verlag
systemische
medizin

medizin weiter denken.

Ausführliche Informationen unter:
www.verlag-systemische-medicin.de



ZIETEN APOTHEKE

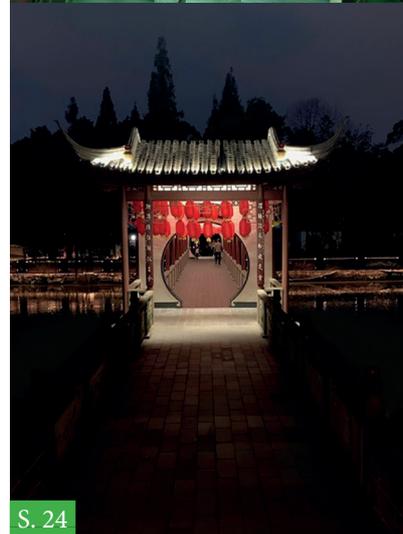
Naturheilmittel & Traditionelle
Chinesische Medizin

CHINESISCHE HEILKRÄUTER
CHINESISCHE GRANULATE
WESTLICHE HEILKRÄUTER
TINKTUREN & PERKOLATION
TCM STANDARDREZEPTUREN
PULVERISIERUNG & TABLETTIERUNG
HAUSEIGENE TCM REZEPTUREN
PAO ZHI VERFAHREN
UND NATÜRLICH DAS GESAMTE
SCHULMEDIZINISCHE SORTIMENT

WWW.ZIETENAPOTHEKE.DE

GROSSBEERENSTR. 11 · 10963 BERLIN · T 030-5471690
GERICHTSTR. 31 · 13347 BERLIN · T 030-46060480

Editorial	1
Inhaltsverzeichnis	3
Horoskop	
Das Wasser-Hasen-Yin-Jahr 2023	4
Florian Ploberger	
Schwerpunkt	
Körperpsychotherapeutische Aspekte der Wandlungsphase Holz	6
Jürgen Mücher	
Himmelsstämme und Erdenzweige	12
Birgit Ziegler	
Analogical Knowledge (englisch)	19
Élisabeth Rochat de la Vallée	
Punkte der Holz-Leitbahnen/Psychosomatik	24
Andreas Noll	
Erfahrungsbericht: Gesunde und stressfreie Alltagsküche	30
Susanne Lindenthal	
Retreats nach Wang Fengyi	38
Rosemarie Jenni, Birte Hinz, Alexander Agricola	
Interview	
CM in der Kinderwunschbehandlung	43
Interview von Gabriele Fischer-Humbert mit Dr. Karin Bervoets	
Über den Tellerrand geblickt	
Naturheilpraktiker/in mit eidg. Diplom – Ein Beruf mit vielen Chancen	48
TCM Fachverband Schweiz: Markus Steurer, Eveline Roth, Laura Jackson	
Forschung & News	
Chinesische Medizin bei Posttraumatischer Belastungsstörung	52
Anne Hardy	
Nachrichten der Kooperationspartner	
Rezepturen, die harmonisieren wirken	56
Florian Ploberger	
AGTCM-Fortbildungskalender	60
Ausblick + Impressum	64



S. 24

Andreas Noll
Punkte der Holz-Leitbahnen/Psychosomatik



S. 30

Susanne Lindenthal
Gesunde und stressfreie Alltagsküche

Das Wasser-Hasen-Yin-Jahr 2023

Florian Ploberger

Einige Worte zum Wasser-Hasen-Yin-Jahr 2023 (21. Januar 2023–9. Februar 2024) aus Sicht der chinesischen Astrologie.

Hasen 兔 (tù), die alle zwölf Jahre vorkommen, werden in der TCM folgende Eigenschaften zugeschrieben:

- Bei Hasen handelt es sich um besonders feinsinnige und sensible Menschen.
- Sie umgeben sich gerne mit den schönen Dingen des Lebens.
- Im Zeichen des Hasen Geborene suchen den Frieden und möchten Streit, so gut es geht, aus dem Weg gehen.
- Zum Glück sind sie mit einem ausgeprägten diplomatischen Geschick gesegnet und können gut zwischen ihren Mitmenschen vermitteln und Konflikte schnell lösen.
- Der graue Alltag ist für diese anmutigen Wesen eher nichts. Sie verlieren sich schnell in Träumereien und sinnieren über sich und das Leben.
- Doch trotzdem weiß der intelligente Hase, was er will und wie er seine Wünsche in die Realität umsetzen kann.

Aus der Verbindung der fünf himmlischen Stämme mit den zwölf irdischen Zweigen (Ratte, Büffel, Tiger, Hase, Drache, Schlange, Pferd, Ziege, Affe, Hahn, Hund und Schwein) ergibt sich

die Zahl 60. **Wasser-Hasen**, die alle 60 Jahre vorkommen, werden folgende Eigenschaften zugeschrieben:

- Wasser-Hasen nehmen neue Erfahrungen wissbegierig auf und entwickeln sich auf geistiger Ebene immer weiter.
- Im Jahr des Wassers Geborene besitzen ein ausgezeichnetes Einfühlungsvermögen, lieben die Kommunikation mit ihren Mitmenschen und sind sehr intuitiv.
- Manchmal neigen sie etwas zur Passivität.
- Das Element Wasser macht den ohnehin schon sehr sensiblen und gefühlvollen Hasen äußerst empfindsam. Er spürt schnell, wenn es seinen Mitmenschen nicht gut geht.
- Bei Problemen zieht sich der Wasser-Hase zurück und verkriecht sich in seine sicheren vier Wände.
- Der Wasser-Hase ist sehr beliebt, ist sensibel und hat eine hohe Sensitivität.
- Er hat ein gutes Gedächtnis, kann aber auch nachtragend sein, was daran liegt, dass er erlittene Verletzungen nicht so schnell vergisst.

Die entsprechende negative Emotion, die es im Wasser-Hasen-Yin-Jahr zu transformieren gilt, ist „Trauer“, aber auch „Sorgen um die Zukunft“, speziell „Sorgen um die Zukunft in Bezug auf die finanzielle Situation“.

Das Hexagramm 17 „Sui“, (隨, *suí*), „Die Nachfolge“ des *Yi Jing* steht in diesem Jahr im Vordergrund, und hiervon wiederum die 3. und 4. Linie. Anbei ein kurzer Auszug aus dem *Yi Jing* zu Hexagramm 17:

oben Dui, das Heitere, der See unten Dschen, das Erregende, der Donner

Dazu die entsprechende Interpretation von Richard Wilhelm:

Oben ist das Heitere, dessen Charakter die Freude ist, unten das Erregende, dessen Charakter die Bewegung ist. Freude bei der Bewegung führt zur Nachfolge. Das Heitere ist die jüngste Tochter, das Erregende der älteste Sohn. Ein älterer Mann stellt sich unter ein junges Mädchen und nimmt Rücksicht auf sie. Dadurch bewegt er sie zur Nachfolge.

Das Urteil des Hexagrammes 17

Die Nachfolge hat erhabenes Gelingen. Fördernd ist Beharrlichkeit. Kein Makel.

Dazu die entsprechende Interpretation von Richard Wilhelm:

Um Nachfolge zu erreichen, muss man selbst erst sich anzupassen verstehen. Nur durch Dienen kommt man zum Herrschen; denn nur so erlangt man

die freudige Zustimmung der Unteren, die zur Nachfolge nötig ist. Wo durch List oder Gewalt, Verschwörung oder Parteilung Nachfolge erzwungen werden soll, da regt sich immer Widerstand, der die bereitwillige Nachfolge verhindert.

Freudige Bewegung kann aber auch zu Üblein führen. Darum wird als Bedingung beigefügt: ‚Fördernd ist Beharrlichkeit‘, d. h. Konsequenz im Rechten, und ‚ohne Makel‘. Ebenso wie man selbst nur unter dieser Bedingung Nachfolge verlangen soll, darf man auch ändern nur unter dieser Bedingung folgen, ohne Schaden zu nehmen. Der Gedanke der Nachfolge unter Anpassung an das, was die Zeit erfordert, ist groß und wichtig, daher lautet auch das beigefügte Urteil so günstig.

Das Bild des Hexagrammes 17

Inmitten des Sees ist der Donner: das Bild der Nachfolge. So kehrt der Edle zur Zeit des Abenddunkels zu Erholung und Ruhe ein.

Dazu die entsprechende Interpretation von Richard Wilhelm:

Im Herbst zieht sich die Elektrizität wieder in die Erde zurück und ruht. Der Donner inmitten des Sees ist als Bild genommen nicht der Donner in Bewegung, sondern der Donner der Winterruhe. Nachfolge ergibt sich aus diesem Bild in dem Sinn der Anpassung an die Zeiterfordernisse. Der Donner inmitten des Sees deutet auf Zeiten des Dunkels und der Ruhe. So gönnt sich der Edle, nachdem er den Tag über unermüdlich tätig war, zur Nachtzeit Erholung und Ruhe. Jede Lage wird nur dann gut, wenn man sich ihr anzupas-

sen vermag und nicht durch falschen Widerstand sich aufreißt.

(Vgl. den Spruch von Goethe:

Noch ist es Tag, da rühre sich der Mann

Die Nacht tritt ein, wo niemand wirken kann)

Die Akupunkturpunkte Di 2 (Erjian) „Zweiter Zwischenraum“, Mi 10 (Xuehai) „Meer des Blutes“, Ma 44 (Neiting) „Innenhof“ sowie Pe 3 (Quze) „Gewundener Teich“ sind besonders wirksam, wobei der bedeutendste Punkt Di 2 (Erjian) „pathogene“ Hitze klärt und den Rachen unterstützt.

Diesem Punkt zugeordnete Krankheitsbilder und somit in diesem Jahr zu erwartende Krankheitsbilder sind:

Fazialisparese, Nasenbluten, Zahnschmerzen, Halsentzündungen, fieberhafte Erkältungskrankheiten, verschwommenes Sehen, Schulter-/BWS-Schmerzen.

Von den sechs Tugenden...

1. Großzügigkeit (Dana Paramita) sbyin pa
2. Ethik (Sila Paramita) tshul khrims
3. Geduld (Kshanti Paramita) bzod pa
4. Freudvolle Anstrengung / Beharrlichkeit (Virya Paramita) brtson 'grus
5. Konzentration (Dhyana Paramita) bsam gtan
6. Weisheit (Prajna Paramita) shes rab (stong zhing bdag mes pa)

...sind Geduld sowie freudvolle Anstrengung/Beharrlichkeit im Wasser-Hasen-Yin-Jahr-2023 die am wichtigsten zu praktizierenden.

Eine empfohlene Rezeptur aus westlichen Kräutern für das Wasser-Hasen-Yin-Jahr-2023

- **Malve/Käsepappel**
(Fl. et Fol. Malvae) 3 g
- **Chrysantheme**
(Fl. Chrysanthemi) 3 g
- **Pfefferminze (Hb. Mentha)** 1,5 g
- **Pfingstrose, weiß**
(Rx. Paeonia alba) 3 g
- **Portulak (Hb. Portulacae)** 3 g
- **Hohlzahn, ockergelber**
(Hb. Galeopsidis) 3 g
- **Lungenkraut**
(Hb. Pulmonariae) 3 g
- **Engelwurz (Rx. Angelicae archang.)** 1,5 g
- **Kamille**
(Fl. Chamomillae) 1,5 g

Die Angaben beziehen sich auf Gramm pro Tag. Im Idealfall die oben angeführte Menge der Kräuter mit 250–500 ml heißem Wasser übergießen, 3 Minuten ziehen lassen und dann abseihen.

Dr. Florian Ploberger,

TCM-Arzt, Univ.-Lektor, Tibetologe, Fachbuchautor, Präsident der Österreichischen Ausbildungsgesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (ÖAGTCM). Zahlreiche Vorträge: www.das-zentrum.com, www.florianploberger.com



Literaturempfehlung:

- Ploberger, F. (2020) Chinesische Astrologie - Die Jahre 2021 bis 2030, Schiedlberg: Bacopa.
- Ploberger, F. (2020) Das große Buch der westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin, 5. Auflage, Schiedlberg: Bacopa.



Körperpsychotherapeutische Aspekte der Wandlungsphase Holz

Jürgen Mücher

Ein charakteristisches Merkmal, das die Traditionelle Chinesische Medizin (CM) auch für Menschen im westlichen Kulturkreis attraktiv macht, ist das Konzept einer funktionellen Identität von körperlichen und seelischen Prozessen. Allerdings empfiehlt es sich in diesem Zusammenhang, die kulturspezifische Art und Weise zu berücksichtigen, in der die entsprechenden Theorien der CM codiert sind. Insbesondere wenn es um die seelischen Aspekte eines Leidens geht, können sich die Leidensäußerungen von kranken Menschen in China in bestimmten Aspekten deutlich von denen unterscheiden, über die Patienten im Westen berichten^{1,2,3}. Es kann daher für CM-Therapeuten von praktischem Interesse sein, auch westliche psychosomatische Modelle mit einzubeziehen, wenn es um das Verständnis leiblich-seelischer Krankheitsäußerungen ihrer Patienten geht. So können sie sich ein Bild davon machen, auf welche spezifische Art und Weise sich die Entsprechungen der Wandlungsphasen und die Störungsmuster der Organ-Funktionskreise Zang Fu bei kranken Menschen in unserem Kulturkreis manifestieren.

Wichtige Aussagen der klassischen CM zur Wandlungsphase Holz

Nach dem Buch der Urkunden (*shu Jing*) ist die Wandlungsphase Holz „das Biegen und Aufrichten“, d. h. ihre grundlegende Qualität ist die Flexibilität. Ihre Entsprechungen im Menschen finden sich vor allem in den Kapiteln 2, 4 und 5 des Inneren Klassikers des Gelben Kaisers, Einfache Fragen (*Huangdi Neijing Suwen*)⁴. Für die folgende Diskussion interessant sind vor allem die Assoziationen zu

- dem Qi des Frühlings, das mit der Erhaltung und Erzeugung von Leben in Beziehung steht, natürlicherweise zum Kopf aufsteigt und durch Zuwendungen gegen den Lauf des Qi geschwächt wird;
- dem Zang-Organ-Funktionskreis Leber (*gan*) und dem assoziierten Fu-Organ-Funktionskreis Gallenblase (*dan*) (sowie den zugehörigen Leitbahnen);
- den Augen als Körperöffnungen (*qiao*);
- den Sehnen (*jin*), d. h. dem Bewegungsaspekt der Muskulatur;
- dem stimmlichen Ausdruck (*sheng*) des (Aus-)Rufens (*hu*)
- dem (Er-)Greifen (*wo*) als Reaktion auf Veränderung (*bian dong*)
- dem Zorn (*nu*) als eine der Fünf Willenskräfte (*wu zhi*). Er kann durch Trauer (*bei*) überwunden werden.

Der Fluss des Qi aus Sicht der Bioenergetischen Analyse (BEA)

Eine psychosomatische Sicht auf Menschen im westlichen Kulturkreis, die die entsprechenden Theorien der CM ergänzen kann, sollte mit diesen vor allem in einigen zentralen Konzepten kompatibel sein. Dazu gehört mit Sicherheit die Lehre von einer den Organismus vitalisierenden und dort zirkulierenden Lebenskraft, dem Qi. Eine derartige Vorstellung wird im Westen zum ersten Mal von Sigmund Freud (1856–1939) entwickelt, der das Vorhandensein einer psychischen „Energie“ postulierte⁵, deren Abfuhr mit Lust- und deren Aufstau mit Unlustgefühlen verbunden ist. Die Theorie, dass diese „Energie“ nicht nur ein psychisches Phänomen ist, sondern sich auch als leiblich spürbarer Erregungsfluss manifestiert, wurde zum ersten Mal von Freuds Schüler Wilhelm Reich (1897–1957) entwickelt⁶ und in seiner Nachfolge von Alexander Lowen (1910–2008) in der von ihm entwickelten Bioenergetischen Analyse (BEA) genauer beschrieben. Beide sprechen von einer biologischen „Energie“, die sowohl die psychischen als auch die physischen Prozesse im Organismus antreibt^{7,8} und deren Fluss im menschlichen Organismus wahrnehmbar ist⁹. Dieses Konzept ist grundsätzlich mit dem des Qi in der Traditionellen Chinesischen Medizin vereinbar.

Das Konzept der bioenergetischen Pulsation

Für Reich und Lowen ist die grundlegende Bewegungsform dieser biologischen „Energie“ eine lebendige Pulsation, wobei die in das Innere gerichteten Kräfte auffüllend wirken und dort eine zunehmende Ladung erzeugen, die in einer Gegenbewegung nach Entladung drängt¹⁰. Dieser expansive Erregungsfluss entspricht dem „Qi des Frühlings“ und dem Drang eines Menschen, seiner Lebendigkeit lustvoll Ausdruck zu verleihen, wie dies im Kapitel 2 des *Suwen* beschrieben wird. Aus bioenergetischer Sicht ist hier bedeutsam, dass dieser pulsierende Prozess der Auf- und Entladung nicht nur im Rhythmus der Jahreszeiten, sondern auch in kürzeren Biorhythmen erfolgt. Seine Stärke bestimmt nach der bioenergetischen Theorie das Ausmaß an Lebendigkeit, das dem entsprechenden Organismus zu Eigen ist¹¹. Da ein Mehr an Lebendigkeit zu den Hauptzielen bioenergetischer Therapie gehört, sind in diesem Zusammenhang Übungen zur Vertiefung der Atmung von entscheidender Bedeutung¹². Nur dadurch lässt sich kurzfristig die energetische Ladung des Individuums derartig steigern, dass auch die Impulse, die aus der Tiefe des Organismus an die Oberfläche steigen, an Intensität gewinnen. Besonders effektiv ist in diesem Zusammenhang die Arbeit in Rückenlage über einer Deckenrolle, die entweder auf dem Boden liegt, oder auf einem Hocker befestigt ist (bioenergetischer „Atemschemel“). Aus Sicht der CM lässt sich dieses Therapieziel mit Übungen aus dem *Qigong* unterstützen. Dabei sind vor allem die mehr strukturierten bzw. atemregulierenden Formen heilsam für die Vitalisierung einer kraftlosen Atmung bei Schwäche der Wandlungsphasen Metall und/oder Wasser¹³.

Der zentrifugale bioenergetische Erregungsfluss und seine Störungen

Aus bioenergetischer Sicht werden Impulse aus dem Inneren des Organismus erst dann wahrgenommen, wenn sie seine Oberfläche einschließ- lich des willkürlichen Muskelsystems erreichen und dort eine Bewegung auslösen. Dabei werden die Erregungsprozesse an der Körperoberfläche den sensorischen Funktionen und dem psychoanalytischen Konzept des „Ich“ zugeordnet. Energetische Prozesse in der Tiefe entsprechen den vegetativen Funktionen und dem „Es“¹⁴. Der Kontakt zu diesen normalerweise unbewussten Aspekten unserer Persönlichkeit ist nur möglich über den zentrifugalen Fluss, d. h. die E-Motion von Bioenergie, die dann an der Oberfläche als Gefühl wahrnehmbar wird. Dieser Vorgang begründet die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung, für Lowen¹⁵ ein entscheidender Aspekt seelischer Gesundheit und dementsprechend das erste Ziel bioenergetischer Therapie.

Für die Wirksamkeit von Akupunktur und vor allem Akupressur spielt die Verbesserung der Selbstwahrnehmung eine nicht zu unterschätzende Rolle. Durch Stimulation von Punkten auf der der Wahrnehmung zugänglichen Körperoberfläche und das Erzeugen eines fortgeleiteten Punktgefühls (*deqi*) können diese Punkte quasi als Wegweiser zum „Selbst“ dienen¹⁶.

Die zentrifugalen Erregungsströmungen können auf vier verschiedene Weisen gestört sein. Wenn sie konstitutionell ausgesprochen schwach sind, hat dies aus Sicht der BEA oft mit einem frühkindlichen Mangel an stofflicher und/oder emotionaler nährender Versorgung zu tun, auf den das Kind mit Aufgabe seiner Bedürfnisäußerungen reagiert. Körpertherapeutische Interventionen sind hier neben

der Vertiefung der Atmung besonders Übungen zur Verbesserung der Erdung (des „Groundings“). Sie helfen der behandelten Person, besser auf eigenen Füßen zu stehen. Aus Sicht der CM kann hier eine auffüllende Behandlung der Wandlungsphase Erde hilfreich sein.

Wenn zu viel Erregung von innen nach außen fließt und der Ladungsaufbau im Inneren des Organismus darunter leidet, besteht die Gefahr, dass die betreffende Person sich „verströmt“ und so sekundär in einen Leer-Zustand gerät. In der Kindheit solcher Personen findet sich häufig das Bemühen, bei Vernachlässigung durch übersteigerte Aktivität auf sich aufmerksam zu machen. Die BEA arbeitet mit ihnen dann vor allem an der Fähigkeit, den Aufbau von Erregung leiblich zu spüren und diese gleichzeitig so lange zu halten („Containment“), bis sie sich angemessen äußern kann. Aus Sicht der CM ist hier oft die Stärkung der Wandlungsphase Wasser (vor allem des Nieren-*Yin*) angezeigt, damit sie wieder ihre Kontrollfunktion über das überaktive Feuer wahrnehmen kann.

Eine weitere Konstellation, in der die energetische Ladung in der Peripherie chronisch unzureichend ist, kann sich entwickeln, wenn die Existenz des Individuums dauerhaft bedroht erscheint und die resultierende extreme Furcht zu Abspaltungs- und Rückzugstendenzen führt. Wenn dann der zentripetale Fluss in Form einer Rückzugsbewegung in starkem Maße überwiegt, wird die Bioenergie im Zentrum des Körpers konzentriert und eingefroren¹⁷, wodurch die Selbstwahrnehmung schwer beeinträchtigt wird. Diese Situation ähnelt nicht selten einem chronischen Schockzustand. Akupunktur und Akupressur sind bei solchen Patienten oft nur unzureichend wirksam, weil über Reizung der Körperaußenschichten kaum noch Zugang zum Energiefluss (*deqi*)



möglich ist. Hier bietet sich die chinesische Arzneitherapie als Behandlungsalternative an, die über die orale Verabreichung direkt das Körperinnere beeinflussen kann. Als Therapiestrategien kommen hier häufig eine Stärkung des Nieren-*Yang* und ein Aufbrechen von Kälteblockaden in Frage.

Die gehemmte zentrifugale Dynamik der Wandlungsphase Holz

Ein wichtiges Szenario, in dem eine starke energetische Ladung im Inneren nicht zur Oberfläche in den Ausdruck gelangen kann, liegt dann vor, wenn die im Inneren generierten Impulse aggressiver Natur sind. Gerade in der kindlichen Entwicklung werden diese Impulse häufig gehemmt, entweder im Rahmen einer sehr repressiven Erziehung oder weil das Kind Angst hat, durch einen ungehemmten Aggressionsausdruck die lebenswichtige Beziehung zu den Eltern zu gefährden. Wenn sich dieses Hemmungsmuster in der Körperstruktur verfestigt, wird auch der erwachsene Mensch nicht mehr in der Lage sein, sich selbst zu behaupten und seine Ziele gegen Widerstände zu erreichen. Die BEA arbeitet mit solchen Menschen anfangs an deren „Kanälen“ für den aggressiven Selbstaussdruck, also vor allem Schlagen, Treten und Beißen, aber auch an der Aktivierung eines zornigen Ausdrucks mit Augen und Stimme. Sie verfügt dazu über ein großes Arsenal entsprechender Übungen¹⁸.

Aus Sicht der CM geht es in diesem Zusammenhang um die Wiederherstellung der normalen Dynamik in der Wandlungsphase Holz, die sich exemplarisch in der Kraft eines Keimlings ausdrückt, der sich im Frühling gegen alle Widerstände in Richtung Sonne emporarbeitet. Im Menschen wird diese Überwindung von Widrigkeiten

durch eine ganze Reihe von Aspekten ermöglicht, die mit dem Holz assoziiert sind, vor allem durch die Willenskraft (*zhi*) des Zorns, und die ihr entsprechenden aggressiven Aktivierungen der Muskulatur, der Stimme und des Augenausdrucks. Wenn diese durch Hemmung oder Blockade des zentrifugalen Erregungsflusses nicht mobilisiert werden können, gibt es von Seiten der CM eine Reihe wirksamer therapeutischer Interventionen, z. B. die Nadelung oder Akupressur von Punkten auf der Leberleitbahn wie Le 1 (*Dadun*) und Le 4 (*Zhongfeng*)¹⁹, die Arzneitherapie mit Variationen des Vier-Gegenläufigkeiten-Pulvers (*sini san*) oder kathartische Formen des *Qigong* (*zifa gong*) – z. B. das Kranich *Qigong*.

Der longitudinale bioenergetische Erregungsfluss und seine Blockaden

Wenn ein Impuls aus dem Körperinneren die oberflächlichen Schichten erreicht, energetisiert er nach der bioenergetischen Theorie die quergestreifte Muskulatur und versetzt diese dadurch in Handlungsbereitschaft. Es entsteht ein Drang zur Abfuhr der angesammelten energetischen Ladung bzw. zum Ausdruck der an der Oberfläche wahrgenommenen Gefühle. Der ungehinderte Ablauf derartiger Prozesse begründet die Fähigkeit zum Selbstaussdruck, für Lowen²⁰ ein zweiter entscheidender Aspekt seelischer Gesundheit, der vor allem auch den freien Fluss von emotionalen Äußerungen einschließt und durch bioenergetische Ausdrucksübungen gefördert werden soll. Die Kanäle für diesen Selbstaussdruck verlaufen nach Reich²¹ im Körper in longitudinaler Richtung und entsprechen damit dem Fluss des *Qi* in seinen Leitbahnen.

Dass dieser Fluss von bioenergetischer Erregung bzw. *Qi* ungehindert ablaufen kann, ist also ein Korrelat für die

Vitalität und die situationsangemessene Emotionalität eines Menschen. Entsprechend der psychoanalytischen und bioenergetischen Theorie werden die Grundlagen für dieses Vermögen im Rahmen einer ungestörten kindlichen Entwicklung gelegt. Wie in den vorangehenden Abschnitten schon exemplarisch erwähnt, kann dieses Vermögen durch ausgeprägte bzw. anhaltende Vernachlässigung oder Traumatisierung des Kindes mehr oder weniger stark beeinträchtigt werden. Eine besonders problematische Anpassungsleistung, die es in diesem Zusammenhang erbringen muss, ist die chronische Unterdrückung bestimmter spontaner Emotionsäußerungen. Dies geschieht mit Hilfe der muskulären Blockierung entsprechender Ausdrucksbewegungen z. B. in Form von zusammengebissenen Zähnen, eingeschnürter Kehle, zurückgezogenen Schultern und/oder geballten Fäusten.

Dadurch wird entsprechend der bioenergetischen Theorie vor allem der longitudinale Erregungsfluss in einer Art und Weise blockiert, die für die jeweilige Emotion spezifisch ist. Derartige Blockierungen verlaufen in der Regel „quer“ zur normalen Richtung des Energieflusses und haben nach Reich²² segmentalen Charakter. Wenn sie besonders ausgeprägt sind, gleichen sie nach seinen Worten einer „muskulären Panzerung“, deren funktionelle Einheiten die von ihm beschriebenen Segmente sind. Als solche sind diese recht spezifisch für die jeweils blockierten Ausdruckskanäle und damit die Art des unterdrückten Gefühls, wie in der folgenden Darstellung gezeigt wird.

Bioenergetische Aspekte der Wandlungsphase Holz

In dieser Auflistung lassen sich unschwer Beziehungen zu den oben aufgeführten Aspekten der Wandlungs-

Segment	Blockierter Ausdruck	Symptomatik
Augen (inkl. Schädelbasis)	Weinen, angstvolles Augenaufreißen, wütendes Anstarren	Maskenhaft-starrer Gesichtsausdruck, Sehstörungen
Mund (überlappt an der Schädelbasis mit Augen-Segment)	Weinen, Schreien, Saugen, Beißen	Verkrampfungen der Kiefermuskulatur, Zähneknirschen, Zahnschmerzen
Hals (inkl. Nacken, Kehlkopf)	Weinen, Schreien (Tränen/Wut herunterschlucken) Herauswürgen von Unbekömmlichem (Ekel)	Globusgefühl, Kehlkopfspasmen, Heiserkeit, Artikulations- bzw. Schluckstörungen
Brust (inkl. oberer Rücken, Arme)	Vertiefte Atmung und damit verbundene Emotionen (v.a. Wut, Trauer und Sehnsucht), wütende oder sehnsuchtsvolle Ausdrucksbewegungen der Arme	Brustschmerzen, Druck auf der Brust, Kurzatmigkeit, Herzklopfen, Verspannungen in der oberen Extremität
Zwerchfell (inkl. mittlerer Rücken, Rippenbogen, Magengrube)	Vertiefte Atmung und damit verbundene Emotionen, Blockade führt zu Trennung der (zärtlichen) „Herzgefühle“ von den (sexuellen) „Beckengefühlen“, bzw. Abspaltung letzterer aus dem Bewusstsein	Schmerzen am Rippenrand, Aufstoßen, Spasmen des Mageneingangs, eingeschränkte Bauchatmung
Bauch (inkl. Lendenbereich)	Vertiefte Bauchatmung, „Bauchgefühle“, vor allem im Bauch spürbare Angst- bzw. Lustempfindungen	Verspannung der Bauchdecken, Schmerzen im unteren Rücken, Verstopfung, evtl. chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
Becken (inkl. Anus, Genitalien, Beine)	Lustbetonte Beckenbewegungen (durch Nach-Hinten-Ziehen des Beckens), Loslassen (durch Verkrampfung des Anus)	Schmerzen in den Harnwegen und Geschlechtsorganen, sexuelle Störungen, Hämorrhoiden

Tab. 1 Die Segmente, ihre Blockierungen und deren Symptomatik

phase Holz herstellen, die auch für die CM diagnostisch und therapeutisch relevant sein können. So ist offensichtlich, dass das Augensegment sehr stark von Holz-Aspekten beeinflusst ist. Auch das Hals-Segment ist in diesem Zusammenhang wichtig, weil dort laute, insbesondere auch wütende stimmliche Äußerungen abgeschnürt werden können. In den Armen, die zum Brustsegment gehören, kann das aggressive Ergreifen als typische Bewegung für die Wandlungsphase Holz blockiert werden. Das Zwerchfellsegment ist in der Körperpsychotherapie eine zentrale Instanz, wenn es um die Intensivierung bzw. Blockade der Atmung und des freien longitudinalen Flusses geht. In der CM-Theorie wird es von der Leber, der Manifestation der Holz-Phase im Menschen, regiert. Auch das Beckensegment, vor allem

mit seinen Genitalorganen, wird wesentlich durch die Leber und damit die Wandlungsphase Holz beeinflusst. Therapeutische Relevanz erhalten diese Überlegungen z. B. dann, wenn sich bei der Palpation von diagnostisch wichtigen Punkten segmental lokalisierte muskuläre Verspannungen zeigen. Dadurch lässt sich aus Auffälligkeiten in Punkten verschiedener Leitbahnen ein sinnvolles, diagnostisch und therapeutisch relevantes Muster ableiten. Ein solches segmentales Verspannungsmuster lässt sich aus bioenergetischer Sicht als Teil des Reich'schen „Muskelpanzers“ und damit als Ausdruck der Unterdrückung bestimmter Gefühle deuten. Da die Wandlungsphase Holz die Sehnen als Bewegungsaspekt der Muskulatur regiert, ist sie bei der Ausbildung und Aufrechterhaltung segmentaler mus-

kulärer „Verpanzerungen“ immer beteiligt. Dabei sind hier besonders folgende Beziehungen relevant:

Aus anatomischer Sicht verdienen das Hals-, Zwerchfell- und Beckensegment besondere Beachtung. Es handelt sich bei ihnen um „Engpässe“ im longitudinalen Erregungsfluss, in denen sich die einzigen quer durch den Körper verlaufenden Muskelsysteme befinden.

Vor diesem Hintergrund kann es im Rahmen von Behandlungen mit CM – insbesondere mit Akupunktur oder Akupressur – sinnvoll sein, bei segmentalen Verspannungsmustern eine emotionale Komponente in Betracht zu ziehen. Es ist möglich, dass solche Verspannungen als muskuläre Blockaden des Ausdrucks von – in diesem Fall aggressiven – Gefühlen dienen. In diesem Fall wäre es sinnvoll, neben



Segment	Verspannte Punkte	Blockade
Augen-Segment	Ex-KH 3 (<i>Yintang</i>), Bl 2, Ex-KH 5 (<i>Taiyang</i>), Bl 10, Gb 20, Du 16	...des zornigen Augenausdrucks durch Zusammenkniffen der Augen
Hals-Segment	Ren 22, Ren 23, Dü 17, Di 18, Ma 9, Ex-KH 30 (<i>Bailao</i>)	...des stimmlichen Wutausdrucks, „einen dicken Hals bekommen“
Brust-Segment	Ren 22, Ni 22-27, Ma 13-18, Lu 1, Pe 1, Le 14, Gb 24, Mi 21, Bl 11-16, Bl 41-45, div. Punkte an den Armen	...von Wutausdruck durch Atemhemmung („halt die Luft an“) von wütendem Zuschlagen oder Würgen durch Verspannung der Arme
Zwerchfell-Segment	Ren 14, Ren 15, Ni 21, Ma 19, Le 13, Gb 25, Bl 17-18, Bl 46-47	...des Aufsteigens von Wut im Bauch nach oben in den Ausdruck (Leber-Yang)
Becken-Segment	Ren 1-7, Ni 11-15, Ma 26-30, Mi 12-13, Le 12, Gb 27-28, Bl 23-35, Bl 52-54	...der freien, aktiven, auf die andere Person zugehenden Sexualität

Tab. 2 Akupunkturpunkte mit Bezug zu von Blockaden betroffenen Segmenten

dem Durchgängigmachen der betroffenen Leitbahnen die ableitende Behandlung von Punkten der Leber- und Gallenblasenleitbahnen in das Therapiekonzept einzubeziehen. Unter Berücksichtigung des Kontrollzyklus ist zudem die Stärkung der Wandlungsphase Metall zu erwägen, um vor allem die Atmung zu aktivieren und dadurch Blockaden in der Kehle, der Brust und dem Zwerchfellsegment zu lösen.

Auch bei Behandlungen mit chinesischer Arzneitherapie kann das Konzept eines segmentalen Muskelpanzers von Nutzen sein. Wenn diese Behandlung auf der Grundlage einer Differenzierung von Manifestationsmustern (*bian zheng*) erfolgt, lassen die oben beschriebenen Zeichen und Symptome mit großer Wahrscheinlichkeit auf das Vorliegen einer Stagnation des Leber-Qi schließen. Als deren wichtigste Ursache gilt eine Obstruktion (*yu*) der Emotionen, d. h. eine Blockade ihres freien Ausdrucks. Dies gilt insbesondere dann, wenn sie aggressiver Natur sind. Wie Ye Tian-Shi 1766 in seinen Fallstudien als Führer in der klinischen Praxis schreibt, entwickelt sich diese Obstruktion „aus unterdrückten Gefühlen und frustrierten, nicht ausgedrückten Absichten (*yi*), die die Dynamik des Auf- und

Absteigens von Qi sowie des Öffnens und Schließens behindern“²³. Viele der in diesem Muster zusammengefassten Symptome lassen sich gut mit segmentalen Blockierungen in Beziehung setzen. Therapeutisch kommen hier vor allem das Qi bewegende und Obstruktion lösende Rezepturen (*Xing Qi Jie Yu Ji*) wie die Einzwängungs-Überwindungs-Pille (*Yue Ju Wan*) und das Freiheit-und-Ungezwungenheit-Pulver (*Xiao Yao San*) bzw. deren Modifikationen infrage.

Zusammenfassung

Dieser kurze Abriss stellt einige Aspekte körpertherapeutischer Theorien vor, die helfen können, psychosomatische Konzepte der chinesischen Medizin für das Verständnis und die Behandlung seelischer Störungen im westlichen Kulturkreis nutzbar zu machen²⁴. Dieser Ansatz ist bereits in der Vergangenheit vereinzelt aus anderen Perspektiven dargestellt, aber leider nicht weiter verfolgt worden^{25,26}. Vielleicht kann dieser Artikel dazu beitragen, die Diskussion über die gegenseitige Befruchtung von westlich-körperpsychotherapeutischem und chinesisch-medizinischem Denken wiederzubeleben.

Jürgen Mücher

begann 1979 nach seinem Studium der Medizin mit Weiterbildungen in *Shiatsu*, Akupunktur und Chinesischer Arzneitherapie, die ihn auch in die USA und nach China führten. Seit 1982 arbeitet er als Arzt für Naturheilverfahren und Akupunktur in eigener Praxis und seit 1992 als Dozent für Chinesische Medizin bei verschiedenen Fachgesellschaften. Er hat den Weiterbildungsgang für Chinesische Arzneitherapie bei der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur aufgebaut und ist Co-Autor mehrerer Fachbücher, u. a. über Chinesische Medizin in der Schmerztherapie, der Orthopädie und der Psychiatrie. Außerdem ist er Lehrtherapeut und Supervisor für bioenergetisch-analytische Psychotherapie.



Anmerkungen

- 1 Ots, T. Medizin und Heilung in China. Berlin: Reimer, 1987: 187ff
- 2 Haag, A. Versuch über die moderne Seele Chinas. Gießen: Psychosozial-Verlag, 2011
- 3 Hammes M. Doktor, lesen Sie mir aus den alten buddhistischen Schriften vor? Dt Ztschr f Akup 2012; 55,3: 5-10
- 4 siehe z.B. Larre, C., Rochat de la Vallée, E. The Liver. Cambridge: Monkey Press, 1994
- 5 Freud, S. Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie. Frankfurt am Main: Fischer, 1977: 86ff
- 6 Reich, W.: Die Entdeckung des Orgons. Die Funktion des Orgasmus. Frankfurt am Main: Fischer, 1972: 75
- 7 Reich, W. a. a. O.: 199ff
- 8 Lowen, A. The Language of the Body. New York: Collier, 1979: 18
- 9 Lowen verwendete in diesem Zusammenhang in seinen Veröffentlichungen den Begriff Energie (energy), betonte aber in einer persönlichen Kommunikation mit dem Verfasser (New Canaan, USA, 1992), dass er diesen Begriff mittlerweile für zu missverständlich und ungenau definiert hielt und deshalb eigentlich den Begriff Erregung (excitation) bevorzugen würde.
- 10 Reich, W. a.a.O.: 204ff
- 11 Lowen, A. Freude. Die Hingabe an das Leben und den Körper. München: Kösel, 1993: 32ff
- 12 Lowen, A. Bioenergetik für Jeden. München: Peter Kirchheim Verlag, 1988: 28ff
- 13 siehe z.B. Ots, T. a.a.O.: 181ff
- 14 Lowen 1979: 30ff
- 15 Lowen 1993: 51f
- 16 Teeguarden, I. M. The Joy of Feeling. Body-mind Acupressure. Jin Shin Do. New York: Japan Publications, 1987: 35
- 17 Lowen 1979: 368ff
- 18 Lowen, A. Bioenergetik für Jeden. München: Peter Kirchheim Verlag, 1988: 103ff
- 19 Lorenzen, U. Noll, A. Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Band 1: Die Wandlungsphase Holz. Kiel: WARO Fachbuchverlag, 1992: S.77f
- 20 Lowen 1993: 51f
- 21 Reich, W. Charakteranalyse. Frankfurt am Main: Fischer, 1973: 374ff
- 22 Reich, W. a. a. O.
- 23 zit. n. Rossi E. Shen: Psycho-Emotional Aspects of Chinese Medicine. Oxford: Churchill Livingstone, 2007
- 24 Weitere Aspekte werden dargestellt in: Mürcher J. Schmerzverständnis nach der traditionellen chinesischen Medizin und Bioenergetik. In: Pothmann R (Hrsg.) Systematik der Schmerzakupunktur. Stuttgart: Hippokrates, 1996: 38-47
- 25 Hammer, L. Dragon Rises and Red Bird Flies. Psychology and Chinese Medicine. Barrytown: Station Hill Press, 1990
- 26 Vogl, R. Akupunktur und bioenergetische Analyse. München: Profil Verlag, 1986.

- Anzeige -



TCM-Therapeut/In

Für unsere Zentren suchen wir erfahrene TCM-Therapeutinnen und TCM-Therapeuten mit fundierter Ausbildung in Zungen- und Pulsdiagnostik, Akupunktur, Tuina-Massage, Schröpfen und chinesischer Phytotherapie.

Voraussetzungen sind ein TCM-Studium mit eidg. Diplom als Naturheilpraktiker TCM oder das Zertifikat O&A AM in der Fachrichtung TCM. Zudem bringen Sie mehrjährige klinische Berufserfahrung in TCM sowie deutsche Sprachkenntnisse, mindestens Niveau B2, mit. Es erwartet Sie eine anspruchsvolle und vielseitige Tätigkeit sowie ein reger Austausch innerhalb unseres internationalen Therapeutenteams.

Wir freuen uns über Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen inkl. Foto per E-Mail an: administration@tongtu.ch

seit über 19 Jahren mit 18 Standorten in der Schweiz

TongTu by TCMswiss
Wallisellerstrasse 114
8152 Opfikon
044 861 18 18
www.tongtu.ch



Akupunktur Ausbildung
1-3 Jahre in 3 Stufen

Vertiefung (2.Stufe)
Beginn Okt. 2023
(Quereinstieg möglich)

Live-Webinare und Präsenz in Kombination



Chinesische Arzneitherapie
Ausbildung (1,5 Jahre)

Beginn Jan. 2024



Weiterbildungen 2023

- Kostenfreie Online-Events
- Gesichtsd Diagnose (Online)
- Ernährungsmedizin (Online)
- Tuina Workshop (Präsenz)
- Patientenfallanalysen (Online)
- Ohrakupunktur (Präsenz)
- Pulsworkshop (Präsenz)
- Yijing-Grundlagen (Online)
- Psyche und Emotionen (Online)

www.sgctm.de



Scan Mich

Sino-German TCM Academy gGmbH (SGTCM)

Aus-/Weiterbildung und Studium in Chinesischer Medizin 02225-9553888 info@sgctm.de



Himmelsstämme und Erdenzweige

mit einer besonderen Verbindung zum Element Holz

Birgit Ziegler

Das Studium der Himmelsstämme und Erdenzweige stellt eine Vertiefung und Erweiterung der Möglichkeiten der Traditionellen Chinesischen Medizin dar. Die Himmelsstämme und Erdenzweige haben einen elementaren Einfluss auf die gesamte belebte und unbelebte Natur, sowohl auf das Klima und die Wachstumsphasen der Pflanzen als auch natürlich auf den Menschen als Teil der Natur, der genau den gleichen Gesetzmäßigkeiten unterliegt, auch wenn er das zum Teil nicht wahrhaben möchte. Wenn man einmal mit dem Studium der Himmelsstämme und Erdenzweige begonnen hat, so lässt einen die Beschäftigung damit nicht mehr los und es führt zu einem immerwährenden Staunen und Erkenntnisgewinn. Besonders spannend ist dabei die Betrachtung der verschiedenen Wandlungsphasen und deren Einfluss auf die unterschiedlichen Aspekte der Himmelsstämme und Erdenzweige. Im vorliegenden Artikel geschieht diese Betrachtung am Beispiel der Wandlungsphase Holz.

Die Wandlungsphase Holz (Mu)
木 spiegelt sich in der Natur am deutlichsten in jeder Pflanze und in jedem Baum wider. Die Essenz des Holzes zeigt sich in den vier Aspekten **Aktivität, Flexibilität, Wachstum und Verwurzelung**, sowohl in der Natur als auch im Menschen als Teil der Natur.

In den klassischen Schriften wird der Himmel als rund und die Erde als quadratisch dargestellt. Der menschliche Kopf ist rund und seine Füße sind quadratisch und stellen so eine Verbindung von oben und unten dar. Im Himmel gibt es Sonne und Mond und im Menschen zwei Augen in der oberen, himmlischen Region. Es gibt neun verschiedene geographische Einteilungen auf der Erde, so wie es im Menschen neun verschiedene Körperöffnungen gibt. So wie es Wind und Regen im Himmel, gibt es Freude und Ärger im Menschen. Blitz und Donner im Himmel entsprechen den menschlichen Geräuschen und der Stimme. Die vier Himmelsrichtungen haben ihre Entsprechung in den menschlichen vier Extremitäten. (*Ling Shu*, Kap. 71:5)

Die Energie des Himmels bewegt sich nach unten, die Energie der Erde bewegt sich nach oben, sodass die Kommunikation der beiden in der Mitte stattfindet, wo die Menschheit zu

Hause ist. Die Energie des Himmels ist verantwortlich für die Regionen des Universums und die Energie der Erde trägt die Verantwortung für die Regionen unterhalb des Universums. Die Energie der Menschheit speist sich aus der Kommunikation zwischen Himmel und Erde und aus dem Ursprung derselben. (*Su Wen*, Kap. 68:29).

Die fünf kosmischen Planeten und ihr Einfluss auf das menschliche Leben

Die kosmischen Einflüsse drücken sich in den Planeten *Yuan*-Jupiter, *Heng*-Mars, *Tian*-Saturn, *Li*-Venus und *Zheng*-Merkur aus.

Diese fünf verschiedenen Gestirne mit ihren Einflüssen auf das Leben kennen wir als die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Die zehn großen Bewegungen, die zehn Himmelsstämme, zwölf Erdenzweige und die zwölf Leitbahnen sind die Verbindungen zwischen den eher übergeordneten Einflüssen des Kosmos und den direkteren Einflüssen der Erde.

Die Reihenfolge der himmlischen Einflüsse auf das menschliche Leben startet mit dem östlichen Himmel und dem azurblauen Drachen. Dieser Einfluss bezieht sich auf das vitale *Qi* der Schöpfung. Der azurblaue Drachen des östlichen Himmels gehört zum

OST Azurblauer Drache YUAN - JUPITER		SÜD Zinnoberroter Vogel HENG - MARS		MITTE Gelber Drache TIAN - SATURN		WEST Weißer Tiger LI - VENUS		NORD Dunkler Krieger ZHEN - MERKUR	
Yang links		Yang links		Yang rechts		Yin rechts		Yin links	
Drei Erwärmer links	Dünndarm links	Dickdarm links	Dickdarm rechts	Dünndarm rechts	Drei Erwärmer rechts	Herz rechts	Lunge rechts	Lunge links	Herz links

Tab. 1 Kosmos – Raum – Erde

Element Holz. Er repräsentiert Vitalität und das leuchtende Qi des frühen Morgens, des Frühlings und generell die Erschaffung allen Lebens. Der Drache verkörpert in der chinesischen Kultur Stärke, er bringt Glück und Lebendigkeit, Weisheit und Großzügigkeit. Drachen wurden als die Ahnen von Kaisern angesehen, und sie sind die Botschafter des Himmels auf der Erde.

Der Planet Jupiter umrundet die Sonne innerhalb von zwölf Jahren. Diese Zwölf dient als Modell für die zwölf Erdenzweige, die zwölf chinesischen Doppelstunden und die zwölf Hauptleitbahnen.

Die großen Bewegungen und die zehn Himmelsstämme mit ihren Organen

Die nächste Tabelle zeigt im Anschluss zu der vorigen Tabelle die großen Bewegungen in den Elementen und die dazugehörigen Himmelsstämme.

Die großen Bewegungen starten mit der aktiven Erde, welche den Beginn

des Lebens auf der Erde markiert. Es folgen Metall, Wasser, Holz, Feuer, und zwar immer abwechselnd, einmal in der aktiven und einmal in der passiven Ausprägung, wobei aktiv und passiv sich immer abwechseln. Die großen Bewegungen weisen auf die bestimmenden Einflüsse eines Jahres hin. Sie bestimmen die Dynamik eines Jahres sowohl in der Natur als auch im Menschen, der ja ein Teil der Natur ist. Der Mensch befindet sich in Resonanz zum energetischen Feld der Erde und unterliegt den Einflüssen der großen Bewegungen. Das Qi der fünf himmlischen Einflüsse und Planeten, den zehn großen Bewegungen und den zehn Himmelsstämmen ist in ständiger Bewegung und Interaktion und sorgt für gute Voraussetzungen für Wachstum und Entwicklung.

Die großen aktiven Bewegungen haben eine Yang-Dynamik und sind insgesamt durch Behandlungen besser zu beeinflussen als große passive Bewegungen, z. B. kann aktives Holz in Überschuss geraten, wie z. B. im Jahr 2022, in dem der Himmelsstamm Bla-

se in der großen Bewegung Holz aktiv ist.

Dadurch wird im Kontrollzyklus die Erde geschwächt. In diesem Fall wird man zuerst die passive Erde stärken:

Die Bewegungen in Zeit und Raum sind leicht zu definieren. Schwerer fällt eine Definition, wenn es um nicht-physische Bewegungen geht, wie etwa um Intuition, Gefühle, Inspiration und Visionen, die zu den inneren Bewegungen und Emotionen zählen. Dann können z. B. erlittene Traumata in der Vergangenheit den Menschen in seiner Bewegung in der Gegenwart blockieren. Diese Blockaden können unbehandelt zu tatsächlichen physischen Erkrankungen führen. Eine Behandlung mithilfe der Erkenntnisse aus den Dynamiken von Himmelsstämmen und Erdenzweigen sowie den großen Bewegungen kann zu einer Veränderung der Perspektive und zu einer Veränderung hin zu gesünderen Lebensweisen führen. Dies ist natürlich ein subtiler Prozess, der seine Zeit braucht.

Große Bewegung	Erde aktiv	Metall passiv	Wasser aktiv	Holz passiv	Feuer aktiv	Erde passiv	Metall aktiv	Wasser passiv	Holz aktiv	Feuer passiv
Himmelsstamm	JIA	YI	BING	DING	WU	JI	GENG	XIN	JEN	GUI
Jahre endend mit	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3
Organ	Gallenblase	Leber	Dünndarm	Herz	Magen	Milz	Dickdarm	Lunge	Blase	Niere

Tabelle 2 Die großen Bewegungen, zehn Himmelsstämme und ihre dazugehörigen Organe

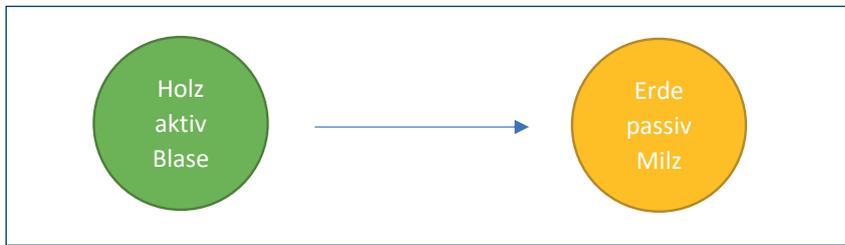


Abb. 1 Passive Erde stärken

Gast- und Gastgeber-Bewegungen

Die großen Bewegungen beeinflussen alle Kreisläufe sowohl auf der Erde als auch im Menschen. Sie finden sich wieder in den fünf Jahreszeiten Frühling, Sommer, Spätsommer, Herbst und Winter. Die Jahreszeiten werden Gastgeber-Bewegung genannt, weil deren Abfolge und Rhythmus gleichbleibend sind.

Abweichungen von den normalen saisonalen Gastgeber-Bewegungen werden bestimmt durch die große Bewegung eines bestimmten Jahres, weil die große Bewegung eines Jahres die erste Gast-Bewegung festlegt. Der Gast beeinflusst den Gastgeber, gerade so wie der Gastgeber eines Hauses durch die verschiedenen Energien seiner Gäste beeinflusst wird. Dadurch kommt es von Jahr zu Jahr zu verschiedenen saisonalen Veränderungen, z. B. kann der Frühling kälter oder der Sommer feuchter sein. Die Gastgeber-Bewegung eines jeden Jahres fängt mit Holz an, und zwar am 20. Januar, gefolgt von Feuer, Erde, Metall und Wasser. Abhängig von dem Einfluss der Gast-Bewegung auf den Gastgeber können sich daraus verschiedene Konstellationen ergeben:

Im Zusammenhang mit der Wandlungsphase Holz interessieren uns die Gastgeber/Gast-Bewegungen vor allen Dingen für die 7er und 2er Jahre, in denen die Gastgeber/Gast-Bewegung ebenbürtig ist.

In dieser ebenbürtigen Konstellation entwickeln sich die Jahreszeiten ohne große Störungen. Wenn jedoch zu viel

ebenbürtiges Qi vorhanden ist, kann es zu einem Überschuss oder einer Stagnation kommen, z. B. kann zu viel Wind zu großen Stürmen führen. Menschen, die in diesen Jahren geboren wurden, brauchen immer ein Stimulans, andernfalls werden sie sich schnell langweilen. Routine verabscheuen sie, im Gegenteil, sie brauchen immer eine Herausforderung.

Die große Bewegung Holz und ihr Einfluss auf die Himmelsstämme Ding/Herz und Jen/Blase

Im Rahmen dieses Artikels betrachten wir nur die großen Bewegungen von Holz, sowohl aktiv als auch passiv auf die Himmelsstämme Ding/Herz und Jen/Blase. Die Erklärung für die Einflüsse der anderen großen Bewegungen würde den Rahmen dieses Artikels sprengen. Alle Jahre endend mit „7“ unterliegen dem Einfluss der großen passiven Holz-Bewegung und alle Jahre endend mit „2“ unterliegen der großen aktiven Holz-Bewegung.

Vierter Himmelsstamm Ding/Herz 丁, unter dem Einfluss der großen Bewegung Holz passiv

- Das Schriftzeichen bedeutet neues Leben.
- Das Symbol ist wie der Stachel einer Biene, der wie Feuer brennt, oder wie ein Nagel, der die Gluthitze aufzeigt, mit deren Hilfe man einen Nagel formen kann. Das Resultat von Materie und Feuer ist der Nagel.

- Ohne Feuer kann nichts existieren. Das Herz ist das Yin des Feuers.
- Zwischen dem dritten Himmelsstamm (Dünndarm mit großer aktiver Bewegung im Wasser) und viertem Himmelsstamm (Herz, große passive Bewegung im Holz) entsteht der solide Mensch (Metall) mit einem guten Shen (Feuer).
- Da die große Bewegung Holz passiv ist und somit wenig Holz vorhanden ist, wird das Feuer im Metall manifest.
- Die Menschen, die unter diesem Einfluss (alle 7er Jahre) geboren werden, haben im positiven Sinne ein gutes Ego. Sie wissen genau, was sie zu tun haben. Ihre Herzenergie ist in einem guten Zustand.
- Diese Menschen müssen darauf achten, dass sie ihr Feuer nicht zu schnell verausgaben.
- Gilt für alle Jahre, die mit „7“ enden

In einem Jahr mit der passiven großen Bewegung im Holz besteht ein Überschuss an trockener Energie durch die Überkontrolle von Metall auf Holz. Die Vegetation leidet an Unterernährung und verwelkt schnell. Der Mars strahlt sehr hell. Die Menschen leiden an Qi-Mangel im mittleren Erwärmer und an Kälte. Es kann zu Schmerzen an den Seiten und im Unterbauch kommen, ebenso zu Durchfall. Die Metall-Energie hemmt die Holz-Energie. Das Holz verliert dadurch seine Dynamik und Geschmeidigkeit. Die Wachstumsphasen der Pflanzen sind kurz.

Generell meidet man bei der Akupunktur die jeweiligen Himmelsstamm-Punkte, z. B. werden bei einem Patienten, der in einem 7er Jahr geboren wurde, keine Herz-Punkte genadelt. Die eigene himmlische Energie sollte möglichst nie über direkte Punkte angesprochen werden. Es gibt andere Möglichkeiten, den Himmelsstamm zu erreichen, z. B. über das verwandte oder oppositionelle Qi, in

Große Bewegungen	Gastgeber 20.1. -	Gast	Beeinflussung im Sinne der Wandlungsphasen
Jahre mit großer Bewegung Erde aktiv oder passiv (4er und 9er Jahre)	Holz	Erde	Negative Beeinflussung (Wu-Zyklus)
Jahre mit großer Bewegung Metall aktiv oder passiv (5er und 0er Jahre)	Holz	Metall	Positive Beeinflussung (Ke-Zyklus)
Jahre mit großer Bewegung Wasser aktiv oder passiv (6er und 1er Jahre)	Holz	Wasser	Positive Erzeugung (Sheng-Zyklus)
Jahre mit großer Bewegung Holz aktiv oder passiv (7er und 2er Jahre)	Holz	Holz	Ebenbürtig
Jahre mit großer Bewegung Feuer aktiv oder passiv (8er und 3er Jahre)	Holz	Gast Feuer	Negative Erzeugung (Cheng-Zyklus, Kind schädigt Mutter)

Tab. 3 Gast-Gastgeber-Bewegungen

diesem Fall über Dünndarm und Blase. Es besteht aber auch die Möglichkeit über die Alarm- und Zustimmungspunkte das Herz zu behandeln, ebenso über Pericard-Punkte. Auch die Erdenzweig-Punkte sollten nach Möglichkeit nicht genadelt werden, allerdings sind diese etwas flexibler zu handhaben.

Neunter Himmelsstamm Jen/Blase 壬 unter dem Einfluss der großen Bewegung Holz aktiv (2er Jahre)

- Es zeigt einen Menschen, der unter einem Joch steht und der seine eigenen Probleme trägt.
- Es bedeutet, dass das Yin an seinem Höhepunkt steht und das Yang geboren wird.
- Neun ist die himmlische Zahl, die maximales Yang bedeutet.
- Das Yang des Wassers (Blase) ist kombiniert mit der Gallenblase des Holzes. Dies führt zur Stimulanz von Kreation und Empfängnis. Dieser neunte Himmelsstamm Jen ist die starke Kraft hinter dem Wachstum des ersten Himmelsstammes Jia/Gallenblase.
- Die Lebensenergie wird tief im Inneren genährt, wie der Fötus im Bauch einer schwangeren Frau.

- Die Auswirkungen dieses Potentials werden sich erst später zeigen, weil es noch im Verborgenen liegt, wie die Saat, die in der Erde ruht, bevor sie an die Oberfläche tritt.
- Hier zeigt sich das Yang des Wassers in der Blase. Wasser und Holz bilden die Einheit, die Wachstum generiert.
- Die Menschen, die in 2er Jahren im neunten Himmelsstamm geboren werden, sind kreativ und in der Lage, Wurzeln zu bilden für spätere kreative Prozesse.

Auch hier gilt, die Punkte der Blase nicht zu nadeln, Moxa ist allerdings erlaubt. Da in diesem Fall die Erde in der großen Bewegung passiv ist, sollte man, wenn dies im konkreten Fall angezeigt ist, zuerst die Milz stärken, da-

mit das Holz die Erde nicht zu sehr unterdrückt.

In einem Jahr mit aktiver großer Bewegung im Holz, kann es zu heftigem Wind kommen und die Erde/Milz wird geschädigt. In diesem Fall leiden die Menschen oft an Durchfall, Appetitlosigkeit, Lethargie und schweren Gliedern. Das liegt daran, dass die Energie des Holzes in einem solchen Jahr zu stark ist. Der entsprechende Planet Jupiter strahlt in diesem Fall sehr hell und zeigt an, dass ein Überschuss an Holz vorhanden ist. Dieser Überschuss an Holz beeinträchtigt die Menschen auch insofern als er zu Zorn, Benommenheit und Schwindel führt, und er kann auch Erkrankungen im Kopf hervorrufen.

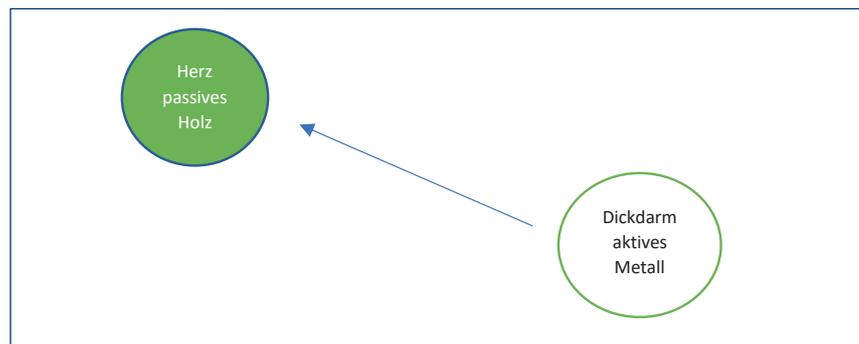


Abb. 2 Himmelsstamm Ding/Herz



Die Wolken jagen am Himmel, es kommt zu einer wilden Bewegung der Zehntausend Dinge auf der Erde, die Pflanzen wanken und die Bäume stürzen um. Wenn wir am Himmel den Metall-Planeten Venus leuchten sehen, so bedeutet dies, dass sich die Energie des Metalls zu erheben beginnt, um den Überschuss an Holz zu bändigen. Analogien zum Jahr 2022 sind nicht zu übersehen.

Die zwölf Erdenzweige mit ihren tiefen Energien

Es ist immer wieder erstaunlich, wie es den inneren Organen gelingt, ein Gleichgewicht herzustellen, trotz aller widrigen äußeren Umstände. Trotz Pandemien und einer Reihe von bedrohlichen und ernsten Krankheiten schafft es der Organismus immer wieder, sich erfolgreich diesen Herausforderungen zu stellen. Die zwölf Erdenzweige mit ihren tiefen Energien haben daran einen erheblichen Anteil. Sie sind verbunden mit den zwölf Hauptleitbahnen und den Tages- und Jahreszeiten, wobei die Erde jeweils einen Zwischenschritt darstellt. Jeder Jahreszeit sind drei Organe zugeordnet, und die tiefen Energien wechseln von Jahr zu Jahr von aktiv zu passiv. Im Rahmen dieses Artikels interessieren uns die beiden Organe des Elementes Holz, Gallenblase und Leber, und darüber hinaus die Organe Lunge und Dickdarm, deren tiefe Energie im Element Holz liegt.

Erdenzweig Gallenblase Zi 子, tiefe Energie Wasser aktiv

Das chinesische Schriftzeichen zeigt einen Säugling, der von einer Decke gewärmt wird. Die tiefe Energie „Wasser aktiv“ des Erdenzweigs Gallenblase weist darauf hin, dass deren Potential noch im Verborgenen schlummert. Auch die Uhrzeit (23 – 1 Uhr) und die entsprechende Jahreszeit (Winter) weisen auf einen Prozess hin, der sich

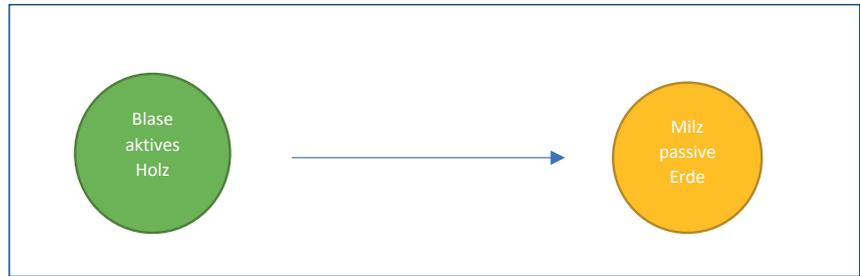


Abb. 3 Himmelsstamm Jen/Blase

im Verborgenen entwickelt. Es ist die Geburt des Lichtes in der Finsternis und entspricht genau der Wintersonnenwende. Nicht von ungefähr ist dieses ein mythologisch bedeutsamer Zeitpunkt in allen Religionen. Himmelsstämme und Erdenzweige beginnen beide mit der Gallenblase und markieren somit den Beginn allen Lebens. Die Gallenblase stellt den im verborgenen wachsenden Keim dar, der für seine gute Entwicklung ausreichend Wasser und ein gutes

Fundament braucht. So wie der Keim in der Erde, braucht jede Neuentwicklung im Leben eine gute Grundlage. Jede Vision braucht eine Basis, die sie trägt und dafür steht die tiefe Energie im Wasser. Hier können Pläne in Ruhe reifen, um sich mit der Kraft des Holzelementes Gallenblase zu entwickeln. Die Verbindung zum Wasser und damit zur Niere zeigt sich auch in den Akupunkturpunkten. So ist z. B. Gb 25 *Jungmen* der Mu-Punkt der Niere und Gb 43 *Xiashi* als Was-

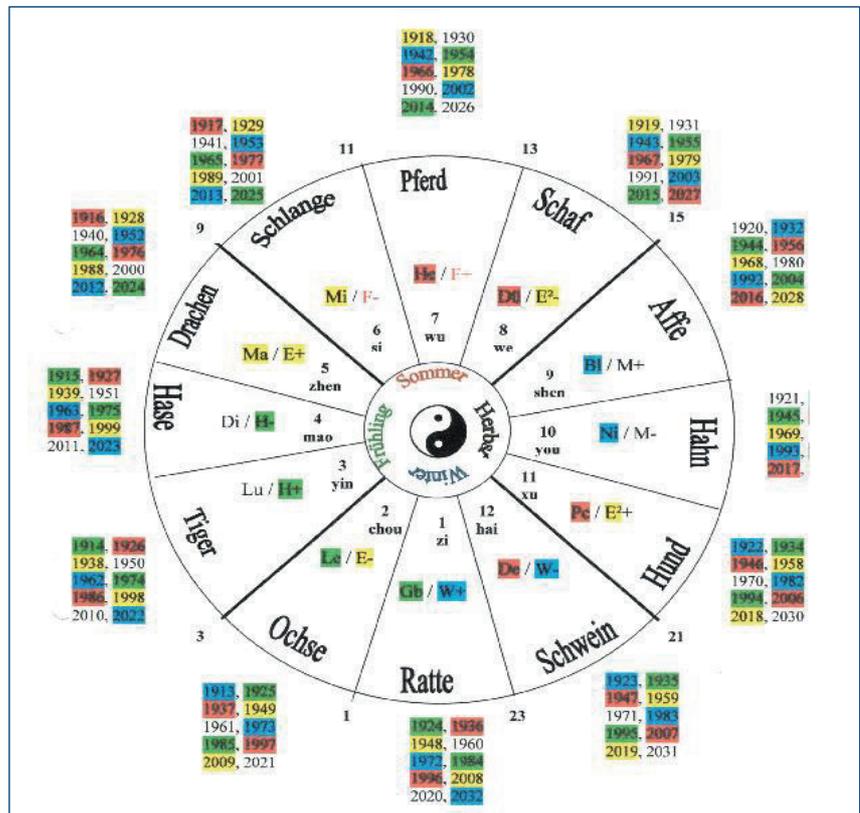


Abb. 4 Die Organuhr (Quelle Ausbildungszentrum ABZ Mitte, Offenbach)

Erdenzweig	Chin. Name	Element	Tiefe Energie	Jahreszeit	Tier	Uhrzeit
Gallenblase	Zi	Holz	Wasser, aktiv	Winter	Ratte	23 – 1 Uhr
Leber	Chou	Holz	Erde, passiv	Winter	Ochse	1 – 3 Uhr
Lunge	Yin	Metall	Holz, aktiv	Frühling	Tiger	3 – 5 Uhr
Dickdarm	Mao	Metall	Holz, passiv	Frühling	Hase	5 – 7 Uhr
Magen	Chen	Erde	Erde, aktiv	Frühling	Drachen	7 – 9 Uhr
Milz	Si	Erde	Feuer, passiv	Sommer	Schlange	9 – 11 Uhr
Herz	Wu	Feuer	Feuer, aktiv	Sommer	Pferd	11 – 13 Uhr
Dünndarm	Wei	Feuer	Erde, passiv	Sommer	Ziege, Schaf	13 – 15 Uhr
Blase	Shen	Wasser	Metall, aktiv	Herbst	Affe	15 – 17 Uhr
Niere	You	Wasser	Metall, passiv	Herbst	Hahn	17 – 19 Uhr
Pericard	Xu	Feuer	Erde, aktiv	Herbst	Hund	19 – 21 Uhr
Dreifach Erwärmer	Hai	Feuer	Wasser, passiv	Winter	Schwein	21 – 23 Uhr

Tab. 4 Die Erdenzweige

ser-Punkt der saisonale Punkt des Erdenzweigs Gallenblase. Er verankert das Qi und tonisiert das Yin.

Der EZ Gallenblase verleiht den in dieser Zeit geborenen Menschen Kreativität, Flexibilität und Durchhaltevermögen, gepaart mit einem Willen, die gesteckten Ziele zu erreichen. Die Historie sagt, dass die Ratte auf den Rücken des Ochsens springt und ihn die ganze Arbeit machen lässt.

Erdenzweig Leber Chou 丑, tiefe Energie Erde passiv

Die Saat, die sich im Zeichen des EZ Gallenblase entwickelt, braucht die Unterstützung des EZ Leber. Sie ist das Yin-Organ des Holzes. Sie gibt dem Keim genügend Erde, um sich zu entwickeln und unterstützt dessen Wachstum mit Flexibilität und Ausdauer.

Das chinesische Schriftzeichen 丑 zeigt zwei halb geöffnete Hände, welche die im Wachstum befindliche Pflanze unterstützen und halten. Die Kraft der Leber unterstützt das Wachstum in beide Richtungen, sowohl der Wurzel in der Erde als auch das Wachstum der Pflanze nach oben zum

Licht. Eine gute Verwurzelung und ausreichend Nahrung durch die Erde ist die Voraussetzung für das gute Gedeihen. Die Verbindung zur Erde zeigt sich z. B. in den beiden Punkten Le 3 *Taichong* (Erddpunkt) und Le 13 *Zhangmen* (*Mu*-Punkt der Milz). Das Leber-Qi bewegt sich sowohl nach oben als auch nach unten und zeigt darin die Interaktion von Yin und Yang. Diese Flexibilität erfordert einen stabilen Anker, die sich in der erdigen Qualität im Erdenzweig Leber Chou ausdrückt.

Das der Leber zugeordnete Tier Ochse symbolisiert Kraft und Ausdauer. Diese Eigenschaften zeichnen auch die im EZ Leber geborenen Menschen aus. Ein gesunder Erdenzweig Leber ist verantwortlich für den freien Fluss von Qi und Blut im ganzen Körper und stellt auch Wei Qi, Körperflüssigkeiten und Ernährung zur Verfügung, wann und wo es immer gebraucht wird. Außerdem sorgt sie im Schlaf dafür, dass das Blut gekühlt und die Geistseele Hun darin entsprechend verankert wird, sodass der Schlaf erholsam und kraftschöpfend ist und ge-

nügend Qi für den neuen Tag zur Verfügung steht.

Erdenzweig Lunge Yin 寅, Holz aktiv

Dieser Erdenzweig ist der erste des Frühlings. Seine tiefe Energie ist Holz aktiv. Die noch im Verborgenen sich entwickelnde Energie der Gallenblase, die von den Kräften der Leber unterstützt wird, zeigt sich erstmals im EZ Lunge. Die im Verborgenen wachsenden Keime sind zu jungen Pflanzen herangewachsen, strecken ihre Blüten jetzt der Sonne entgegen. Es ist wie der erste Atemzug, der die Lungen nach der Geburt öffnet. Das chinesische Schriftzeichen zeigt ein Dach als Symbol des Himmels. Darunter zollt ein Mensch mit geöffneten Händen Respekt. Das drückt aus, dass sich die Menschen im Frühling gegenseitig besuchen und das neue Leben begrüßen. Die beiden geöffneten Hände zeigen auch, dass sich das Himmels-Qi (*Da Qi*) und das erdige Qi (*Gu Qi*) unter dem Himmelsdach treffen, um daraus *Ying Qi* und *Wei Qi* zu erzeugen, das durch alle Leitbahnen des Körpers fließt.



Die Lunge baut auf den Kräften des EZ Leber mit seiner tiefen Energie Erde auf und ist auch abhängig von dem freien Fluss des Qi, der von der Leber kontrolliert wird. Nur so gelingt der Vorgang des Ein- und Ausatmens perfekt. Emotionen, die diesen Vorgang behindern, betreffen sowohl die Lunge als auch die Leber. Aus den dargelegten Gesichtspunkten macht es Sinn, dass die Lunge als Metall-Organ mit der tiefen Energie des Holzes im ersten Monat des Frühlings verbunden ist.

Das dem EZ Lunge zugehörige Tier ist der Tiger, der sich dadurch auszeichnet, dass er immer auf dem Sprung und wachsam ist und sich perfekt veränderten Situationen anpassen kann. Das entspricht dem vitalen Qi der Lunge und hier zeigt sich wiederum der Aspekt der tiefen Energie Holz.

Der saisonale Punkt ist Lu 11 *Shaoshang*, Holz-Punkt der Lungenleitbahn. Dies gibt wiederum einen Hinweis auf die Verbundenheit des Erdenzweigs Lunge mit dem Holz-Aspekt.

Erdenzweig Dickdarm Mao 卯, Holz passiv

Dieser Erdenzweig ist der zweite des Frühlings, seine tiefe Energie ist Holz passiv. Im Gegensatz zur Lunge, die zusammen mit dem Herzen das himmlische Qi beherbergt, wohnt das irdische Qi u. a. im Dickdarm. Während im oberen Erwärmer, in der Lunge, die Eliminierung von Abfall durch den eher subtilen Ausatemprozess geschieht, ist der Dickdarm mit sehr irdischen Eliminationsprozessen beschäftigt. Das heißt aber nicht, dass hier nur stoffliche Abfälle ausgeschieden werden, ganz im Gegenteil, auch schädliche und krankmachende Emotionen scheidet der Dickdarm aus.

Das chinesische Schriftzeichen 卯 symbolisiert offene Türen und bedeutet, dass der Frühling seinen Höchststand erreicht hat. Das Wachstum und die Entwicklung des Frühlings, die im

EZ Lunge schon begonnen hat, zeigt sich im EZ Dickdarm in Vollendung. Alle Pflanzen zeigen die unterschiedlichsten Nuancen von Grüntönen, auch dies ist wieder ein Hinweis auf das involvierte Holz. Die Menschen entwickeln einen enormen Willen, Dinge anzupacken und Ziele zu erreichen. Auch der alljährlich in Angriff genommene Frühjahrsputz, der in jedem Winkel des Hauses dem im Winter angesammelten Staub den Garaus macht, passt in diese Kategorie.

Das dem Dickdarm zugeordnete Tier ist der Hase. Menschen, die im EZ Dickdarm geboren wurden, haben den Mut, Dinge anzupacken und sich nicht von Skrupeln oder Erfahrungen hindern zu lassen. Wenn sie allerdings merken, dass sich ihre Ideen in der gewählten Form nicht realisieren lassen, ändern sie sehr schnell die Richtung und beginnen etwas Neues, ähnlich dem Hasen, der seinen Verfolgern durch wildes Hakenschlagen zu entkommen sucht. Sie können sich zu Patriarchen entwickeln, die davon überzeugt sind, dass allein ihre Sichtweise auf die Dinge die richtige ist, und sie können andere Meinungen nur sehr schwer akzeptieren. Menschen mit EZ Dickdarm haben viel Potential, sie brauchen genügend Ruhephasen, damit die Energie nicht überhitzt und zu Krankheiten führt.

Der saisonale Punkt ist Di 3 *Sanjian*, der dritte Punkt auf der Dickdarm-Leitbahn und Holzpunkt, was wiederum die Verbindung zur Wandlungsphase Holz aufzeigt. Als Holzpunkt aktiviert und bewegt er das Qi.

Birgit Ziegler, Heilpraktikerin, Studium der Chinesischen Medizin in



Deutschland und Sri Lanka. Von 1997–2016 Dozentin für Akupunktur im ABZ Mitte und im Ambulatorium des ABZ Mitte. Bis

2016 verantwortlich für die Studienreisen der AGTCM zur Partneruniversität der CDUTCM in Chengdu. 2. Vorsitzende der AGTCM von 1999–2007 und erneut seit 2019. In eigener Praxis seit 1992.

Quellen

Ausbildungen des ABZ Mitte mit Frank Westenburg, 2010 - 2021
Roisin Golding: *The complete Stems and Branches*, Churchill Livingstone, 2008
Joan Duveen: *Applying Stems and Branches, Acupuncture in Clinical Practice*, Singing Dragon, 2022

Analogical Knowledge

Élisabeth Rochat de la Vallée

This article intends to show how knowledge by analogy allows a clinical approach of organs and a differential diagnosis, taking the example of the liver and a pathology of depression (as the one related to postpartum).

How to know the liver when what is inside the body cannot be reached, seen or touched? How to know its functioning, which is movement and exchanges, without killing this same functioning? What is of primary interest is to know how it works. With the development of the concept of Qi, this means knowing the nature of the Qi active in the human being and their interactions.

The theory of *Yin Yang* and the Five Phases (or Elements, *yin yang wu xing* 陰陽五行) exposes this very thing at a level that becomes universal. It offers a reading of the phenomena and beings, always in motion and in transformation, that make up the reality of the universe, analyzing them according to five ways of participating in the vital movement, distinguishing the modus operandi of each of these five *Qi* and establishing the rules of their interactions. The harmonious bleeding of these five movers is the natural order in the cosmos and the perfect health in a human being.

As early as the second century B.C., it is used to explain or demonstrate knowledge in a particular field¹. It is used in the same way for medicine.

When this theory is used to understand the functioning of life inside a human body, the knowledge is analogical. Analogy is a conception which expresses the resemblance in the order of the living, that is to say according to

the logic of the living which is that of the vital movement, and not according to the only logic of the inert. It is not an intellectual idea, but rather a link which imposes itself, almost like an illumination, when one detects an identity in the animating *Qi*.

Analogy is a partial identity based on the unity of all beings and phenomena, since they share the same origin and the same principle of life that is expressed in the natural order, the intrinsic organization that remains unique while being expressed in the infinite multiplicity of myriads of creatures.

There is necessarily an experience in the analogy; it is necessary to repeat the experience, in multiple “places” or “moments”, in phenomena having no resemblance or link between them *a priori*.

The analogy needs the vital experience of each person and the meeting of this vital experience with a sheaf of experiences that resonate with them in the very person who cultivates this knowledge.

We always come back to the same fundamental idea: before and behind any manifestation of life, phenomena, beings, events, ... there is that which is the unity, the source, the foundation, the origin; constant and not manifested, therefore unknowable and unfathomable in itself. But this unknowable is revealed and observed in the multiple manifestations of life.

What is important is to grasp and to be grasped by this movement of life or

more exactly by what allows the movement of life.

The character *yong* 永 which means: long extending in space as well as in time, permanent, perennial, perpetual, for ever, is often illustrated with the image of the river. The river is always there, but the water that makes it exist is never the same, each drop is in the constant change that characterizes all creatures. What makes the river exist is always there and maintains its water in variable qualities² as well as in a fundamental identity.

The ancient and constant reference to the common origin keeps the multiple expressions in unity. This is why partial identity is the basic definition of analogy as knowledge.

Knowing about the liver by way of analogy

Following this path, allows to know how the liver functions in a living organism, if we understand what the Wood *Qi* is. The character of the Wood, with all the interpretations and reflections it inspires, offers a first approach. The character *mu* 木 shows a tree or a young growth (十) and its roots. The vertical line represents the strength of the impulse upward and the horizontal line, the abundant branches extending outside; the strokes below on both sides show the rich support and strength coming from the roots.



A text from the first century A.D., highlights the strength of a Qi that can easily become violent:

The wood (mu 木) is positioned at the eastern quadrant (dong fang 東方). At the eastern quadrant, the yang breath (yang qi 陽氣) begins to set in motion (shi dong 始動); the Ten Thousand Beings begin to come to life (sheng 生). Wood (mu 木) means to strike (chu 觸). The yang breath moves and leaps (dong yue 動躍) and strikes the earth to bring out (chu 出). (Baihutong, ch. Wuxing)³

Another one from the beginning of the second century A.D. defines it as “the push that makes one emerge and grow.” (Shuowen Jiezi)⁴

The Qi of the Wood gives impetus and makes it spring; it pushes the plant to the day, making it come out of the ground without however uprooting; it makes the sap rise vigorously in the plant fiber, to the extremities of the branches and leaves, making them grow, preparing flowers and fruits. It bends, it straightens, like a green branch, alive and supple; rigidity, lack of irrigation, is a sign of death. It excites and stimulates, sets in motion and stirs like leaves and branches in the wind. It likes to spread and unfold, far and wide, like vegetation that grows proudly upwards but also makes its way and spreads quickly on the ground.

However, the image of the tree is far from sufficient to build a knowledge of the Qi of the Wood that allows us to identify it in its multiple manifestations.⁵

Then we line up series of correspondences or correlations to show where we can observe the particular way in which this Qi operates and spot its specific effects, identical through the

adaptations necessary to the form of life in which it operates.

Correlations

In medicine, the main correlations are as follows:

Let’s take a look at some associations and give a few examples of the active presence of the Wood or liver Qi⁶:

East (dong 東), where the sun rises. The Qi exerts a push strong enough to bring it out of the night, raising it to the zenith, but with measure so that it then begins its descent. Liver Qi must be powerful without excess, support-

ing the upward momentum without blocking the downward movement. Courage is not contempt for danger; fertile imagination remains aware of reality.

Spring (chun 春) when the shoots appear in the daylight. Qi brings out and takes upward and outward, but never uproots; irrigation of a fertile soil invigorates the growth of plants. The strength of the yang Qi of the liver must be proportionate to the richness of yin, blood and never exceed it, otherwise you will damage your brain, your muscles or your psychological stability.⁷

Main correlations for Liver-Wood	
Organ – zang 臟	Liver – gan 肝
Season – shi 時	Spring – chun 春
Spacial Quadrant – fang 方	East – dong 東
Element – xing 行	Wood – mu 木
Seasonal Action	Engendering – sheng 生
Color – se 色	Green-blue – cang 蒼 or qing 青
Reaction to alteration	Clenching – wo 握
Atmospheric Qi	Wind – feng 風
Fu organ – fu 腑	Gallbladder – dan 膽
Part of the body – ti 體	Muscular movement/sinews – jin 筋
Orifice – qiao 竅	Eye – mu 目
Aspect of the spirit – shen 神	Hun souls – hun 魂
Emotion – qing 情	Impetus – anger – nu 怒
Flavor – wei 味	Sour//acid – suan 酸
Humor – ye 液	Tears – lei 淚
Characteristic pulse – mai 脈	Stringlike – xian 弦
Vocal sound – sheng 聲	Shout – hu 呼
Musical note – yin 音	3rd note – jue 角
Virtue – de 德	Humaneness – benevolence – ren 仁
Odor – xiu/chou 臭	Fetid – sao 臊
Grain	Wheat – mai 麥
Domestic animal	Chicken – ji 雞
Efflorescence – rong 榮 or hua 華	Nails – zhao 爪
Heavenly stems	1st and 2nd stems – jia yi 甲乙

Table 1 The correlations of Liver - Wood

The **wind** (feng 風) rising, stirring and driving with force. *Qi* changes rapidly as the wind turns; it goes by affinity into the heights; it sets in motion and can intensify the movement to the point of agitation; it clears in its path, removing clouds from the sky or leaves from the path, but it is also capable of pushing leaves to pile up and clog the downspout. The Liver *Qi* opens the passages and sends outwards, but must be careful not to make the openings gap, disperse and disseminate the fluids it takes from the body in the form of sweat or tears. It must avoid blockages.

The **acid/sour** (*suan* 酸) that pierces and contracts. Liver *Qi* pierces passages for evacuation to the outside, drills into the flesh for the circulation of blood and *Qi*.⁸

Muscular movements (*jin* 筋) that owe their strength and flexibility to the arrival of extra blood flow. The character *jin* 筋 designates not the muscular mass, but what allows its movements, the muscular activity; it relies on the tendons but is not limited to them; it also includes all circulations of blood and *Qi* that open a passage in the bulk of the flesh. When there is no more muscular activity, at night, the blood flows back to the liver. The **eye** that sees very far, projecting the gaze into the distance; it opens at dawn marking the beginning of the activity; it must allow a view that is not only piercing but also clear and right physically as well as psychologically.

The **shout** that bursts from the throat during muscular effort, when a weightlifter bands his muscles and suddenly lifts a great weight; during childbirth when the muscles contract to expel the child; in anger when the body stiffens and stands up on tiptoes, the throat blocked by suffocation and the fists clenched; or to stimulate one's courage like the soldiers before the battle.

Anger which, in normality, is the very impetuosity of life, the power of beginnings, the force that triggers movements and pushes them to their extreme point, the impetus that makes us go forward with martial courage. It is analogous to the force of the wind blowing or the force of the plant breaking through the frozen ground in spring. In pathological anger the Liver *Qi* leaves its roots, loses its control, it is the unleashed fury, the irrational rage. Or, a repressed (suppressed) anger blocks the Liver *Qi*, prevents circulation, causing sporadic explosions, the violence of which is commensurate with both the blockage and the individual's strength.

The Confucian virtue of **humaneness** or benevolence (*ren* 仁) that enlivens beings through the unfolding of its goodness, like the tree that unfolds its branches to offer its shade and fruit and thus shows its benevolence.⁹

Fetid (*sao* 臊), strong odor like that of urine and armpits, like that exhaled from new shoots coming out of the ground in spring and from animals full of vitality or from a child at birth.¹⁰ The *Qi* of the Wood becomes clearer from one concept to another, when one discerns the activity of the same *Qi* in each phenomenon. One then understands the modality of action of what is called "liver" and is able to recognize its specific effects as expressed in the body and mind of a human being.

In the psychological sphere, the ability to open passages allows the liver *Qi* to untie emotional knots of all kinds. Like a well-planted tree with its central trunk, main branches and twigs, the liver *Qi* organizes the mind into reasoning and structures speech.

The ability to project far away (ahead) allows one to form plans and develop projects well nourished with sensible thoughts and memories. To imagine new perspective and create new ideas.

The *yang* force allows one to guide and decide, to make the right decision and to take action. The soundness and uprightness of a decision are due to the richness of the liver blood and gallbladder's essence, based on the kidneys yin.¹¹

Depression

When a patient is in a depressive state, it often involves the lung, the spleen, the heart. But the liver may also be predominantly responsible for the situation.

It implies mainly a weakness of the liver yang, with possible blockage of the *Qi*.

The liver has normally the strongest yang; a deficiency may come from a congenital weakness of the liver *yang* (due to a deficiency of the kidneys); the loss of a large amount of blood and *Qi* (for instance, during or after childbirth); a long or chronic disease. In any case, the kidneys cannot be strong and always have to be carefully checked.

Since, by its nature, the liver *Qi* always tries to go up, to force the passage etc., it can be stimulated even if it is weak, as least for a short time, before it declines again; like warm days in a cold spring, or a sudden but short gust of wind.

In conjunction with symptoms of depression, there are usually other signs that involve liver *Qi* and express its condition; not to mention pulses.

The same symptom can be linked with several organs, but, even if it is the same symptom, the way it appears, evolves and manifests itself is different, according the *Qi* that moves it.

The connection of the depressive state with the liver (possibly associated with another organ) is made because the presence of Wood *Qi* is perceived in most symptoms.

Let's look at some of the symptoms of depression listed by Western medicine



and see how and when they may be related to the functioning of the liver.¹² Sudden **mood swings** evoke the rapidity of change seen in the wind. Dejection, despondency when the Liver Qi is blocked and agitation when it is unblocked, to soon fall back into dejection, alternation of sadness and excitement.

Uncontrollable **crying** evokes the wind, either pulling tears from the eye when the *yang* is too weak to keep the *yin* inside, or pushing them outward by a yang surging because the lack of yin. Combined with other symptoms and pulses, it gives information on the imbalance and weakness of the blood and Qi of the liver.

Headaches or upper back pain can be explained in the same way.

Fatigue when the liver can no longer support the muscular activity, move forward physically or mentally. It is a fatigue that must be linked to the decline of the liver *yang* and the decrease of its blood and not by a problem on another organ as the spleen, the lung or the kidneys (even if a kidney deficiency is also usually seen). each of the five Qi shows its own fatigue.

Alteration in **sleep**; insomnia or hypersomnia depending on whether heat reactive to blood loss or inertia following Qi loss prevails. Anomalies appear also in the dreams.

Alteration in **appetite** or weight, mostly as a consequence of blockage of the liver Qi on the spleen and stomach.

Difficulties to think, to **concentrate** as the wind scatters and counteracts the gathering; the yang of the liver is not fixed by the blood and lacks strength to channel the mind.

Memory impairment when the lack of blood prevents to keep a memory in the mind.

Difficulty in making **decisions** because the yang is weakened; if the kidneys are already affected, the lack of rooting

of the will and the lack of contribution to the G.B. of the Mingmen fire or the essence of the kidneys gives a more serious clinical picture.

Unusual **aggressiveness**, anger or irritability arise as sporadic explosions that soon fade away.

A feeling of **restlessness**, with an inability to sit still, wandering, hand wriggling, manipulation and rubbing of the skin, clothing or other objects, is linked to erratic movements of wind creating agitation in the mind, reaching the extremities of the limbs,

Thoughts of **worthlessness** or guilt, generally more frequent in women since the liver *yan* is relatively weaker than in men. Quite often, education, family, society, the work environment, tell girls that they are inferior or worthless, that they must submit, keep quiet and silent, obey, etc. it constitutes an atmosphere, the environment becomes a Qi which exerts a pressure on the vital impulse, the spontaneous expression outside the intimate feelings. It results in a blockage of the liver Qi, with all possible consequences and evolving.

Conclusion

Ultimately to link a state of depression with a deficiency coming from the liver, one should see a defect of the vital impulse, a lack of the projection in the future, incapacity to see clearly and far, to make projects and to work out plans, to have a sane imagination with no paranoia, a sound creative thought, to make decisions, to believe in victory like a fighter, a general in battle.

Those in this state give up in front of the closed door, unable to move physically or mentally, with sporadic and whimsical outbursts.

Élisabeth Rochat de la Vallée

Die gebürtige Pariserin studierte klassische Literatur, Philosophie und Chinesisch. Sie forschte zusammen mit Dr. Claude Larre und Dr. Jean Schatz zum chinesischen Denken und zur Chinesischen Medizin. Sie ist die Mitgründerin des Paris Ricci Instituts (1971), der European School of Acupuncture (1975) und der Ricci Association für das große chinesisch-französische Wörterbuch. Dort war sie ebenfalls als Generalsekretärin und Chefredakteurin tätig. Als Mitglied der französischen Gesellschaft für Chinesische Studien unterrichtet sie antike chinesische Philosophie und klassische medizinische Werke in Frankreich, verschiedenen anderen europäischen und amerikanischen Ländern. Sie hat diverse Bücher, Booklets und Artikel in verschiedenen Sprachen veröffentlicht und ist gefragte Sprecherin auf Kongressen, Symposien und internationalen Konferenzen. www.elisabeth-rochat.com, www.acupuncture-europe.org



Anmerkungen

- 1 Thus the Chunqiu fanlu (春秋繁露) or Luxuriant Gems of the sprig and autumn, which uses it to illustrate the Confucian thought.
- 2 Depending on the circumstances, the water is, for example, more or less fast, turbid, etc.
- 3 Baihutong (白虎通) or White Tiger Hall, compiled by Ban Gu (32-92 CE) covers discussions on a broad range of topics on the understanding of the classical texts.
- 4 Kind of dictionary that analyzes the components of a character and provides a link between the writing and the meaning. Published in 121 by Xu Shen.
- 5 A bit like someone educating his ear to recognize a musical note, for example a "C", played in various octaves, on various instruments, etc., until he recognizes a "C" in countless different sounds, but which all have in common the "C" that an never be heard.
- 6 There is more to be said about the presence of the Wood Qi in each phenomenon as well as about the functions of the liver. The readers would be able to complete by themselves.
- 7 The Three months of spring are called springing up and unfolding (*fa chen* 發陳). Heaven and Earth together produce life (*sheng* 生). And the Ten thousand beings are invigorated. [...] Exerting the will (*zhi* 志) for life (*sheng* 生): Letting live, not killing; Giving, not taking away; Rewarding, not punishing. (Suwen ch.2).
- 8 Acid/sour (*suan* 酸) is to pierce (perforate, bore, penetrate, *zuan* 鑽), for the Ten Thousand Beings pierce the earth to come out to life. (Wuxing dayi ch. 4)
- 9 Why is the Liver associated with humaneness? The Liver is the essences of Wood and the humaneness is to love life (*hao ren* 好生). The East is *yang*, it is where the Ten Thousand beings start their life (*shi sheng* 始生). That is why the Liver is analogous (*xiang* 象) to the Wood (*mu* 木), to the color green and it has branches and leaves (i.e., unfold its largesse). (Baihutong, ch. Xingqing)
- 10 The Eastern quadrant is Wood; this where the ten thousand beings emerge as new life from the bosom of the Earth (*di* 地), and that is why its smell is fetid (*shan* 羶). (Baihutong ch. Wuxing)
- 11 The Liver holds the office of general of the armed forces; assessment of circumstances and conception of plans (*mou lü* 謀慮) stem from it
- The Gallbladder holds the office of the rectifier (*zhong zheng* 中正); determination and decision (*jue duan* 決斷) stem from it. (Suwen ch.8)
- 12 It is understood that the symptoms listed are not exclusive and are not all present. They also depend on the patient's terrain, history and life circumstances.

– Anzeige –

ENERCETICA®

Energetisch-leitfähige **KÖRPER- und MASSAGECREME**

Energetisch-leitfähiges **DUSCH BAD**

LEITET

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

GLEITET

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

PFLEGT

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

Verkauf: 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

– Anzeige –

TCM Therapeuten gesucht

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:
didi.knall@kangtai.ch
TCM kangtai GmbH Frau Didi Knall
Bahnhofplatz 4, CH-8400 Winterthur, Schweiz



Punkte der Holz-Leitbahnen/ Psychosomatik

Andreas Noll

Die liebe Seele – nicht nur seit Sigmund Freud spielt sie in unseren Vorstellungen, Diagnose- und Therapieversuchen eine wie auch immer geartete, jedenfalls andere als körperliche Triebfeder, eine unverkennbar wichtige Rolle. Schon seit Platon dominiert bei uns zutiefst verwurzelt die Vorstellung einer Zweiheit/Dichotomie von Körper und Seele. Seelen, Körper, Geist(er) sind in einem fließenden Übergang von Sein und Nichtsein begriffen. Die unsterbliche Seele ist dabei zeitlebens dem sterblichen Körper hierarchisch vorangestellt. Der Zerfall des Körpers führt allmählich zu einem gleichzeitigen Zerfall der Seelen und des Geistes. Ganz anders wird dies in den asiatischen Kulturkreisen gesehen, in diesem Kontext besonders im alten China. Die chinesischen Konzepte gehen von einem kosmischen Potential aus, das sich im Menschen konkretisiert, materialisiert und sich mit ihm in einem dialektischen Verhältnis befindet.

Drei chinesische Termini erfassen dort die Vorstellungen einer „Seele“: *Shen* 神 wird mit dem Himmel und der Götterwelt/göttlichen Attributen assoziiert, es ist nur mittelbar erfassbar und gilt als unermessliches Poten-

tial einer himmlischen Wirkkraft, die Leben (= *Qi* 氣) spendet. *Shen* 神 ist auch der Einfluss der Ahnen, bzw. die Ahnen selber, die stets in einer Gemeinschaft mit den Lebenden wirken. Die Vorstellung von *Shen* 神 bewirkt die Humanisierung des Göttlichen und Divinisierung des Menschlichen. *Gui* 鬼 sind gemeinhin Geister und Gespenster, die im Kontext des Todes auftreten. Anders als *Shen* 神 sind sie gestalthaft, jedoch nicht unbedingt sichtbar. *Hun* 魂 und *Po* 魄 sind dann die Geist- und Körperseelen, die im Menschen in Leber und Lunge „zu Hause“ sind.

Transformation: Die Fünf Seelen des Ostens zur Seele/Körper im Westen

Seit den 1980er Jahren suchte die TCM – dieses von Mao Zedong in den 50ern modernisierte, von Metaphysik bereinigte moderne System der gewachsenen chinesischen Heilkunde – nach Analogien zu den „Seelenkonzepten“ der modernen westlichen Psychotherapie und Psychoanalyse. Fündig wurde man im System der Fünf Wandlungsphasen – bei uns vereinfacht „Fünf Elemente“ genannt. Vielleicht war diese Systematik besonders verlockend, weil sie Rückgriffe auf die griechisch-römische Humoralpathologie mit den vier Elementen und den hu-

mores/Säften erlaubte. Die *wu xing* 五行, Fünf Wandlungsphasen, boten viele Möglichkeiten, insbesondere die mit diesem Konzept und dem der *Zang Fu* verbundenen „Fünf Seelen“ *Shen* 神, *Hun* 魂, *Po* 魄, *Zhi* 志 und *Yi* 意.

Ein Beispiel für die Verwendung der Fünf Wandlungsphasen in der westlichen TCM ist die Erklärung verschiedener Erscheinungsformen der Seele. In der Psychologie werden beispielsweise diese Fünf Seelen zu den „Big Five der Persönlichkeit“ oder OCEAN genannt:

O (engl. openness) steht für Offenheit zum Erleben. Offenheit für Neues und Beschäftigung mit spirituellen Themen. Es gehört zum Element „Wasser“ und dem Seelentyp „*Zhi*“ oder „Wille“ und lebt in den Nieren.

C (conscientiousness) steht für Gewissenhaftigkeit, für kontrolliertes, zielorientiertes und diszipliniertes Verhalten und gehört zum Element „Erde“ und zum Seelentyp „*Yi*“ oder Intellekt, der sich in der Milz befindet.

E (extraversion) bedeutet nach außen gewandt zu sein. Die aktive Suche nach Spannung, Aktivität, Geselligkeit und sozialen Kontakten. Es gehört zu dem

Element „Feuer“ und dem Seelentyp „Shen“ oder Verstand und wohnt im Herzen.

A (agreeableness) steht u. a. für Altruismus, Verträglichkeit. Ein Mittel, um einverstanden zu sein, andere zu respektieren und positive Beziehungen zu knüpfen. Es gehört zum Element „Holz“ und zum Seelentyp „Hun“ oder ätherische Seele und lebt in der Leber.

N (neuroticism) steht für Neurotizismus, die Empfindlichkeit gegenüber negativen Einflüssen, Emotionen und Gedanken und gehört zum Element „Metall“ und zum Seelentyp „Po“ (körperliche Seele). Es befindet sich in der Lunge.

In der Praxis hat sich die anamnestiche Konversation zu einem therapeutischen Instrument entwickelt, mit dem unterdrückte, unbewusste Aspekte der Krankengeschichte bewusst gemacht und behandelt werden können. In der nunmehr psychologisierten und somit an die Anforderungen der Moderne im Westen mehr und mehr adaptierte TCM wurden und werden diese im Westen entwickelten diagnostischen Ansätze überaus erfolgreich integriert. Finden doch die hilfeschuchenden Patienten dort die entscheidenden Schnittstellen zu ihren eigenen Vorstellungen über das Mensch- und Heilsein. Neben der Anamnese, dem durchaus psychologisch orientierten Erstgespräch finden die Puls- und Zungendiagnose ihren Platz, und als Therapie die Akupunktur und die Zusammenstellung von chinesischen Arzneimitteln.

Nun wird's fassbar: Die Seele im Körper

Seele und Körper sind a priori eins – im Unterschied zur Seele können wir nur den Körper für heilerische Einwirkungen verschiedener Art fassen. Wir können ihn sehen, fühlen, riechen – und nur auf diesem Weg auch die Seele wahrnehmen. Die Seele wirkt – und diese Wirkungen gehen nach innen und außen. Das ist auch der Weg für die Einwirkung auf die Seele(n). Es geht über den Körper, die Haut, die Sinnesöffnungen, die Gewebe – eben das Substrat. Konkreter: es geht über die Hautzonen, die Leitbahnen und die Qi-Höhlen, die sogenannten Akupunkturpunkte der Haupt-Neben-Luo- und Sonderleitbahnen.

Hun 魂 und **Po** 魄, die „Seelen“ der Wandlungsphasen Holz und Metall im Mikro- wie Makrokosmos definieren unser Dasein nach innen und nach außen. Das Wachstum (*Hun* 魂), unsere Individualität prägt uns und unsere Umwelt, trägt unsere Persönlichkeit in die Welt. Es erfährt dabei Grenzen durch das Andere, durch die nach innen wirkende Gestaltung und Formung, die Herausbildung von Strukturen (*Po* 魄). Die Körperseele *Po* und die Geistseele *Hun* entspringen derselben ontologischen Realität und sind limitierende Aspekte für *Shen*. Durch den Geist *Shen* erlangt der Mensch die Verbindung zur Natur – zum Himmel, zum Kosmos und zum Göttlichen. Leben und Tod sind Ansammlung und Zerstreuung von *Qi*. Charakteristisch war für den religiösen Daoismus ungefähr seit dem 5. Jahrhundert u. Z. die Suche nach Unsterblichkeit, jedoch durchaus körperlich gesehen: ohne (ggf. unsichtbaren, durch Metamorphose in seiner Gestalt geänderten) Körper gibt es keine Unsterblichkeit. Verschiedene geistige Qualitäten des Menschen wurden dann als Körperseelen in den Organen

(Leber, Lunge, Milz etc.) somatisiert (*Huang Ting Jing*, 黄庭经).

In allen Ebenen des Daseins können wir diese beiden Seelen finden: körperlich, geistig, physiologisch und pathologisch. Und wir können therapeutisch auf sie einwirken – Verhaltensweisen, die Lebensgestaltung, das Denken, Fühlen und Handeln – dies alles sind nicht nur Manifestationen, sondern auch mögliche Ansatzpunkte für die therapeutische Einwirkung. Mit der Nadelung bei der Akupunktur erreichen wir den Körper und mit ihm – all inclusive – die Seele. Allein durch den Akt der Körperberührung, erst recht durch die Penetration der Haut wird „Mensch“ auf sich selbst zurückgeführt, weg vom möglicherweise vergeistigten Kopf und Hirn. Das ist der Aspekt des Selbst, des *Yin*/ der Wandlungsphase Wasser. Die Berührung der Hautoberfläche lässt die *Po* 魄-Seele in Bewegung geraten – ist sie doch „zuständig“ für das Empfinden, Einhalten und Überschreiten von Grenzen. Die Grenze unseres Ich nehmen wir permanent wahr über die Oberflächen von Haut und Lunge – und somit *Po* 魄. Wir können dann in bekannter Weise manipulieren, tonisieren, ausleiten oder sedieren – entscheidend ist, dass wir das *Qi* 氣 in seiner „Höhle“ erreichen und somit die ganze energetische Wirkung beim Patienten. Dieser Effekt setzt sich aus seinem immanenten, spezifischen Potential und der therapeutischen Aktion zusammen.

Einige Punkte der Holz-Leitbahnen – die wir im therapeutischen Alltag wahrscheinlich eher selten benutzen

Leber 13 Zhangmen 章門, geschmücktes Tor

Am unteren Rand des Thorax, außen am Rippenbogen, wie ein Tor bildet



diese Stelle den Eingang zu den *Zang Fu*, den überaus kostbaren Produktionsfabriken unserer Lebensenergie. Es ist auch der *Hui* (Versammlungs)-Punkt der fünf *Zang*-Organe. Von oben, von der Lunge senkt sich mit der *Po*-Seele das *Qi* ab, „schreitet“ durch dieses Tor und speist die *Zang Fu*. Und auch das Blut, das vom Feuer des Herzens seine rote Farbe bekommen hat, wird von der dynamisierenden Kraft der Leber im Körper verteilt. Aber nicht nur die Verteilung bestimmt die Leber, sondern mit dem Blut wird die *Hun*-Seele zum Zirkulieren gebracht. Tagsüber, mit dem Öffnen der Augen beginnt die Transformation der *Hun*-Seele zu *Shen*, zu Bewusstheit, Präsenz und Aufmerksamkeit. Auch die Muskeln können jetzt gut durchblutet, gezielt und kraftvoll eingesetzt werden. Nachts, wenn die Augen geschlossen sind, zieht sich mit dem Blut zusammen die *Hun*-Seele in die Leber zurück. Alle Bewusstheit ruht, Träume huschen durch und entfleuchen mit dem Erwachen der realen Welt.

Eine wirklich prominente Stelle, dieses Tor, durch das *Qi* und Blut, *Hun*, *Po* und *Shen* schreiten können und das geziemend geschmückt werden sollte: *Zhang Men*. Geschnitzt aus Kampferholz, ein sehr wertvolles Material. Kampfer wird daraus destilliert. Es wird zur Wiederbelebung und als

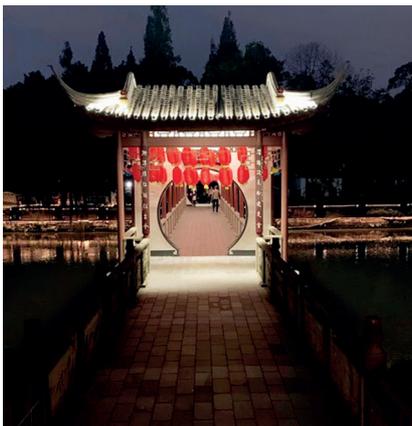


Abb. 1 Leber 13 *Zhangmen*, geschmücktes Tor

Analeptikum bei Schwäche und Ohnmachtsanfällen genutzt. Wenn die *Hun*-Seele nicht zur Ruhe kommen will und nachts ihr Unwesen treibt – v. a. das Einschlafen erschwert mit aus dem angespannten Tag persistierende Wut und Aggressivität – dann können diese beiden „Pforten“ des *Zhang Men* behandelt werden.

„Wenn [in der Leber] Sorge und Kummer die Mitte verletzen, dann verletzt dies die Hauchseele, ist sie verletzt, dann führt dies dazu, dass man verrückt wird und die Essenz nicht [bewahrt werden] kann, kann die Essenz nicht [bewahrt werden], so kann man sich nicht mehr wie ein normaler Mensch verhalten, das Yin zieht sich zurück und die Sehnen und Muskeln verkürzen sich und die Rippen können nicht mehr angehoben werden ...

(Lingshu, Benshen, nach Hertzler/ Rothenburg 2011).

Zhangmen kann zusammen mit Magen 30 behandelt, dem anderen „Tor“ dieser „*Qi*-Fabrik Bauchraum“. Gerade wenn Furcht, Verzagttheit und Mutlosigkeit die *Hun*-Seele nicht entfalten lassen zu zielgerichteter, kraftvoller Dynamik ist weder für das tägliche Leben noch für die muskuläre Dynamik zur richtigen Zeit die richtige Kraft da. Dann kann dieser Punkt durchaus gemoxt werden – zur Entfaltung der *Hun*-Seele zusammen mit dem Leber-*Qi*.

Spezielle Lokalisationshilfe: Wenn man mit den Fingern das Ohrfläppchen anfasst und den Arm an den Körper presst, sollte der Punkt Le 13 an der Spitze des Ellbogens liegen!

Leber 12 *Jimai* 急脈, hastiger Puls

Dringend, hastig, zwingend: So fühlt sich deutlich der Puls an dieser Stelle in der Leiste. Mehr als bleistiftstark pulsiert die Femoralarterie. Respekt-einflössend, Verletzungen sind lebens-

bedrohlich („Metzgerstich“), was unsere beruflichen Ahnen davon abgehalten hat, diesem Punkt therapeutisch eine allzu große Bedeutung beizumessen. Waren doch die Akupunkturnadeln aus Eisen oder anderen auch brüchigen Materialien nicht so fein und elegant wie unsere heutigen hauchdünnen Stahlnadeln. Schon im *Neijing* wurde daher darauf hingewiesen, dass dieser Punkt besser mit Moxa zu behandeln sei.

Nichtdestotrotz – hier ist eine enorme Kraft zu fühlen, die diese Gegend versorgt – die Genitalien, den Beckenraum, den gesamten Bauchraum (Memo: der Blutkreislauf von Herz zur Peripherie war nicht bekannt), also auch wieder ein Tor zu den *Zang Fu*, durch das *Qi* und Blut (Pulsierende Gefäße = *Mai* 脈) eintreten können. *Hun* bringt hier die Holz-Qualität, die Dynamik und Kraft in die Geschlechtsorgane. Lässt mit dem *Qi* die Essenzen *Jing* entfalten und somit die Fortpflanzung ermöglichen. Es ist aber auch ein Einfallstor für feindliche Energien – vor allem Kälte kann hier eintreten und zu äußerst schmerzhaften Unterleibserkrankungen (Hoden, Steine etc.) führen.

Leber 5 *Ligou* 蠱溝, Kanal des Holzwurms

Ein ungemütlicher Ort, dieser Kanal des Holzwurms. Ein Gulli, Abwassergraben zur Drainage. Und dazu noch unangenehme Krabbeltiere. Durch den Kanal können diese Würmer sich dann verbreiten, und in diesem Fall suchen sie (über das *Luo*-Gefäß) den nächsten feuchten, dunstigen Ort auf: die Genitalien. Dort, wo auch das Holz seine Erscheinungsform als *Zong Jin* (Sehne für die Ahnen) im Penis hat. Dann bohren die Würmer bildhaft gesprochen in diesen zentralen Holort ihre zerstörerischen Löcher. „Die Vorstellung von Würmern verursacht Kribbeln und Juckreiz, weshalb der Punkt Le 5 für Pruritus in



Abb. 2 Leber 5 - aus dem Abzugsgraben entstehen die schönsten Lotusblüten

der Genitalregion gerne genommen wird.¹ Das bezieht sich auf alle Probleme mit der Leber-Leitbahn im Unterleib – feuchte Hitze macht Entzündungen, Ausfluss und Hautausschläge. Auch das ist eine Aufgabe der *Hun*-Seele: Sie herrscht über Unheil, Unfälle, Lust und Begehren, auch über lüsterne und „schmutzige“ Gedanken. Weiter hochsteigend bewirkt dieses üble *Qi* vielfältige Verwirrungen, wenn die *Hun*-Seele nicht klar ihr Ziel, die Transformation zu *Shen* erreicht: Freudlosigkeit, Konzentrationsstörungen und sinnlose Schwätzelei.

Leber 2, Xingjian 行間 – Zwischenraum der Wandlung

Xing 行 (= gehen, bewegen, wandeln) ist ein Hinweis auf die bewegende Kraft des Punktes. Es ist das „*xing*“ aus den *wu xing* 五行, den Fünf Wandlungen. Wandlung bedeutet Leben, Prozesse. Leben und Veränderung, das ist das, was wir *Qi* nennen.

Qi geht einher mit Bewegung, wenn sich nichts mehr bewegt, ist kein *Qi* mehr da – und somit auch kein Leben. *Hun* wird zu *Shen*, *Hun* geht immer einher mit der Entwicklung nach außen und oben, bringt Ideen und Kreativität – und braucht dafür auch die formende Einwirkung von *Po*, welches wiederum nach innen geht und mit

seiner Metall-Qualität der mitunter sprunghaften, hyperaktiven *Hun*-Seele die fast kristalline Struktur und Klarheit gibt. In der Begrenzung durch Ein- und Ausatmung geschieht dies beispielsweise. Das bedeutet in diesem Punktenamen der „Zwischenraum“ 間, es ist das Innehalten, das Reflektieren, bevor bewusst oder unbewusst „umgeschaltet“ wird zwischen Ein- und Ausatmung. Dieses Innehalten kann und sollte bei allen Prozessen gewährleistet sein, beim Denken im „meditativen Dösen“, beim Arbeiten in den Pausen, beim kreativen Schaffen im Nichtstun. So kommt *Hun* und mit ihm *Shen* zur Ruhe, es wird lebenslang nutzbare Essenz *Jing* geschaffen.

Jian 間 kann sich auch, so wird es in einigen Akupunkturbüchern erklärt, auf die Lage zwischen dem großen und dem zweiten Zeh beziehen. Ein blockiertes Leber-*Qi* kann über diesen Punkt gelöst und die Wandlung zum Feuer angeregt werden. *Xing* heißt auch Gehen und suggeriert eine Wirkung bei Gehstörungen.

Xingjian ist der Feuer-Punkt, und als solcher wird er vor allem bei hitzigen Symptomen wie Rötungen der Augen, Lichtempfindlichkeit, Schlafstörungen, Zuckungen, rotem Gesicht und Unruhezuständen angewandt. Aber jeder Feuer-Punkt hat eine ganz besondere Beziehung zu den Fünf Seelen, es sind die „Fünf *Shen*-Punkte“ vor allem auf den *Yin*-Leitbahnen, die emotionale Aspekte der mit ihnen assoziierten *Zang* beeinflussen können. Eine ganz besondere Bedeutung hat in meiner Praxis dieser Punkt bei akuten Trauer- und Trennungssituationen, wenn hierdurch die *Po*-Seele (Lunge) nicht mehr *Hun* „auf dem Boden halten“ kann. Trauer braucht ihre Zeit und braucht Ruhe und Besinnung (*Po*). Wenn *Hun* nicht zur Ruhe kommen will, äußert sich das in hektischer, rastloser Aktivität – es ist die Flucht

vor der Ruhe und der beängstigenden Tiefe des Trauerprozesses.

Gallenblase 39, Xuanzhong 懸鐘, Glocke der Ängstlichkeit

Kein Punktename wird willkürlich und aus „Jux und Tollerei“ ausgesucht. So auch hier: eine metallische Glocke, die im alten China v. a. dazu diente, die Verbindung zu den Ahnen und der im Himmel zu *Shen* transformierten *Hun*-Seelen herzustellen. Die Ahnen waren unverzichtbares, essenzielles Element der gegenwärtigen Welt, sie beeinflussten unmittelbar das Heil und Unheil der Lebenden. Mit den Glocken wurde ihr Beistand bei den Begräbnisritualen herbeigerufen, Glocken wurden sogar häufig als Grabbeigaben mitgegeben. Vom Metall zum Wasser, vom *Po* zum *Jing*, vom Himmel zur Erde – diese Bewegungen symbolisiert und unterstützt dieser Punkt. Er gilt als *Hui* (Versammlungs)-Punkt des Markes (*Sui* 髓), der quasi innersten Essenz des Wassers im Mikrokosmos Mensch, dem Hirn und Knochenmark. Vom Verlauf der Gallenblasen-Leitbahn her stellt er gerade zum Gehirn und zu den existentiell unverzichtbaren Sinnesorgan der Ohren und des Gleichgewichts her – ohne sie keine Gefahrenwahrnehmung, keine Orientierung und kein festes Stehen auf der Erde. Bei fundamentaler Schwäche und Lebensangst kann *Xuanzhong* behandelt werden, oder auch wenn sich aus dem Wasser das Holz und somit die *Hun*-Seele nicht dynamisch entfalten kann – Mutlosigkeit und Unentschlossenheit als klassisches Gallenblasen-Symptom.

....bei Migräne am ganzen Kopf zieht der Punkt Gb 39 das Yang aus dem Kopf in die Füße; zusammen mit Gb 5+6 bei Entscheidungsschwäche. Bei Osteoporose kann Gb 39 zusammen mit Bl 11 erfolgversprechend genadelt werden.²



Gallenblase 19 Naokong 腦空, Gehirn-Höhle

Eine Höhle für das Mark – und für das Qi. Der Kopf ist der Himmel: das klare Qi der drei Yang-Leitbahnen und der sechs Fu erreichen ihn ebenso wie das Xue und das Jing der drei Yin-Leitbahnen und Fünf Zang. Er wird durch die sechs äußeren pathogenen Faktoren ebenso wie durch die inneren pathogenen Faktoren geschädigt (*Yi Ling Zheng Yin*). Und inmitten dieses obersten Körperteils ist die Höhle, die wiederum die Wurzel unserer Existenz bildet. *Nao Kong* wirkt direkt auf das Gehirn ein, vertreibt alle Pathogene, die sich in dieser eigentlich leeren Höhle einnisten wollen. Diese können ja auch von innen kommen, über eine ruhelose Hun-Seele, die Verwirrtheit, Wind-Phänomene wie Krämpfe, Ohrgeräusche und Shen-Störungen wie – so würden wir heute sagen – Geisteskrankheiten verursacht. So heißt es schon im *Qian Jin Fang* von Sun Si Miao: Bei seelisch verursachter Gewichtsverlust und Kopfschmerzen zusammen mit Bl 65 nadeln.

In Kombination mit Gb 39 sowie mit Extrapunkt *Sishencong* (vier Nadeln neben *Baihui*) bei nachlassender Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisstörungen.³

Gallenblase 5 Xuanlu 懸顛, hängender Schädel

Ein eindrucksvolles Bild: Ein Mensch mit einem nach unten hängenden, womöglich an dieser Stelle mit den Händen abgestütztem Schädel kann sich nicht entscheiden, er ist mutlos, verzagt und unentschlossen. Er hängt in der Schwebel, weiß weder vor noch zurück, was richtig oder falsch ist. So ist es, wenn die Hun-Seele sich nicht entfalten kann, wenn die Ideen und Visionen quasi in der Leber „herumirren“ und nicht zur Realisierung über die Gallenblase gelangt, die als Außerordentliches Fu für das reibungslose Funktionieren der Qi-Zirkulation im Menschen – alles zur richtigen Zeit! – und somit auch die nötigen/richtigen Entscheidungen „zuständig“ ist.

Wenn *Xuan Lu* angebracht ist, dann versackt das Qi entweder nach unten oder Yang und Qi „verirren“ sich im Kopf: es kommt zu Kopfschmerzen, roten, entzündeten Augen – aber einhergehend mit einer ausgeprägten Wechselhaftigkeit und Unentschlossenheit. Wenn es um Lebensentscheidungen geht, ist die Nadelung dieses Punktes, vielleicht zusammen mit Gb 39 *Xuanzhong*, angebracht – der die Verbindung nicht nur zum vielleicht richtigen Bauchgefühl, sondern darüber hinaus zum Willen der Ahnen herstellt.

Fazit

Ich habe Ihnen nur einige wenige Punkte im Kontext vor allem der Hun-Seele vorstellen können. Den Schlüssel zu diesen Informationen finden Sie im Namen der Akupunkturpunkte, der für den Akupunktierenden die Verbindung herstellt zum jeweiligen historischen und kulturellen Kontext. Vielfältige Assoziationen können so genutzt werden, stammend aus den Zeiten, als es keine umfangreichen Lehrbücher, geschweige denn Apps auf dem Smartphone gab. Sondern „nur“ Bilder im Kopf. In Rothenburg auf dem diesjährigen Kongress werden Udo Lorenzen und meine Wenigkeit Ihnen einen ganzen Tag mehr erzählen können über *Hun* und *Po* und vieles andere.

Andreas Noll,
Visiting Professor
Chengdu University
of TCM, Religions-
wissenschaftler,
Heilpraktiker



Literatur

1,2,3 Aus: Lorenzen/Noll: Die Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin, Band 1 – die Wandlungsphase Holz

Hinweis in eigener Sache

Sie sind Abonnent unserer Zeitschrift
und haben noch keinen Zugang zum

Qi-Archiv?

Dann lassen Sie sich jetzt **kostenlos** Ihren
persönlichen Archiv-Zugang freischalten!
Schicken Sie eine E-Mail mit Ihrem Namen an
qi@verlag-systemische-medizin.de

Die Verlags-Mitarbeiter schalten Sie gerne für das
online Qi-Archiv frei. Dort haben Sie Zugang zu
allen Ausgaben unserer Zeitschrift ab 2013!



www.zeitschrift-qi.de

medizin weiter denken.


verlag
systemische
medizin

Nur das Beste für Sie!

Peter Deadman, Mazin Al-Khafaji, Kevin Baker

Handbuch Akupunktur

Das System der Leitbahnen
und Akupunkturpunkte

3. Auflage, 2012

676 Seiten | Hardcover | 500 Abbildungen | 2-farbig
UVP € 98,00 | ISBN 978-3-86401-021-7

Dieser moderne Klassiker der Akupunkturliteratur ist
unübertroffen in der Genauigkeit der Punktbeschrei-
bung und in der Qualität der Illustrationen. Es bietet
umfassende Informationen zur Leitbahntheorie und
zur Akupunkturtherapie.



Jetzt stöbern unter:
www.verlag-systemische-medizin.de

medizin weiter denken.


verlag
systemische
medizin



Erfahrungsbericht: Gesunde und stressfreie Alltagsküche

Was die Leber glücklich macht

Susanne Lindenthal

Allein der Gedanke, täglich kochen zu müssen und die Familie zu versorgen, verursacht heute bei sehr vielen Menschen ein potenzielles Stressgefühl. Unser heutiger Lebenswandel, der nach wie vor ein sehr leistungs- und erfolgsorientierter ist, sorgt dafür, dass viele Menschen einer Doppelbelastung ausgesetzt sind. Die Krisen der letzten zwei Jahre tragen zudem zu einer erhöhten Belastung des Einzelnen bei. Der Alltag wird zunehmend teurer, die Belastung am Arbeitsplatz herausfordernder und auch die Lebenserhaltungskosten scheinen momentan ins Uferlose zu steigen. Diese Umwelteinflüsse beschränken in unserem chinesischen Denkmodell vor allem die Leber in ihrer Freiheit und sorgen dafür, dass das Qi der Leber nicht mehr frei fließen kann. Bereits die Jahre davor konnte ich in meiner Praxis kaum jemanden ohne einer Leber-Qi-Stagnation beraten und diese Tendenz hat sich zunehmend verstärkt.

In der Ernährungsberatung ist es häufig die ganz normale Alltagsküche, die für eine massive Stressbelastung sorgt.

Gleichzeitig wachsen der Anspruch und die Nachfrage nach einer gesunden und wohltuenden Versorgung der gesamten Familie. Dabei können immer weniger Menschen kochen bzw. machen das wirklich gerne. Das Kochen ist ein bisschen zum notwendigen Übel des Alltags verkommen. Der deutsche Ernährungsreport 2022 zeigt, dass die Deutschen seltener kochen. 46 Prozent der Deutschen kochen täglich. Im Jahr davor waren es noch 52 Prozent. Nur 71 Prozent der Befragten sagten aus, gerne zu kochen. Im Jahr 2021 waren es noch 77 Prozent (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2022). Bei der alle zwei Jahre stattfindenden Erhebung der Statistik Austria über den Energieverbrauch, konnte ein Rückgang jenes Energieverbrauches festgestellt werden, den private Haushalte für das Kochen aufwenden. Bei der Erhebung 2017/2018 betrug der Energieverbrauch 7.205.935 Gigajoule für das Kochen, 2019/2020 nur mehr 7.148.996 Gigajoule (Statistik Austria, 2022).

Im Praxisalltag sind zwei Strömungen erkennbar. Einerseits gibt es die Tendenz einen Kult daraus zu machen, möglichst viele neue Rezepte auszuprobieren und durchaus auch mit exotischen oder eher ungewöhnlichen Zutaten zu experimentieren. Auch Hanni Rützler bestätigt in ihrem Food-Report 2023, dass gerade die

Generation Z wesentlich offener ist für neue Kreationen, die weit über das traditionelle Speisenrepertoire hinausgehen (Rützler, 2022). Andererseits ist das Kochen aufgrund fehlender Kenntnisse und Fertigkeiten für viele zur täglichen Qual geworden, man greift verstärkt zu Convenience-Produkten und Lieferdiensten (Statista GmbH, 2022).

Dazu kommen Ernährungstrends wie vegane Ernährung, Formen von Low Carb Ernährung, der Wunsch nach Nachhaltigkeit oder andere Strömungen (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2022; NutritionHub, 2022), die häufig das Weglassen ganzer Lebensmittelgruppen nach sich ziehen. Damit wird Ernährung für den Einzelnen zunehmend herausfordernder und schwieriger. Abgesehen von Nährstoffmängeln, die durch Unwissen oder Halbwissen und ungenügender Planung bestimmter Ernährungsformen entstehen können, verursachen die damit in Zusammenhang stehenden Herausforderungen häufig eine Dysbalance in der Leber. Eine weitere Belastung ist die Zunahme an Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien, die ebenfalls die Lebensmittelauswahl weiter einschränken und damit den Kochalltag zunehmend erschweren können. Auch solche Einschränkungen belasten die Leber in ihrer Freiheit enorm.

Die Leber (*Gan*) sollte aber das freie Fließen der Energie regulieren. Das kann sie nur, wenn sie in ihrer Kreativität nicht eingeschränkt ist. Außerdem liebt sie es, Pläne zu schmieden und genau hier können wir uns auch in unserer Alltagsernährung die Leber mit ins Boot holen und uns die Eigenschaften und Funktionen der Leber zunutze machen. Aber dazu später. Neue Ideen zu haben und diese auch ausleben zu können beflügelt die Leber und macht sie glücklich. Auf der anderen Seite braucht die Leber aber auch ihre Wurzeln und damit eine Verankerung, auf die sie sich stützen kann. Nur so ist Wachstum und Weiterentwicklung möglich. Die Wurzeln entsprechen in diesem Fall dem Wissen und den Basics, die einer guten Essensplanung vorausgehen. Für einen Menschen mit guten Kochkenntnissen ist es in der Regel kein Problem, seiner Kreativität in der Küche freien Lauf zu lassen. Für jemandem, dem dieses Wissen fehlt, dem quasi die Wurzeln fehlen, verursacht es Stress, schnell einmal in kurzer Zeit etwas Gesundes und Schmackhaftes auf den Tisch zu zaubern. Genau dann wird Flexibilität zum Problem und darunter leidet nicht nur die Leber in unserem chinesischen Denkmodell, sondern meist auch die Nährstoffversorgung. Typische Pathologien, die in diesem Zusammenhang den Praxisalltag prägen sind die Leber-*Qi*-Stagnation, ein aufsteigendes Leber-*Yang* oder das Syndrom „Holz attackiert Erde“. Häufig treten diese Leber-Dysbalancen im Zusammenhang mit einer Milz-*Qi*-Schwäche oder einem Magen-Feuer auf. Auch eine Hitze in der *Yang Ming*-Schicht ist nicht unüblich bei Klienten, die in meine Praxis kommen. Westlich finden wir häufig Übergewicht, Histamin-Intoleranz, Laktose-Intoleranz und/oder Fructose-Malabsorption. Gerade bei einer Histamin-Intoleranz ist eine Ernährungstherapie mit rein westlichen Me-

thoden häufig nicht so erfolgreich, wenn die Leber nicht chinesisch mitbehandelt wird. Daneben häufen sich auch Reizdarm und Reizmagen oder gastritische Beschwerden im Praxisalltag. Und oftmals höre ich Hilfeschreie zur Alltagsversorgung. Denn häufig machen nicht nur die eigenen Dysbalancen Probleme, sondern auch die Versorgung der restlichen Familie. Aussagen wie: „die Tochter isst nur noch vegan, der Sohn will nur noch Fleisch und verweigert jegliches Gemüse und der Partner will sowieso nur das, was er/sie kennt“, prägen meinen Praxisalltag. Da hilft es häufig gar nichts, nur auf die Pathologien des Einzelnen einzugehen. Solange die Leber derart belastet ist, wird eine Übergewichtsreduktion genauso erfolglos bleiben, wie eine *Qi*-Stärkung und ein Aufbau von Milz und Magen. Solange die Leber nicht glücklich ist, wird sie weiterhin die Mitte attackieren oder der Reizdarm ein solcher bleiben. Der erste Schritt ist daher häufig, den Alltag in den Griff zu bekommen und damit die Leber glücklich zu machen. Erst dann können Ernährungstherapien greifen und erfolgreich sein.

Praxistipps für eine glückliche Leber: gute Planung

Die Alltagsküche und die Versorgung der gesamten Familie sollten genauso geplant werden, wie das Haushaltsbudget oder eine Planung im beruflichen Kontext. Das bringt Erleichterung beim Einkaufen und Kochen und spart zudem meist auch noch Geld. Vielen ist heute auch eine nachhaltige, umweltschonende Ernährung wichtig. Auch das gelingt mit guter Planung, denn ziel- und planloses Einkaufen führt meist dazu, dass vermehrt Lebensmittel verderben und weggeworfen werden. Außerdem führt eine gute Essensplanung innerhalb der Familie dazu, dass alle Beteiligten etwas für ihr Leberglück tun.

Sind Familienmitglieder in die Essensplanung miteinbezogen, steigt die Akzeptanz der gekochten Speisen. Auch die Nährstoffversorgung wird mit guter Planung zunehmend verbessert. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass jede Mahlzeit einen Kohlenhydratanteil, einen Eiweißanteil und zumindest einen, wenn nicht zwei Gemüseanteile enthält. Das gilt sowohl für das Mittagessen als auch für die Abendmahlzeit. Das Frühstück sollte ebenso aus Kohlenhydraten, Proteinen und Obst bzw. Gemüse bestehen. Wenn die Menschen diese Basics verstanden und umgesetzt haben, ist jede weitere Ernährungsanpassung wesentlich einfacher umzusetzen, um Dysharmonien oder Pathologien zu beseitigen. Ein Nebeneffekt, den eine Essensplanung mit sich bringt, ist eine harmonische Leber-Energie, denn die Leber liebt es, Pläne zu schmieden. Das allein bewirkt oftmals eine Erleichterung im gesamten System. Zudem entfällt die tägliche und häufig belastende Frage: „Was soll ich bloß heute wieder kochen?“. Im Praxisalltag hat es sich bewährt, gemeinsam beispielhaft einen Wochenplan zu erstellen, der dann in der Familie besprochen wird. Sind größere Kinder beteiligt, dann hat es sich als zielführend erwiesen, diese in den Wochenplan einzubinden, sodass für jedes Familienmitglied im Laufe der Woche ein passendes Gericht integriert werden kann. Auf Basis des Wochenplans kann ganz einfach eine Einkaufsliste erstellt werden. Oftmals kann dann der Einkauf von einem anderen Familienmitglied vorgenommen werden. Solche Arbeitsaufteilungen entspannen den Alltag und machen somit die Leber aller Beteiligten ein Stück weit glücklicher.



Durchdachte Küchengrundausrüstung

Um einfache Gerichte schnell und ohne viel Aufwand kochen zu können, sollte eine gute Küchengrundausrüstung vorhanden sein. Hier hat sich eine Checkliste für Klienten bewährt, damit Zutaten, die lange halten und aus denen man viele Gerichte kochen kann, immer zuhause vorrätig sind. Durch eine durchdachte Grundausrüstung reduziert sich der Einkauf der frischen Zutaten auf ein- bis zweimal wöchentlich und wird damit auch weniger zeitaufwendig. Außerdem kann immer auch etwas aus der Grundausrüstung gekocht werden, wenn sich das Einkaufen einmal aus Zeitgründen nicht ausgegangen ist.

Checkliste Küchengrundausrüstung

- Kräuter und Gewürze getrocknet: Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Oregano, Majoran, Bohnenkraut, Lorbeerblatt, Paprika edelsüß, Kümmel, Kardamom usw. Eine gute Auswahl, die mit der Zeit auch mehr werden darf
- Kräuter und Gewürze tiefgekühlt: Petersilie, Schnittlauch, italienische Kräutermischung
- Gemüse tiefgekühlt: Erbsen, Mischgemüse, Blattspinat bzw. je nach persönlichem Geschmack, wenn die Zeit für den frischen Einkauf fehlt

- Frische Lebensmittel: Zwiebel, Knoblauch, frischer Ingwer
- Trockene Lebensmittel: Mehl glatt oder universal (alternativ Dinkelmehl), Maisstärke, Langkornreis, Rundkornreis, Spaghetti, Teigwaren (Hörnchen, Spiralen, Fleckerl etc.), Couscous oder Bulgur, Weizen- oder Dinkelgrieß, Polenta (Maisgrieß), Hirse, (rote) Linsen
- Nüsse, Samen & Trockenfrüchte: Sesam, Cashewkerne, Mandeln, Walnüsse, Rosinen
- Zucker, Süßungsmittel, Backzutaten: Rohrohrzucker, Honig, Weinsteinbackpulver
- Öle & Fette, Essig: Butter, verschiedene Öle (Rapsöl zum Braten, Olivenöl für Salate, evtl. Sesamöl, Leinöl etc.), Apfelessig, Balsamicoessig
- Konserven: Mais (ergänzt Salate oder Gemüsepflanzen), Bohnen, Kichererbsen (für Eintöpfe, als schnelle Eiweißkomponente für viele Gerichte), Thunfisch in Salzlake (für Saucen, Salate, Aufstriche und Fisch-Eiweißquelle),

Kokosmilch, Tomaten in Stücke oder passiert

- Sonstige Würzmittel: Zitronensaft (100 % Fruchtsaft, Ersatz für frische Zitronen, Tomatenmark, Senf, Sojasauce, Teriyakisauce

Einfache und schnell umsetzbare Rezepte

Wichtig sind Rezepte mit einer überschaubaren Zutatenmenge und einer guten Anleitung. Dabei sind genaue Mengenangaben für Kräuter und Gewürze genauso wichtig wie die Angaben von Wassermengen, die für Geübte in der Küche in der Regel kein Problem darstellen. Ungeübte brauchen einen Leitfaden, an den sie sich halten können. Außerdem hat es sich im Praxisalltag bewährt, Rezept-Variationen und Praxistipps in die Rezepte einzuarbeiten. Dies erleichtert den Umgang mit den Rezepten und ermöglicht der Leber, sowohl ihrer Planungslust als auch ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. Gelingsichere Rezepte und einfach erhältliche Zutaten sind hier die Stichworte. Das heißt natürlich auch für die Ernährungsberaterin, Rezepte im Vorfeld auszutesten und auszuprobieren. Einerseits nach dem Kriterium der Gelingsicherheit, andererseits danach, ob die Anleitung auch für weniger Geübte verständlich und leicht umsetzbar ist. Geben Sie keine unerprobten Rezepte aus der Hand, das führt nur zu Frustration. Und natürlich sollten die Rezepte ausgewogen in ihrer Nährstoffzusammensetzung sein und dürfen selbstverständlich auch bereits einen therapeutischen Charakter haben.

Fazit

Oft stören Leber-Pathologien den Therapieerfolg und hier zeigt sich,

dass eine gute Essensplanung und einfach umzusetzende Rezepte eine große Entspannung in den Alltag vieler Klienten bringen. Die Leber glücklich zu machen, sollte vielfach an vorderster Stelle im Therapieplan stehen, denn oft sind es die Leber-Dysharmonien, die eine Therapie zum Scheitern verurteilen. Ein Weg, die Leber zu entspannen, ist Entspannung in den Kochalltag zu bringen. Erst wenn die Leber wieder entspannt ist, können auch andere Funktionskreise wieder arbeiten, denn die Leber sorgt für den freien Fluss des Qi.

Rezepte

Couscous-Gemüsepfanne mit Thunfisch

Zutaten für 2 Portionen

120 g Couscous roh
1 EL Rapsöl
1 Zwiebel
150 g Hokkaidokürbis
150 g Zucchini
80 g Tomaten
150 g Thunfisch Konserve abgetropft

1 TL Thymian getrocknet
2 EL Sahne
½ TL Salz
1 Prise Pfeffer schwarz gemahlen
1 EL gehackte Petersilie
1 Prise Kurkuma gemahlen

Nährwerte pro Portion á 411 g

426 kcal (1 716 kJ), 25g EW, 49g KH, 11g F, 7g Ballaststoffe

Arbeitszeit 00:10 h

Gesamtzeit 00:15 h

Kosten ca. 5 €

Zubereitung auf klassische Art

1. Couscous in eine Schüssel geben. Wasser im Wasserkocher erhitzen und über den Couscous leeren. Der Couscous sollte gut mit Wasser bedeckt sein. Quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit in einer tiefen Pfanne (Wokpfanne) das Rapsöl erhitzen, Zwiebel in Ringe schneiden und kurz anbraten.
3. Kürbis in Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und auf mittlerer Hitze anbraten.
4. Zucchini und Tomaten in Würfel schneiden und zum Kürbis geben.

5. Thunfisch abtropfen lassen und zum Gemüse geben.
6. Sahne dazugeben, mit Thymian und Kurkuma würzen, eventuell etwas Wasser dazugeben und ca. 5 Minuten zugedeckt dünsten lassen.
7. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Couscous unterheben und servieren.

Varianten

Du kannst mit dem Gemüse und mit den Kräutern ganz nach Lust und Laune variieren und auch an die Saison anpassen. Sollte es einmal ganz schnell gehen, kannst Du auch Tiefkühlgemüse verwenden.

Verwendest Du zusätzlich 150 g Stangensellerie, wirkt das Gericht zusätzlich aufsteigendem Leber-Yang entgegen.

Sahne kannst Du auch durch Sauerrahm oder Creme fraiche ersetzen. Alternativ kannst Du auch einen Teelöffel Mandelmus mit etwas Wasser anrühren und das statt Sahne verwenden.

Tipp

Couscous braucht einfach nur zu quellen. Du kannst natürlich auch anderes Getreide verwenden, welches Du vorher kochen musst. Das braucht natürlich dann etwas mehr Zeit. Hast Du aber noch gekochten Reis oder ähnliches vom Vortag übrig, kannst Du auch diesen verwenden.

Wenn Du keinen Eintopf-Mischmasch magst, kannst Du natürlich Couscous und die Gemüse-Thunfischpfanne extra am Teller anrichten.

Rezeptwirkung nach TCM

Couscous-Gemüsepfanne mit Thunfisch nährt das Qi und die Säfte, besonders von Milz und Magen. Das Gericht wirkt thermisch neutral.



Abb. 1 Couscous-Gemüsepfanne mit Thunfisch



Abb. 2 Erbsenrisotto mit frischer Minze

Erbsenrisotto mit frischer Minze

Zutaten für 2 Portionen

- 50 g Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 120 g Risottoreis Arborio
- 90 g Weißwein
- 300g Wasser
- 300 g Erbsen TK
- ½ TL Suppenwürzpaste (alternativ ¼ Suppenwürfel)
- ½ TL Salz
- 20 g Butter
- 40 g Parmesan gerieben
- 2 EL Minze frisch

Nährwerte pro Portion á 431g

595 kcal (2 327 kJ), 21g EW, 65g KH, 20g F, 10g Ballaststoffe

Arbeitszeit 00:10 h

Gesamtzeit 00:25 h

Kosten ca. 5 €

Zubereitung auf klassische Art

1. Zwiebel fein würfeln.
2. In einem Topf das Rapsöl erhitzen, Zwiebel und Reis kurz glasig anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen.

3. Mit Wasser aufgießen, mit Suppengrundstock und Salz würzen und aufkochen lassen. Sobald das Risotto kocht den Herd auf kleinste Flamme zurückschalten und zugeeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Dann die Erbsen (können ruhig direkt aus dem TK-Fach sein) dazugeben, einmal umrühren und noch weitere 5–8 Minuten zu einem cremigen Risotto verkochen. Achtung, gegen Ende der Garzeit kann es leicht anbrennen, also da hin und wieder umrühren und nachschauen.
5. In der Zwischenzeit die Minze fein hacken.
6. Wenn der Reis fertig ist, also noch Biss hat und das Risotto schön cremig ist, Butter, Parmesan und Minze unterheben. Nach Belieben noch zusätzlich mit frischer Minze bestreut servieren.

Zubereitung mit dem Thermomix

1. Wenn Du Parmesan im Ganzen hast, dann vor dem Risottokochen den Parmesan gemeinsam mit der

Minze 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern, umfüllen und den Mixtopf spülen.

2. Halbierter Zwiebel in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 4 zerkleinern.
3. Öl und Reis dazugeben und 2 Min./120 °C/Linkslauf/Stufe 1 andünsten.
4. Wein, Wasser, Suppengrundstock und Salz dazugeben und 10 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 1 kochen lassen.
5. Erbsen dazugeben und weitere 7 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 1 kochen lassen.
6. Butter und Minz-Parmesan mit dem Spatel unterheben. Nach Belieben mit frisch gehackter Minze bestreut servieren.

Varianten

Statt Weißwein verwende ich auch gerne die halbe Menge (also 45 g) Verschü Sprizz, das ist der Verjus-Saft unreifer Trauben mit Limettensaft und gieße das mit Wasser auf. Das sorgt für die notwendige Säure, aber ohne Alkohol. Alternativ kannst Du auch einen Spritzer Zitronensaft und dafür etwas mehr Wasser oder einen herben Traubensaft verwenden.

Tipp

Bis auf den Parmesan und die frische Minze lässt sich dieses Gericht wunderbar aus der Küchengrundausstattung kochen. Du brauchst also nur noch Parmesan und Minze zu besorgen.

Während das Risotto vor sich hin köchelt, räume ich die Küche auf und hab dann nach dem Essen nur mehr die Teller und den Topf, in dem ich das Risotto gekocht habe.

Rezeptwirkung nach TCM

Reis stärkt Milz und Magen und leitet Feuchtigkeit und Schleim aus. Erbsen leiten ebenso Feuchtigkeit aus und harmonisieren die Mitte. Die Minze wirkt leicht bewegend auf das Le-



Abb. 3 Welsfilet auf Rote-Rüben-Bulgur

ber-Qi. Insgesamt ist das Erbsenrisotto ein thermisch neutrales Gericht, welches sich wunderbar zum Ausgleich von „Ernährungsünden“ nach Feiertagen eignet, wenn Du dich an die vorgegebenen Parmesanmenge hältst.

Welsfilet auf Rote-Rüben-Bulgur

Zutaten für 2 Portionen

50 g Rote Rüben
 300 g Wasser
 1 TL Suppenwürzpaste (alternativ ½ TL Suppenwürfel)
 1 TL Thymian getrocknet
 1 TL Salz
 ¼ TL Pfeffer schwarz
 120 g Bulgur
 300 g Welsfilet
 1 ½ EL Zitronensaft
 1 EL Rapsöl

Nährwerte pro Portion á 539g

596 kcal (2 300 kJ), 28g EW, 57g KH, 20g F, 11g Ballaststoffe

Arbeitszeit 00:20 h

Gesamtzeit 00:30 h

Kosten ca. 8,50 €

Zubereitung auf klassische Art

1. Rote Rüben schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Rote-Rüben-Würfel mit Wasser, Suppenwürzpaste, Thymian, ½ TL Salz und knapp ¼ TL Pfeffer in einen Topf geben und ca. 10 Minuten kochen lassen.
3. Welsfilet mit Salz, Pfeffer und ½ EL Zitronensaft auf beiden Seiten würzen.
4. Bulgur zu den Roten Rüben geben, umrühren und auf kleiner Flamme ausquellen lassen.
5. In der Zwischenzeit Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets auf beiden Seiten goldbraun braten.
6. Rote-Rüben-Bulgur mit 1 EL Zitronensaft abschmecken.
7. Rote-Rüben-Bulgur gemeinsam mit den Welsfilet und eventuell mit Thymian bestreut servieren.

Varianten

Du kannst das Gericht freilich mit jedem anderen Fischfilet zubereiten.

Gut passt auch Saibling oder Forellenfilet. Magst Du keine Rote Rübe, kannst Du Bulgur mit anderem Wurzelgemüse zubereiten. Karotten, gelbe Rüben haben einen Funktionskreisbezug zu Milz und Leber und können bei einem empfindlichen Magen eingesetzt werden. Schwarzer Rettich bewegt und stützt das Lungen-Qi und Stangensellerie (Staudensellerie) senkt das Leber-Yang ab. Fenchel wärmt Milz und Magen, harmonisiert die Mitte und ergibt eine wundervolle Beilage zum Fisch.

Als vegetarische Variante kannst du Rote-Rüben-Bulgur mit Feta-Käse ergänzen.

Tipp

Zum Schälen und Schneiden der Roten Rüben solltest Du in jedem Fall Einweghandschuhe verwenden, denn sie färben fürchterlich ab. Kleine, 1 cm Würfel sind auch in gut 15 Minuten gar, daher ist dieses Gericht auch sehr schnell fertig. Du kannst natürlich auch die vorgekochten Roten Rüben verwenden. Dann solltest Du aber die Hälfte der Wassermenge durch Rote-Rüben-Saft ersetzen. Durch das Kochen der frischen Roten Rüben erhält der Bulgur seine schöne rote Färbung. Bei bereits vorgekochten Roten Rüben wird der Geschmack weniger intensiv und auch die Farbe nicht so tiefrot. Daher brauchen wir zur Geschmacksintensivierung den Rote-Rüben-Saft.

Rezeptwirkung nach TCM

Welsfilet auf Rote-Rüben-Bulgur nährt das Qi und das Blut, reguliert das Qi von Milz und Magen, beruhigt den Shen und lindert Schwitzen. Achtung: Rote Rüben können abführend wirken, daher sollten sie bei starken Durchfällen nur mit Vorsicht eingesetzt werden.



Surf and Turf aus dem Wok

Zutaten für 2 Portionen

- 120 g Basmatireis Vollkorn
- 60 g Frühlingszwiebel
- 5 g Ingwer
- 200 g Broccoli
- 200 g Karfiol (Blumenkohl)
- 1 EL Erdnussöl
- 80 g Shrimps oder kleine Garnelen
- 100 g Rindfleischstreifen zum Kurzbraten geeignet (z.B. Filet, Beiried, etc.)
- 30 g Cashewkerne ganz
- 2 Prisen Pfeffer
- 1 EL Sojasauce
- 15 g Chili Sauce

Nährwerte pro Portion á 339 g

531 kcal (2 215 kJ), 31g EW, 59g KH, 16g F, 9g Ballaststoffe

Arbeitszeit 00:20 h

Gesamtzeit 00:30 h

Kosten ca. 8,50 €

Zubereitung auf klassische Art

1. Reis mit der doppelten Menge kaltem Wasser und einem ½ TL Salz

in einen Topf geben und aufkochen lassen. Einmal mit der Gabel umrühren, dann Herd auf kleinste Flamme zurückschalten und den Reis – OHNE UMZURÜHREN! – zugedeckt kochen lassen. Wenn sich auf der Oberfläche kleine Löcher im Reis bilden, ist er fertig. Das dauert beim Vollkorn-Basmatireis ca. 30 Minuten, je nach Sorte. Dann den Herd einfach abschalten und den Reis stehen lassen.

2. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebel waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Den Ingwer fein hacken oder reiben. Brokkoli und Karfiol waschen und in kleine Röschen zerteilen.
3. Im Wok oder in einer tiefen Pfanne Erdnussöl erhitzen, Frühlingszwiebel und Ingwer dazugeben und gut durchrösten.
4. Cashewnüsse dazugeben und diese auch noch kurz durchrösten. Anschließend Brokkoli- und Karfiolröschen dazugeben, durchrösten, eventuell mit etwas Wasser (ca. 50 g) aufgießen und zugedeckt ein paar Minuten dünsten lassen.

5. Wenn das Gemüse schon beinahe weich ist – es sollte aber noch Biss haben – das Fleisch dazugeben und unter Rühren bei großer Hitze anbraten. Dann die Shrimps dazugeben und mit Pfeffer, Sojasauce und Chilisauce würzen.

6. Surf and Turf aus dem Wok gemeinsam mit dem Reis servieren.

Varianten

Selbstverständlich kannst Du beim Gemüse variieren. Das Gericht lässt sich saisonal daher wunderbar anpassen. Du solltest unterschiedliches Gemüse nur so schneiden, dass es die gleiche Gardauer hat. Also beispielsweise Zucchinistücke größer, Karotten kleiner. Auch beim Fleisch und beim Fisch kannst Du variieren: Hühnerfleisch und Lachs ist auch eine tolle Kombination.

Vegetarisch bzw. sogar vegan wird es, wenn Du statt Fisch und Fleisch Tofu und eine Hand voll Bohnen oder Erbsen verwendest.

Essen Kinder mit oder ist Hitze ein Thema, dann solltest Du statt der Chilisauce nur Sojasauce oder Teriyakisauce verwenden. Auch süße Chilisauce ist eine Alternative, wenn Du es nicht gerne scharf hast.

Tipp

Hast Du Nudel- oder Reis-Reste, passen die auch sehr gut dazu. Du brauchst dann keinen Reis kochen und Du kannst die Nudel- bzw. Reis-Reste einfach unter die fertige Wokpfanne mischen und so gleich miterwärmen.

Rezeptwirkung nach TCM

Surf und Turf aus dem Wok nährt das Blut und die Säfte und ist thermisch neutral. Je nach Gemüse oder verwendeten Gewürzen kannst Du das Gericht wärmer oder auch kühlender gestalten. Mit Kürbis wird es wärmen-



Abb. 4 Surf and Turf aus dem Wok

der, durch Karfiol (Blumenkohl) und Brokkoli ist es neutral, verwendest Du Zucchini und Champignons, wird es kühlender. Die Leber kannst Du mit Stangensellerie (Staudensellerie) stützen. Die Chilisauce macht es wärmer und Qi bewegend. Diese solltest Du weglassen, wenn Du unter Hitzewallungen leidest.

Westliche Gesundheitshinweise

Diese Wokpfanne ist eine wahre Vitamin- und Nährstoffbombe: Sie liefert Dir die Vitamine K, C, Niacin, B6, B12, Pantothensäure, außerdem Kalium, Phosphor, Magnesium, Zink, Kupfer und hohe Mengen an Mangan.

Anmerkung zur in den Rezepten erwähnten Suppenwürzpaste

Dies ist eine selbst gemachte Suppenwürze, die den Suppenwürfel ersetzen kann. Das Rezept dazu findest Du auf meinem Blog <https://essenbelebt.at/suppenwuerzpaste-fuer-gemue-sebruehe/>

Mag. Susanne Lindenthal

verbindet das Beste aus zwei Welten: die moderne Ernährungswissenschaft und die Ernährung nach den Grundsätzen der TCM. In ihrer Praxis in Baden bei Wien berät sie schwerpunktmäßig funktionelle Verdauungsstörungen. Auf ihrem Blog veröffentlicht sie zahlreiche Fachartikel, Lebensmittelsteckbriefe und außerdem leicht umsetzbare und schmackhafte Rezepte. Ehrenamtliche Tätigkeiten: Vorstandsmitglied im Verband der Ernährungswissenschaften Österreichs Vorstandsmitglied in der g5e – Gesellschaft für Ernährung nach den fünf Elementen, Bundessprecherin der Wirtschaftskammer für Ernährungsberatung in Österreich. Weitere Infos unter <https://essenbelebt.at/>



Literatur

- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. 2022. Deutschland, wie es isst. Ernährungsreport 2022. Zugriff am 07. 10 2022. <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/ernaehrungsreport2022.html>.
- NutritionHub. 2022. Essen mit Verantwortung und Leidenschaft: Die 10 TOP Ernährungstrends 2022. Zugriff am 07. 10 2022. <https://www.nutrition-hub.de/post/trendreport-ernaehrung-10-top-ernaehrungstrends-2022>.
- Rützler, Hanni. 2022. Zukunftsinstitut. Zugriff am 07. 10 2022. <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/food/food-trends-hanni-ruetzler/>.
- Statista GmbH. 2022. Prognose der Umsätze für Online Food Delivery in Deutschland für die Jahre 2017 bis 2024. Zugriff am 07. 10 2022. <https://de.statista.com/prognosen/642308/online-food-delivery-umsatz-in-deutschland>.
- Statistik Austria. 2022. Energieeinsatz der Haushalte. 03. 06. Zugriff am 07. 10 2022. <https://www.statistik.at/statistiken/energie-und-umwelt/energie/energieeinsatz-der-haushalte>.

– Anzeige –

RETREAT WANG FENGYI

03. bis 16. September 2023

im Tagungshaus SAMANA in Schmiedeberg bei Dresden
Leitung: Tamara Staudt und Laurie Regan
Veranstalter: SHOU ZHONG Berlin

Weitere Informationen: retreat@wang-fengyi.de oder
auf +49 (0)30 25 76 22 89 eine Nachricht hinterlassen





Retreats nach Wang Fengyi

Ein traditionelles Heilsystem aus Nordchina zur Lösung emotionaler Blockaden

Rosemarie Jenni, Birte Hinz, Alexander Agricola

In dieser Zeit der Verunsicherung und der großen Fragen, wie wir für unsere Lebensgrundlagen Sorge tragen und wie wir das Zusammenleben menschlicher gestalten können, ist es entscheidend zu wissen und zu klären, wo man selbst steht. Es ist entscheidend, die eigene Kraft und Vitalität in die Welt zu bringen. Es ist nötig, die Beziehungen in der Gemeinschaft, im Arbeitsteam, in der Familie zu heilen und die Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Wir sprechen heute von Selbstwirksamkeit, die eine gesunde Selbsteinschätzung und das Erkennen eigener negativer Muster bedingt. Wenn wir unsere emotionalen Blockaden lösen, wird der eigene Ausdruck freigelegt, und wir finden Mut und Entschlossenheit, Visionen umzusetzen. In diesem Sinn ist das über hundertjährige bäuerliche Heilsystem, das hier vorgestellt wird, von erstaunlicher Aktualität.

Geschichte und Übertragung der Wang Fengyi Retreats

Vor gut 15 Jahren erzählte Heiner Frühauf beim TCM-Kongress Ro-

thenburg von seinen Begegnungen mit chinesischen Heilkundigen und Lehrern. Diese haben sich ganz dem Übermitteln der Weisheit der klassischen Chinesischen Medizin verschrieben und schöpfen aus der tradierten tiefen Kenntnis der Naturgesetze und ihrem Zusammenhang mit Erkrankungen. Die Erzählungen und Bilder von traditionellen Heilern im ländlichen China bewegten viele Menschen und sprachen sie an. Diese Bilder trafen auf eine Sehnsucht und die Suche nach einem Heilsystem, das direkt an die Wurzel von Erkrankungen geht.

In einem knapp halbstündigen Video¹ sind auch Szenen zu sehen, in denen Menschen allen Alters in der Mandchurei auf dem Bauernhof von Liu Shanren seinen Worten lauschen, lachen, weinen, in Eimer spucken ... Szenen, die an schamanistische Praktiken erinnern. Liu Shanren erzählt ihnen von den emotionalen Giften wie Wut, Hass und Sorgen. Es kommen viele Menschen aus der Umgebung und von weit her. Sie bleiben bis zu zwei Wochen auf dem Hof, bekommen unentgeltlich Kost und Logis und werden von ihnen, zum Teil sehr schweren, Krankheiten geheilt. Liu Shanrens Praktiken gründen auf den Lehren von Wang Fengyi.

Unweigerlich taucht die Frage auf: Kann dieses Heilsystem in der westlichen Welt, in einem völlig anderen politischen Kontext, über hundert

Jahre später, in einer Welt des materiellen Wohlstands, der Hochgeschwindigkeit in Mobilität und Kommunikation, inmitten all der Therapieangebote überhaupt bestehen und etwas bewirken?

Das erste und bisher einzige Retreat für Ausländer in China 2010 mit Liu Shanren, der das Heilsystem den damals aktuellen Umständen angepasst hatte, berührte alle Anwesenden nachhaltig.

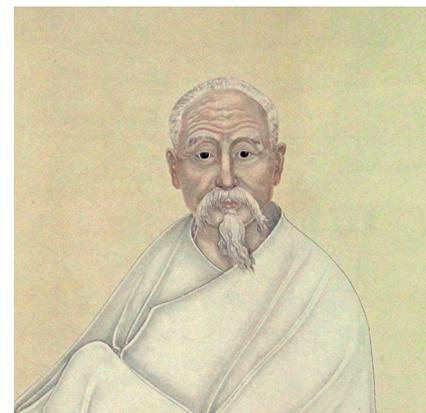


Abb. 1 Wang Fengyi

WANG FENGYI (1864-1937)

Der arme, ungebildete Bauernsohn hörte von einem umherwandernden Geschichtenerzähler von den menschlichen Emotionen, die neben klimatischen und ernährungsbedingten Einflüssen zu den krankmachenden Faktoren zählen. Wäh-

rend der drei Jahre, in denen er – gemäß der Tradition – das Grab seines Vaters bewachte, hatte er eine tiefe Einsicht: Die stärksten Emotionen werden angefacht durch soziale Verbindungen und Beziehungen, insbesondere diejenigen mit den allernächsten Menschen, Mitgliedern der Familie. In der Folge des Bewusstwerdens der eigenen Rolle in der Familie und seinem Fehlverhalten, heilte ganz spontan ein abdominaler Abszess, an dem Wang Fengyi seit zwölf Jahren gelitten hatte.

Angetrieben durch den Wunsch, Menschen in Krankheit und Armut zu helfen, reiste er von Dorf zu Dorf der damals verarmten Mandschurei und verbreitete eine von dem Fünf-Elemente-System, seiner spirituellen Erfahrung und dem Konfuzianismus geprägten Lehre, welche vor allem Beziehungen zu den Familienmitgliedern, der Gemeinschaft und nicht zuletzt auch zu sich selbst im Fokus hatte. Eine große Bewegung entstand daraus; die Menschen erfuhren Heilung und mehr Harmonie in der Familie.

Ein Hauptanliegen von Wang Fengyi war es, den Frauen als Mittelpunkt der Familie Bildung zukommen zu lassen und ihren Einfluss und ihre Kraft zu entwickeln. Er gründete und unterhielt um die 700 Schulen für Mädchen und junge Frauen.

Für Tamara Staudt und Laurie Regan, Ärztinnen der klassischen Chinesischen Medizin in den USA, war dieses Seminar der Auftakt zur Durchführung von Retreats für Interessierte und Patienten in den USA. Die Wirkung dieses Heilsystems war Jahr für Jahr für alle Teilnehmenden eindrück-

lich und bereichernd. Auch Pao Siermann, Heilpraktiker und Prozessbegleiter in Berlin, besuchte zwei Mal das Retreat in Oregon und organisierte daraufhin begeistert mithilfe von anderen Teilnehmern von 2010 das erste europäische Wang Fengyi Retreat. Heiner Frühauf und Liu Lihong unterstützen das Projekt und waren 2018 in Schmiedeberg bei Dresden anwesend.

Bald darauf war das zweite Retreat in Deutschland in Planung, wurde aber wegen der Pandemie von uns in den September 2023 verschoben.

Da wir im Retreat – neben der Arbeit an körperlichen Beschwerden – aufrichtig prüfen, woher wir kommen, wohin wir gehen wollen, wie offen unser Herz ist, kann dieses System jeden Menschen berühren und auch transformieren – unabhängig davon, wo die Person lebt, wie gebildet und wie alt sie ist.

Ob in China, Nordamerika oder Europa: Die Arbeit mit den Emotionen gemäß den fünf Elementen, die Bewegungen des menschlichen Herzens sind, wie die ganze klassische chinesische Medizin, universell und zeitlos.

In der Tradition von Wang Fengyi ist die Wirkung und die Kraft des gesprochenen Wortes und von Erzählungen von großer Wichtigkeit. Geschichten üben Einfluss aus auf unseren Geist und setzen damit eine Veränderung der Emotionen in Bewegung.

Das Heilungssystem folgt dem Buch: Die zwölf Zeichen von Wang Fengyi

Die zwölf Zeichen sind chinesische Schriftzeichen, die in diesem System für konkrete Themenkomplexe stehen:

- Die drei Welten (性 *xing*: Innere/Himmliche Natur, 心 *xin*: Herz und 身 *shen*: Körper) zeigen, wo wir herkommen.

- Die fünf Elemente (木 *mu*: Holz, 火 *huo*: Feuer, 土 *tu*: Erde, 金 *jin*: Metall, 水 *shui*: Wasser) zeigen uns, wie wir im Hier und Jetzt leben.

- Und die vier Großen Welten (志 *zhi*: Willenskraft, 意 *yi*: Intention, 心 *xin*: Herz, 身 *shen*: Körper) zeigen uns, wohin wir gehen.

Die drei Welten (Himmliche Natur, Herz und Körper): Sie zeigen, wo wir herkommen

„Als Menschen werden wir aus den drei Reichen des Himmels, der Erde und der Menschheit geboren. Der Himmel schenkt uns unsere Himmliche Natur (*tian xing*), die Erde verleiht uns unsere Bestimmung (*ming*: der verkörperte Weg auf der Erde), und unsere Eltern verleihen uns unseren Körper (*shen*). Deshalb heißt es: Die drei Welten sind die vorgeburtlichen Fußabdrücke, mit denen wir Menschen ankommen“², also unsere Wurzeln.

- Die Himmliche Natur ist reines *Yang* und selbstlos. Sie ist nicht egoistisch, sondern folgt den himmlischen Prinzipien. Auch wenn vielleicht das Herz von unserem Begehren und von verletzenden Emotionen verdunkelt ist und wir unsere Himmliche Natur nicht wahrnehmen können, ist sie dennoch da. Wie ein Berg im Nebel: Er kann vollkommen umwölkt sein. Aber niemand zweifelt an seiner Existenz.

- Die Erde ist reines *Yin* und verleiht uns unseren Körper. Dieser ist nur auf uns selbst bezogen. Himmel und Erde sind beide da, sie sind unvollkommen, es gibt Hässliches, Stürme, eben Unvollkommenes.

- Das Herz ist halb *Yin* und halb *Yang* und kann sich deshalb nach innen und nach außen wenden. Der Mensch mit seinem Herzen verbindet Himmel und Erde durch sein Tun und macht sie beide sichtbar. Er kreiert die Realität (z.B. ei-



nen Garten in der Wüste) und somit auch eine Zukunft.

Die Ahnen zu ehren, ist in der chinesischen Kultur deshalb äußerst wichtig. Alles Leben kommt von unseren Vorfahren. Das heißt nicht, dass alles gut ist, was die Eltern betrifft. Aber ohne die Eltern gäbe es unseren Körper nicht. Und somit nicht uns selbst. In diesem System geht es um Heilung und darum, frei zu werden. Es ist sogar möglich, die Ahnen zu heilen und Frieden zu stiften.

Zu wissen, wie unsere Himmlische Natur, wie unser Körper und wie unsere Ahnenreihe ist, hilft zu verstehen, wo wir herkommen.

Die fünf Elemente zeigen, wie wir leben

Sie sind mit Emotionen, emotionalen Giften und Körpersymptomen verbunden. Jede Wandlungsphase hat unter anderem ihre eigene Fähigkeit und eine „Tugend“, die sich selber heilen kann.

Hier setzt die Diagnostik an: Wie drücken sich Schuld, Überheblichkeit, Neid und Begehrlichkeit, Sarkasmus oder Wut im Menschen aus? Welche Krankheiten, Körperhaltungen, Wesensmerkmale erzeugen sie? Anhand der Krankheiten oder des Körpers können Rückschlüsse über emotionale Ursachen getroffen werden. Nicht wirklich neu, aber so konsequent verfolgt, ist das revolutionär. Wut erzeugt aufsteigendes Leber-Yang. Wir behan-

deln mit Akupunktur und Kräutern dieses aufsteigende Leber-Yang. Der beschwerlichere, aber deutlich nachhaltigere Weg ist, die Wut zu behandeln.

Diese Tabelle zeigt, wie sehr Emotionen den Körper beeinflussen.

Die verletzenden Emotionen wirken wie Gift im Körper und machen krank. Beschuldigung erzeugt Schleim, Verachtung erzeugt Starre und Kälte, Wut erzeugt Wind und Verkrampfung, Verurteilung verletzt die Lungen und Hass verletzt das Herz.

Unter den fünf Elementen hat das Element Erde hier eine zentrale, weil verbindende Bedeutung. In diesem Konzept ist Beschuldigung das Einfallstor für alle anderen verletzenden Ausdrucksformen der Emotionen: Ich schaue auf andere herab, verurteile sie, greife sie an und beneide sie, weil ich ihnen zuerst Schuld gebe.

So ist ein zentraler Bestandteil dieser Arbeit, mit den eigenen Emotionen anders umzugehen: Beschuldige niemanden! Auch nicht dich selbst: Selbstbeschuldigungen und Selbstverurteilungen verletzen unser Inneres. Das ist ein höchst herausfordernder Auftrag. Wie oft tun wir das? Ständig. Es geht nicht darum, Tatsachen zu verleugnen, sondern darum, in die eigene Kraft zu kommen und für das eigene Leben Verantwortung zu übernehmen. Dinge passieren! Es macht keinen Sinn, dem Regen Schuld zu geben, dass ich nass bin. Der Regen reg-

net, er tut es einfach und ich tue gut daran, mich darauf einzustellen, indem ich zu Hause bleibe, mich entsprechend kleide, einen Regenschirm benutze oder akzeptiere, nass zu werden.

Es gilt, mit dem Beschuldigen aufzuhören und die Verantwortung zu übernehmen auch für die Verletzungen, die wir in der Vergangenheit anderen zugefügt haben. Durch diesen Prozess der Kultivierung der Element-Qualitäten können diese sich wandeln: aus den verletzenden Emotionen werden die jeweiligen Tugenden.

Die vier Welten (Körper, Herz, Intention und Willenskraft) zeigen, wohin wir gehen

Sie sind die Wege, mit denen wir unsere Realität kreieren: die Hölle auf Erden, das Meer der Leiden, das himmlische Paradies oder die Buddhawelt. Wenn wir unseren Körper nicht pflegen, wird er süchtig und schwach. Wenn wir unser Herz nicht pflegen, geht es uns emotional schlecht. Wenn wir die Intention nicht hegen, haben wir keine Vorstellung, wohin uns unser Weg führen kann. Wenn wir keine Willenskraft haben, haben wir keinen Antrieb, uns dem Guten zuzuwenden. Wir haben als Menschen die Entscheidung, in welcher dieser vier Großen Welten wir leben und wirken wollen.

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Verletzender Ausdruck	Ärger (Angriff)	Hass (und Neid & Begehrlichkeiten)	Tadel (und Schuldzuweisung)	Verurteilung (Kritik)	Verachtung (Arroganz)
Positive Qualität	Gefühl für Richtung & Strategie (zhuyi)	Verständnis des Spirituellen/ Heiligen (mingli)	Vertrauen und Verlässlichkeit (xinshi)	Ausstrahlung von Klang & Licht (xiangliang)	Sanftheit und Harmonie (rouhe)
Tugend	Mitgefühl	Angemessenheit	Vertrauen	Gerechtigkeit	Demut
Organe	Leber, Galle	Herz, Dünndarm	Milz & Magen	Lunge, Dickdarm	Nieren, Blase

Tab. 1 Fünf Elemente in Bezug zu den Emotionen

Das Retreat

Das Retreat selbst ist so aufgebaut, dass es die innere Transformationsarbeit unterstützt. Es handelt sich um ein Schweigere-treat von bis zu 14 Tagen. Eine ausgewogene vegetarische Küche und der Verzicht auf Alkohol und Kaffee unterstützen die reinigende Wirkung des ganzen Prozesses.

Ein Tagesablauf gibt uns ein genaueres Bild:

Der Tag beginnt mit *Qigong*: Um die transformativen Veränderungen, die durch die emotionalen Heilungsprozesse entstehen, zu unterstützen, lernen die Teilnehmenden die „14 Bewegungen“ der *Jinjing*-Schule. Dies ist eine der Inneren Formen des klassischen *Qigong*, die lange Zeit kaum in der Öffentlichkeit unterrichtet wurde. Sie stammt von den animierten Bewegungen des Shaolin-Klassikers „Verwandle jede Faser in deinem Körper“ (*yi jin jing*) ab und bezieht darüber hinaus die Prinzipien der daoistischen inneren Alchimie mit ein.

Als ein ebenfalls wichtiger Baustein und Ausgleich der geistigen/mental Reflexion kommt der Einsatz der Stimme im Kontext der fünf Wandlungsphasen zur Anwendung. Beim Tönen der Laute sind die Vibrationen im Körper und in den entsprechenden Organen von zentraler Bedeutung. Den mentalen Aspekt bildet die Fokussierung auf die Qualitäten/Tugenden (*de*) des jeweiligen Elements und ebenso die Intention der Auflösung von negativen Anteilen, die den freien Ausdruck verhindern. Im Tageslauf wechseln sich Vorträge über die Lehren von Wang Fengyi ab mit Übungen und die

persönliche Auseinandersetzung zur Anwendung des Gehörten. Anhand der dargestellten Prinzipien kreist die Auseinandersetzung der Teilnehmenden um die fünf „emotionalen Gifte“, die Verzerrung der Tugend (*de*) und ihre Transformation in positive Qualitäten.

Fazit

Die tiefe Weisheit der Chinesischen Medizin, dieser im Grundsatz echten Naturmedizin, verortet den Menschen auch in dieser praktizierten Form des Heilwerdens als ganz eingebunden in die Umwelt und den Kosmos. Diese Weisheit erreicht unsere Herzen immer wieder ganz direkt und frei von Moral und intellektuellen Konstruktionen.

So können wir unsere Position im Gesundheitswesen entschieden einnehmen und zur Heilung von Körper, Geist und Seele beitragen. So können wir mithelfen, das Potential und den leuchtenden Kern des Menschen zum Vorschein zu bringen.

Rosemarie Jenni,
Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in TCM; eigene Praxis in Basel: Konstitutionelle 5-Elemente-Akupunktur, Japanische Akupunktur, Westliche Heilpflanzen nach TCM; Dozentin 5-Elemente-Akupunktur 2007–2015



Birte Hinz,
Heilpraktikerin, in eigener Praxis tätig seit 1996. Meine Schwerpunkte sind TCM und Pflanzenheilkunde. Ich arbeite in Frankfurt. Seit 2009 unterrichte ich westliche Kräuter in der Chinesischen Medizin



in verschiedenen Schulen. 2010, 2019: Aufenthalt in China, 2018 Assistenz beim Retreat in Dresden

Alexander Agricola

Gelernter Koch, Kochkursleiter und Ernährungsberater der Traditionellen Chinesischen Medizin, seit 1999 in ständiger Aus- und Weiterbildung für Ernährung, *Qigong* und TCM. *Qigong* Lehrer (DDQT), *Thaiyoga* und Osteothai Behandler. Dozent für Chinesische Ernährungslehre und *Qigong*. (Shenmen Institut Düsseldorf und SanBao Berlin), www.fuenf-elemente-leben.de



Literatur und Links

Twelve characters. A Transmission of Wang Fengyi's Teachings. Translations by Sabine Wilms. Happy Goat Productions, Corbett, Oregon, USA. 2014.

Let the Radiant Yang Shine Forth: Lectures on Virtue. Liu Yousheng. Translated by Liu Zuozhi and Sabine Wilms. Happy Goat Productions, Corbett, Oregon, USA. 2014.

Artikel von Heiner Frühauf: Jede Krankheit kommt vom Herzen. Die Schlüsselrolle der Emotionen in der klassischen chinesischen Medizin. In: Noll/Kirschbaum. Stresserkrankungen. Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, München, I.A. 2006.

Die Bewegungen des Herzens. Psychologie der Chinesen. Claude Larre/Elisabeth Rochat de la Vallée. Verlag Müller & Steinicke. München. 2002.

„Direct Transmission: Quest for the Heart in Classical Chinese Medicine“ auf YouTube https://youtu.be/6EB-_3Ewpbs.

Fußnoten

- 1 „Direct Transmission: Quest for the Heart in Classical Chinese Medicine“ auf YouTube https://youtu.be/6EB-_3Ewpbs
- 2 Seite 15, Kapitel 2, Twelve Characters

ICM–Yang Sheng: Die Coach-Ausbildung

mit Prof. Dr. Erich Wühr, Dr. Claudia Nichterl und Inken Stenger

Lernen Sie, Menschen zu einem **gesundheitsfördernden und krankheitsvermeidenden Lebensstil** zu befähigen.

Steigern Sie die **Lebensqualität** Ihrer Klienten und Patienten und damit Ihren **Behandlungserfolg**.

Das erwartet Sie bei der Coach-Ausbildung:

- topaktuelles Blended-Learning-Konzept
- praktische Inhalte bei den Präsenzseminaren (modernste Schulungsräume im Präventionszentrum SINOCUR in Bad Kötzting)
- theoretische Inhalte in Form von Online-Kursen (12-wöchiges Selbststudium)
 - umfassendes Coaching-Konzept zum Thema "Gewichtsregulation", das als "Blaupause" zur selbstständigen Entwicklung weiterer Coaching-Konzepte dient
- Wissen und Erfahrungen von Experten, die das ICM–Yang Sheng Coaching bereits viele Jahre erfolgreich in ihrer Praxis anwenden



Die neuen **Ausbildungstermine für 2023** finden Sie auf unserer Webseite unter **www.yangsheng-gesund-leben.de**

CM in der Kinderwunsch-Behandlung

Eine kritische Bestandsaufnahme

Interview von Gabriele Fischer-Humbert mit Dr. Karin Bervoets

Die Möglichkeiten und die Effektivität der westlichen Fertilitätsmedizin haben sich in den vergangenen Jahren sehr verbessert. Was bedeutet das für integrative Therapien mit Chinesischer Medizin? Die ausgewiesene Expertin Dr. Karin Bervoets, versiert in beiden Medizinsystemen, beleuchtet in dem folgenden Interview die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen für die Behandlung von Kinderwunsch-Patientinnen mit Akupunktur und Chinesischer Arzneimitteltherapie, integrativ zu den Methoden der Fertilitätszentren.

Das Vorgehen in den Kinderwunschzentren hat sich sehr professionalisiert. Sehen Sie dennoch wichtige Ansatzpunkte für die integrative Behandlung mit Chinesischer Medizin? Wo könnten diese liegen? Was würde, aus Sicht der Patientin, sonst vielleicht unberücksichtigt bleiben?

Aus über 20-jähriger Erfahrung halte ich die Akupunktur für bedeutsam in der Vorbereitung eines ersten, oder aber häufiger, eines erneuten IVF/ICSI Zyklus. Idealerweise sollte mit der Akupunktur drei Monate vor einer erneuten Stimulation begonnen werden. Ergebnisse früherer Studien legen nahe, dass ältere Frauen, mit wiederholt erfolglosen IVF-Versuchen in der Vorgeschichte, davon profitieren können.

Ich erkläre mir die Wirkung einer 1–2x wöchentlich durchgeführten Behandlung hauptsächlich über die kontinuierliche Einflussnahme systemischer neuroendokriner und vegetativer Mechanismen, als auch durch die unmittelbare lokale Wirkung auf die ovarielle bzw. uterine Durchblutung über einen längeren Zeitraum. Zusätzliches Gewicht bekommt bei der älteren Frau die Tatsache, dass sie sich be-

reits, spätestens ab dem 40. Lebensjahr altersentsprechend, im Übergang der ersten subtilen Veränderungen zur Prämenopause befindet.

Ein großer Gewinn der Chinesischen Medizin liegt in der Möglichkeit, die damit einhergehenden Zyklusstörungen zu regulieren: Insbesondere, wenn sich die Zykluslänge bereits verkürzt hat, sei es durch einen vorzeitigen Eisprung und/oder durch eine sich verkürzende Lutealphase. Auch die Behandlung zyklusassoziierter Beschwerden, insbesondere Schmerzen vor oder während der Blutung können hierbei sehr effizient ausgeglichen werden, in einer Weise, die ich so aus der konventionellen Medizin nicht kenne.

Erschöpfte ovarielle Reserven

In den letzten Jahren fällt eine Entwicklung besonders auf: Deutlich mehr junge bis sehr junge Frauen leiden unter einer altersuntypischen, vorzeitigen Erschöpfung der ovariellen Reserve, also einer erniedrigten Anzahl der Präantralfollikel. Sie zeigen auch ungewöhnlich niedrige Werte des sogenannten Anti-Müller-Hor-

mons (AMH) und eine verminderte Zahl befruchtbarer Eizellen bzw. eine Verzögerung der embryonalen Entwicklung in den IVF/ICSI-Vorversuchen.

Die Ausgangssituation ist hier eine grundsätzlich andere, im Vergleich zur älteren Frau, die sich ja physiologisch in einer Phase versiegender Fruchtbarkeit befindet: Diese oft sehr jungen Frauen erreichen mit ihrer vorzeitigen Ovarialinsuffizienz den Gipfel der Fruchtbarkeit gar nicht erst. Es wird um jeden stimulierbaren Follikel gerungen. Die Ansprechbarkeit auf Gonadotropine, selbst in hoher Dosierung, fällt wesentlich eingeschränkter aus. Oftmals muss eine Stimulation abgebrochen werden, wenn sich nur 1–2 Follikel in der ersten Kontrolluntersuchung zeigen.

Die psychoemotionale Unterstützung nimmt hier einen hohen Stellenwert in der Vorbereitung ein, die andernorts eher unberücksichtigt bleibt.

Neue Ansätze in den IVF-Zentren

In den IVF-Zentren beginnen sich, insbesondere in den letzten Jahren,

neue Ansätze durchzusetzen. Zum Einen im Rahmen der Stimulation, und zum Anderen in der gezielten Förderung der endometrialen Aufnahmefähigkeit nach dem Transfer. Die Patientinnen werden dabei engmaschig einbestellt, so dass sich schneller erfassen lässt, „an welcher Schraube“ eine begleitende Akupunktur zusätzlich ansetzen könnte. Denn, es macht einen Unterschied in der Auswahl der Akupunkturpunkte, ob es primär die Follikelreifung und/oder gezielt den Aufbau der Gebärmutschleimhaut oder deren Rezeptivität zu fördern gilt – und dies in Abwägung der geplanten Medikation, rund um den Transfer oder in der Wartezeit.

Daher bitte ich die mit mir kooperierenden Kollegen in den IVF-Zentren um fortlaufende Mitteilung von Anzahl und Durchmesser der stimulierten Follikel. Das zeigt an, ob sie synchron wachsen. Wichtig sind auch entsprechende Angaben zum Endometrium vor der Punktion. Mit einer zeitgleichen Bestimmung des Östradiol-Wertes (E2-Wert) lässt sich bereits während der Stimulation gut einschätzen, was es vorrangig zu berücksichtigen gilt¹. Wichtig erscheint mir gleichermaßen auf das subjektive Befinden der Patientin einzugehen bzw. Unwägbarkeiten, wie beispielsweise ein verzögertes Ansprechen der Ovarien, oder eine drohende Überstimulation frühzeitig mit in die Behandlung aufzunehmen. Je elastischer die Akupunktur sich daran anpassen kann, umso ruhevoller und zuversichtlicher ist die Patientin.²

Gibt es Akupunktur-Protokolle, die Sie für bestimmte Behandlungsphasen empfehlen möchten, oder sollten Therapeuten eher behandeln „was sie sehen“? Ich bevorzuge, „das zu behandeln, was ich sehe“ und gestalte den Behandlungsansatz so individuell wie möglich. Es widerspricht meiner Auffassung chinesischen Denkens, Pro-

tokolle anzuwenden und mir gefällt, die Vielfalt möglicher Behandlungsstrategien an die jeweilige Patientin anzupassen und nicht umgekehrt.

Individuelle Spurensuche

Als ich mich auf den Praxisschwerpunkt der Fruchtbarkeit intensiver spezialisierte, habe ich es mir zur Gewohnheit gemacht, mit jeder „Geschichte“ einer Patientin, auf Spurensuche zu gehen, das ganz Besondere und auch das Wesentliche zu erfassen. Mit welchen Hypothesen und Antithesen kann ich am besten einen ersten Therapieplan entwerfen? Wie kann ich ihn im Laufe der Behandlung modifizieren?

Die Kunst liegt für mich in der Gewichtung der Vielzahl erfragbarer und beobachtbarer Zeichen zueinander, aber auch darin, immer offen für Überraschendes zu sein. Wenn ich nach einer Erstanamnese für mich eine Fallgeschichte schreibe, dann notiere ich mir insbesondere das, was ich auffallend, ungewöhnlich, vielleicht sogar störend finde, in Bezug auf eine mögliche Zuordnung zu einem Muster.

Ein unerfüllter Kinderwunsch wird, meines Erachtens, oft voreilig oder grundsätzlich mit einer Schwäche der *Zang-Fu*-Organe, meist der Nieren, assoziiert. Ich kann dies aus meiner Erfahrung nicht immer bestätigen. Ich versuche mir eher eine Dynamik zu erklären, vor dem Hintergrund unterschiedlicher Qualitäten von *Qi*, Blut und weiterer Substanzen, in Hinblick auf die außerordentlichen Gefäße, insbesondere von *Ren*-, *Du*- und *Chong Mai*: Ich sehe überdurchschnittlich häufig eher ein Ungleichgewicht zwischen Kälte im *Qi*- und/oder Blut-Aspekt im unteren Erwärmer und daraus resultierenden Hitzezeichen im oberen Erwärmer, die ich durch die *Qi Jing Ba Mai* besser abgebildet sehe als durch Organmuster.

2019 haben Sie im Heft 01 in der „Qi“ die Studienlage zu Akupunktur-Behandlungen dargestellt. Ein sehr ernüchterndes Ergebnis war dabei, dass Akupunktur in einigen Studien „keine signifikant empfängnissteigernde Wirkung erbrachte“. Sondern, dass es sogar „in den mit Akupunktur behandelten Gruppen zu einer verminderten Schwangerschafts- bzw. erhöhten Frühabortrate kam“. Wenn man als TCM-Therapeut so viel falsch machen kann, sollte man dann hier besser die Finger von einer Akupunktur lassen?

Ich möchte Ihre Frage nicht mit einem voreiligen „Ja“ oder „Nein“ beantworten, sondern sie als Gelegenheit nutzen, für einen exemplarischen Exkurs der Studienlage. Wichtig ist mir dabei eine weiterzuentwickelnde Auseinandersetzung und die Leserschaft zu motivieren, standardisierte Vorgehensweisen, wie sie in randomisierten kontrollierten Studien (RCT-Studien) einfach notwendig sind, unter einem differenzierteren Blickwinkel zu beurteilen.

In meinem Artikel habe ich mich unter anderem auf eine in 2018 publizierte, sehr sorgfältig konzipierte Multi-Center Studie³ von in der Fachwelt anerkannten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler bezogen. Die Forschenden untersuchten den Effekt der Verum-Akupunktur im Vergleich zur Sham Akupunktur auf die Lebendgeburtenrate nach einer IVF/ICSI Behandlung in Australien und Neuseeland. Das Studienprotokoll sah vor, ca. 850 Teilnehmerinnen vor Beginn der Stimulation randomisiert zwei Gruppen zuzuordnen. In der Untersuchungsgruppe erhielten die Frauen an drei Zeitpunkten eine, nach der Delphi Methode abgestimmte manuelle Nadelung von sechs Akupunkturpunkten. Die erste Behandlung erfolgte während Tag 6–8 der ovariellen Stimulation und die zwei folgenden

innerhalb einer Stunde vor und nach einem Embryotransfer.

In der Kontrollgruppe erhielten die Teilnehmerinnen zu den gleichen Zeitpunkten eine sogenannte non-invasive Sham-Akupunktur, an Punkten, die anatomisch entfernt von den Verum-Punkten lagen. Bis auf die 87 Akupunkteure und der Studienleitung waren alle an der Untersuchung beteiligten Personen „verblindet“, d.h. weder die Teilnehmerinnen noch die Kinderwunschärztinnen und -ärzte, oder das Klinikpersonal wussten um die Zuordnung.

Steigert Akupunktur die Anzahl von Schwangerschaften und Geburten?

Der primäre Endpunkt, also das erst-rangige Ziel der Studie, war es, die Rate der Lebendgeburten in beiden Gruppen zu erfassen. Das Ergebnis lag bei 18,3% in der Untersuchungsgruppe und 17,8% in der Kontrollgruppe. Es ergab sich also keine statistisch signifikante Differenz. Auch was den Eintritt einer klinischen Schwangerschaft betraf, ergab sich kein signifikanter Unterschied in Bezug darauf, ob eine Verum- oder eine Sham-Akupunktur durchgeführt worden war. Die Autorinnen und Autoren beschließen ihre Diskussion, dass ihren Ergebnissen entsprechend, die Anwendung der Akupunktur zu den oben gewählten Zeitpunkten, die Lebendgeburtenrate nach einem IVF/ICSI nicht fördert.

Erhöht Akupunktur, unmittelbar vor und nach einem Frischtransfer, das Risiko für Einnistungs- oder spätere Plazentationsstörungen?

In einer Analyse des sogenannten „secondary outcomes“ ergab sich, dass in der Untersuchungsgruppe die Teil-

nehmerinnen nahezu doppelt so häufig eine Fehlgeburt während der klinischen Schwangerschaft erlitten, als die der Kontrollgruppe: 22,8% versus 11,6%. Dieser Unterschied galt sowohl nach einem Embryo- als auch nach einem Blastozysten transfer. Leider sind die Autorinnen und Autoren in ihrer Diskussion darauf nicht näher eingegangen, vermutlich wegen der fehlenden Signifikanz ($p=0,054$). Auch auf Nachfrage einer Gruppe aus Hongkong⁴ gaben sie diesbezüglich keine Erklärung⁵.

Berechtigte Einwände

Aus der Studie geht nicht hervor, in welchem Zeitraum nach der Einnistung der Verlust der Schwangerschaft erfolgte, in Abhängigkeit zum mütterlichen Alter. Auch findet die Anzahl der IVF/ICSI Vorversuche, biochemischer Schwangerschaften oder bereits erlittene Fehlgeburten in der Vorgesichte der Teilnehmerinnen beider Gruppen keine Erwähnung.

Auswahl der Akupunkturpunkte

Vor dem Transfer wurden die folgenden Punkte bilateral genadelt: Ma 29, Ren 4, Mi 8, Mi 10, Le 3, der Ohrpunkt *Zigong* und zusätzlich einer der Punkte He 7, Pc 6, oder *Yintang*. Die Nadeln wurden mit Auslösung eines *De-Qi* Nadelgefühls platziert und nach der Hälfte der 25-minütigen Behandlungszeit noch einmal stimuliert. Nach dem Transfer kamen ohne *De-Qi* Nadelgefühl zur Anwendung: Du 20, bilateral: Ni 3, Mi 6, Ma 36, Pc 6 und am Ohr *Shen Men*. Die anatomische Lokalisation der Sham-Nadeln wurde meist zwischen zwei Leitbahnen angegeben.

Es erscheint plausibel, kurz vor einem Transfer abdominale Punkte im Bereich des unteren Erwärmer zu nadeln, die eine betont *Qi* und Blut be-

wegende Aktion auslösen. Die Durchblutung der Gebärmutter-schleimhaut und damit die Sauerstoff-zufuhr soll gezielt verbessert werden, unter der Vorstellung damit die Einnistung zu erleichtern.

Die Invasion des sogenannten Synzytiotrophoblasten⁶ zwischen den mütterlichen Epithelzellen dient dazu, innerhalb von 48 Stunden, in einer eher sauerstoffärmeren Umgebung, verankert zu werden. Begleitet von entzündlichen, immunologischen Vorgängen und dem Aufbrechen mütterlicher Kapillare dringt er immer weiter in tiefere Schichten und wandelt die mütterliche Barriere so um, dass er, nicht durch Blut, sondern durch Plasma ernährt wird. Ein höherer Sauerstoffgehalt in oberflächlicheren Schichten könnte sich auf diesen Vorgang der Verankerung vielleicht ungünstig auswirken. Auch ist bei fortlaufender embryonaler DNA-Replikation die Gefahr von Spontanmutationen durch Oxidation erhöht. Ob diese Überlegungen hinsichtlich der durchblutungssteigernden Wirkung durch die Akupunktur von Bedeutung sind, kann aus methodischen Gründen natürlich nicht ausreichend beantwortet werden.

Neue Studien nötig

Möglicherweise gibt es zwischen dem Grad der Embryoreife zum Zeitpunkt des Transfers, der Wahl der Zeitpunkte der Akupunktur, der Auswahl geeigneter Punkte und dem Eintreten einer Schwangerschaft, oder dem Auftreten eines Frühabortes bzw. einer späteren Fehlgeburt, Zusammenhänge, die wir noch nicht kennen bzw. noch nicht ausreichend erörtern.

Gibt es Bedingungen im unteren Erwärmer, die wir unbedingt berücksichtigen müssen, insbesondere nach einer kurz zuvor erfolgten höher dosierten Stimulation der Eierstöcke und einem dadurch meist höher aufgebauten

ten, sehr gefäßreichen Endometrium? Ich bin mir sicher, dass zukünftige Studien hier bessere Rückschlüsse erlauben werden.

Die aktuelle Studienlage

Zusammengefasst: Die Studienlage ist heute, 2022, widersprüchlicher denn je: Die Rolle der Akupunktur im Rahmen der IVF/ICSI Behandlung wird, 20 Jahre nach der Paulus-Studie, weiterhin ausgesprochen kontrovers diskutiert.

Befürwortende wie auch abratende Einschätzungen halten sich in etwa die Waage. Auch die Suche nach geeigneteren Studiendesigns, Interventionsprotokollen, Kontrollgruppen (no/sham/placebo) haben letztendlich die Ergebnisse nur unwesentlich beeinflusst.

Eine spezifische Verum-Akupunktur erscheint einer Sham-Akupunktur nicht überlegen zu sein. In einigen Meta-Analysen oder systematischen Reviews hat sich oftmals dann ein positiver Effekt der Akupunktur gezeigt, wenn die Kontrollgruppe keine weitere Intervention erfuhr. Auch konnte in vielen Artikeln ein positiver Effekt der Akupunktur auf die klinische Schwangerschaftsrate, aber nicht zwingend auf die Lebendgeburtenrate beschrieben werden.

In jüngster Zeit wendet sich die Akupunkturforschung vermehrt anderen Aspekten zu, wie den stressreduzierenden und angstlösenden Wirkungen im Rahmen einer Kinderwunschbehandlung. Eine kürzlich publizierte Meta-Analyse weist auf eine, wenngleich geringe, Verbesserung der Ängstlichkeit im Rahmen eines laufenden IVF-Zyklus in der Akupunkturgruppe hin.⁷

Jetzt zurück zu Ihrer eigentlichen Frage: Wenn sich eine Frau für die Akupunktur, vor und nach Transfer, erstmalig vorstellt, dann rate ich von der Akupunktur eher ab. Anders verhält

es sich, wenn sie eine entsprechend lange Vorbereitungszeit nutzt, empfohlen werden ca. 8–10 Behandlungen, meist in wöchentlichen Abständen.

Was ist aktuell zu berücksichtigen, bei den Kontraindikationen von Chinesischen Arzneikräutern, für die Zeit vor und in der Schwangerschaft?

In den führenden Lehrbüchern der Chinesischen Arzneimitteltherapie gibt es umfangreiche Kapitel zu definierten Kontraindikationen von Arzneimitteln, bzw. deren Kombinationen, insbesondere in der Schwangerschaft. Diese gilt es in jedem Fall zu berücksichtigen.

Sie sind heutzutage insofern zu erweitern, als dass sich viele Frauen in den ersten Schwangerschaftswochen täglich ASS, Fischöl, Vit. D, Progesteron, Prednisolon, bis hin zu niedermolekularem Heparin verabreichen. Rezepturen, die an sich unbedenklich sind für die Schwangerschaft, sind bei solchen Medikationen auf Wechselwirkungen zu überprüfen. Zu erwähnen ist die Embryotoxizität bzw. Teratogenität von *Huang Lian*, *Coptidis Rhizoma*. Bei Kindern, deren Mütter es wegen Schwangerschaftsübelkeit eingenommen hatten, kam es zu gehäuftem Krebsfällen.

Nicht anders verhält es sich hinsichtlich möglicher Interaktionen chinesischer Arzneien während einer Kinderwunschbehandlung: Denn besonders aus dem Bereich der tonisierenden Kategorie weisen viele Chinesischen Arzneimittel östrogen-, androgen-, progesteronartige, also hormonartige Wirkungen auf.

Neben der möglichen Hepatotoxizität weniger Einzelarzneien (wie *He Shou Wu*, *Polygoni Multiflori Radix*) ist demnach die Vorgeschichte der Patientin erst einmal ausschlaggebend. Liegen vielleicht gleichzeitig eine Endometriose oder Myome vor? Sind

eine Hyperprolaktinämie, ein PCO-Syndrom oder hormonabhängige Tumore diagnostiziert? Dies alles ist bei der Auswahl der Arzneien natürlich zu berücksichtigen.

Des Weiteren erscheint mir sinnvoll, noch mehr darüber nachzudenken, ob während einer kontrollierten Hormon-Stimulation gleichzeitig Chinesische Arzneikräuter zu verabreichen sind, wenn sich deren hormonartige Wirkungen zusätzlich auf das Behandlungsergebnis auswirken könnten.

Keine Chinesischen Arzneikräuter parallel zur Hormonstimulation in den USA

Als ich anfang, mich ab 2006/2007 intensiver für die angelsächsische „TCM-Fertilitätsszene“ zu interessieren, überraschte mich, in welcher restriktiver Haltung besonders die US-amerikanischen Reproduktionsmediziner den Einsatz Chinesischer Arzneien verurteilten. Sie forderten ihre Patientinnen explizit auf, während eines IVF/ICSI-Versuchs auf keinen Fall Chinesische Arzneikräuter einzunehmen.

Ich schloss daraus, dass es sich möglicherweise um eine fehlende Akzeptanz oder ein fehlendes Wissen handelte, in der Annahme, dass wir TCM-Therapeutinnen in Deutschland in einem „fortschrittlicheren“ Rahmen mitbehandeln konnten. Gleichwohl fiel mir in der Praxis immer wieder auf, dass die Kombination von Fertilitätsmedizin und Chinesischer Medizin das Ergebnis nicht unbedingt optimierte, sondern mitunter unerwartete Entwicklungen mit sich brachte. So kam es beispielsweise zur vorzeitigen Follikelreifung, bereits im Vorzyklus, oder zu Hormonwerten, wie FSH/E2/LH/Progesteron, die nicht zum jeweiligen Zyklus – bzw. Stimulationstag passten. Oder, es zeigte sich ein asynchrones Follikelwachs-

tum während der Stimulation – diese Befunde beunruhigten mich zunehmend. Ebenso ist mir, unerklärlich häufig, das Auftreten von funktionellen Ovarzysten aufgefallen. Sie zeigten sich im Nachgang einer erfolglosen IVF und verzögerten den weiteren Ablauf der Kinderwunschbehandlung beträchtlich.

Empfehlungen aus der klinischen Erfahrung heraus: Zurückhaltung schon im Vorzyklus

Seit Beginn meiner Therapietätigkeit hatte ich keine Chinesischen Arzneien während der Downregulation im „Langen Protokoll“ verabreicht. Und zwar insbesondere nicht bei der jüngeren Frau. Das wird in einigen Lehrbüchern und Ausbildungen anders vorgeschlagen.⁸ Ebenso verordnete ich solange keine Chinesischen Arzneimittel – bei gleichzeitiger Einnahme einer Pille – solange die Ovarfunktion bzw. eine Follikelreifung beabsichtigtweise unterdrückt werden soll. Nach wie vor blieben einige Fragen ungelöst. Im Versuch, eine Antwort zu finden, habe ich frühere und heutige, modernere Stimulationsprotokolle, und die dazu gehörigen Labor- und Ultraschallbefunde aller meiner Patientinnen miteinander verglichen und ausgewertet. Das Ergebnis: Prinzipiell gilt, dass sich Art und Weise der Stimulation in den letzten 5–10 Jahren erheblich verbessert hat. Die Verordnung Chinesischer Arzneien in der

Kinderwunschbehandlung sollte sich am besten mitentwickeln. Mein persönliches Fazit: Seit einigen Jahren habe ich daher viele meiner Vorgehensweisen an die sich verändernden Protokolle „angepasst“. Das bedeutet, ich bitte ausgesuchte Patientinnen⁹, ihre Chinesischen Arzneimittel bereits im Vorzyklus, also weit vor einer geplanten Stimulation, zu reduzieren oder abzusetzen.

Liebe Karin Bervoets, haben Sie recht herzlichen Dank für Ihre detaillierten Antworten.

Dr. med. Karin Bervoets, praktiziert seit über 20 Jahren Chinesische Medizin mit dem Schwerpunkt der Gynäkologie und Fertilitätsbehandlung. In ihrer Praxis verbindet sie Akupunktur und Chinesische Arzneimitteltherapie mit Gesprächen der Systemischen Therapie (Einzel-, Paar- und Sexualtherapie). Sie hat von 2002–2016 im ABZ Mitte die Ausbildung „Chinesische Arzneimitteltherapie“ verantwortet und zahlreiche Fortbildungen zu ihrem Praxisschwerpunkt angeboten, u.a. 2008 und 2009 Organisation und Moderation des Fertilitätssymposium während des Rothenburger TCM Kongresses. Seit 2018 ist sie Fellow of the American Board of Oriental Reproductive Medicine (FABORM). www.karinbervoets.de



Anmerkungen

- 1 Vgl. hierzu die ausführliche Darstellung geeigneter Akupunkturpunkte in meinem Artikel im 1. Heft in 2019 der „Qi“
- 2 ebenda
- 3 Effect of Acupuncture vs. Sham Acupuncture on Live Births Among Women Undergoing In Vitro Fertilization. A Randomized Clinical Trial. Caroline A. Smith, PhD; Sheryl de Lacey, PhD; Michael Chapman, MD; et al in JAMA. 2018;319(19):1990-1998
- 4 Acupuncture for Women Undergoing In Vitro Fertilization. To the Editor. Hai-Yong Chen, PhD Mingxiao Yang, PhD, LAc, Lixing Lao, PhD, MB, LAc in JAMA. 2018; 320 (13): 1385
- 5 In Reply, Caroline Smith, PhD, JAMA 2018; 320 (13): 1385-1386
- 6 Der Synzytiotrophoblast stammt vom Trophoblasten ab und entsteht durch Differenzierung und Fusion der Langhans-Zellen des Zytotrophoblasten. Er sezerniert lytische Enzyme und andere Faktoren, welche die Uterusschleimhaut (Endometrium) abbauen, indem die den Zelltod (Apoptose) der Epithelzellen induzieren.
- 7 Effect of Acupuncture on IVF-related anxiety: systematic review and meta-analysis. Lee E. Hullander Rubin, Carolina A. Smith, Rosa N. Schnyer, Peggy Tahir, Lauri A. Pasch. Published Februar 10, 2022: <https://doi.org/10.1016/j.rbmo.2022.02.002>
- 8 Vgl. hierzu: Chinesische Medizin bei Fertilitätsstörungen, Andreas A. Noll (Hrsg.) Hippokrates Verlag, 2008, S. 291. Vgl. hierzu: Female Infertility & Reproductive Gynaecology. Yuning Wu et al., Journal of Chinese Medicine, 2020, S. 413. Prof. Yuning Wu empfiehlt eine, von ihr entwickelte Rezeptur mit dem Verweis, dass diese das Blut und die Essenz ergänzt bzw. auffüllt, um den Chong und Ren Mai zu regulieren und zu kräftigen. Sie postuliert, dass die, von ihr gewählten Chinesischen Arzneikräuter die „Reproduktionsfunktion“ nicht stimulieren. In der zwei- bis dreimonatigen Vorbereitungsphase halte ich eine solche Behandlungsstrategie für sinnvoll. Wenn allerdings gleichzeitig die HPO(Hypothalamus-Hypophyse-Ovar)-Achse durch GnRH Agonisten downreguliert wird, bzw. die Frau für etwa 7-10 Tage in einen Östrogenentzug kommen soll, dann erschließt sich mir der Sinn nicht, wissen wir doch um mögliche, hormonartige Wirkungen von tonisierenden Chinesischen Arzneimitteln.
- 9 Beispielsweise Frauen mit einer Zyklusstörung, ohne Einschränkung ihrer Ovarfunktion, die einen IVF/ICSI Zyklus durchlaufen, bei männlicher Infertilität.

Naturheilpraktiker/in mit eidg. Diplom – Ein Beruf mit vielen Chancen

Markus Steurer, CO-Geschäftsleitung TCM Fachverband Schweiz
Eveline Roth, CO-Geschäftsleitung TCM Fachverband Schweiz
Laura Jackson, Vorstandsmitglied TCM Fachverband Schweiz

TCM-Therapeutin/Therapeut als ein offizieller Beruf des Gesundheitswesens: das war das Ziel, welches sich die damalige SBO-TCM (der heutige TCM Fachverband Schweiz) um die Jahrtausendwende gesteckt hatte. Gut 25 Jahre später ist dieser Beruf Realität. Eine erste Bilanz.

Das Gesundheitswesen der Schweiz ist streng reglementiert und – eine Besonderheit in diesem Land – in der Hoheit der Kantone. Jeder der 26 Kantone legt in seinem Gesundheitsgesetz fest, wer auf seinem Hoheitsgebiet mit welcher Ausbildung welche Therapien anbieten darf. Diese Situation war für Therapeutinnen und Therapeuten unbefriedigend, da ein Umzug oder die Eröffnung einer zweiten Praxis in einem anderen Kanton dadurch nicht immer einfach war. Des Weiteren war eine Anstellung in einer öffentlichen Klinik nicht möglich, weil TCM-Therapeutinnen und -Therapeuten keinen Berufsabschluss im Sinne des Berufsbildungssystems vorweisen konnten, was jedoch eine zwingende Voraussetzung ist.

Die Lösung sah man in der Schaffung des Berufs „TCM-Therapeut/in“. Erste Gespräche mit dem Staatssekretariat

für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) zeigten aber schnell, dass ein Beruf nur für TCM-Therapeutinnen und Therapeuten nicht bewilligt werden würde. Vielmehr sollten für den Bereich der Alternativmedizin ein, maximal zwei Berufe entstehen, innerhalb derer Spezialisierungen möglich sein sollten. Vertreter aller Therapiemethoden taten sich zusammen und einigten sich auf zwei Berufe: je einen für die Alternativmedizin und die Komplementärtherapie. In der Alternativmedizin sind die Traditionelle Chinesische Medizin, die Traditionelle Europäische Medizin, die Homöopathie und die Ayurveda-Medizin zusammengefasst. In der Komplementärtherapie sind 22 verschiedenen Methoden, wie Yoga, Reflexionen-Therapie, Craniosacral-Therapie oder Feldenkrais-Therapie enthalten.

Der neue Beruf der Alternativmedizin erhält den geschützten Titel „Naturheilpraktiker/in mit eidg. Diplom“, ergänzt mit der Fachrichtung (also zum Beispiel „Naturheilpraktiker/in mit eidg. Diplom in TCM“). Den Berufstitel erhält man mit dem Bestehen einer eidgenössischen höheren Fachprüfung. Der Abschluss entspricht im Europäischen Qualifikationsrahmen dem Niveau 7 (EQF Level 7). Somit ist

es, anders als in Deutschland, nicht möglich, den Beruf direkt im Anschluss an die obligatorische Schulzeit zu erlernen. Eine Matura (die schweizerische Variante des Abiturs) oder ein Berufsabschluss in einem beliebigen Beruf ist eine zwingende Voraussetzung, um zur Höheren Fachprüfung zugelassen zu werden.

Vier Fachrichtungen – Ein Berufsbild

Jeder Beruf in der Schweiz hat eine eigene „Organisation der Arbeitswelt“. Diese Dachorganisation ist für alle Fragen im Zusammenhang mit dem Beruf zuständig und ist Ansprechstelle für das SBFI und andere Stakeholder. Für den neuen Beruf „Naturheilpraktiker/in mit eidg. Diplom“ wurde die „Organisation der Arbeitswelt der Alternativmedizin“, kurz Oda AM, geschaffen. In dieser sind Berufsverbände und Schulen aller Fachrichtungen, die so genannten Trägerorganisationen, vertreten. Die Oda AM ist unter anderem für die Organisation und Durchführung der eidgenössischen Höheren Fachprüfung zuständig. Sie wird, abgesehen von den Prüfungsleistungen, von den Trägerorganisationen finanziert. Weitere Mittel werden durch den Bund beigesteuert.

Alle vier Fachrichtungen (TCM, Homöopathie, TEN, Ayurveda) haben das gleiche Berufsbild. Die Ausbildung ist entsprechend für alle Fachrichtungen identisch (Schulmedizin, Praxismanagement, usw.) und unterscheidet sich nur in den fachrichtungsspezifischen Modulen (theoretische und praktische TCM-Ausbildung).

Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Durch das Berufsbild ist der Grundstein für die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit anderen Fachpersonen (Ärzte, Pflegefachleute, Hebammen, Physiotherapeuten etc.) gelegt. Nur wenn klar ist, welche beruflichen Kompetenzen die jeweils andere Fachperson mit ihrer Ausbildung mitbringt, kann die Behandlung eines gemeinsamen Patienten geplant und koordiniert werden. Im Berufsbild ist definiert, dass Naturheilpraktikerinnen und Naturheilpraktiker mit eidg. Diplom die Kompetenz haben, einen Fall selbständig zu eröffnen, zu führen und abzuschließen, oder dass sie als Erstanlaufstelle für Patientinnen und Patienten fungieren können. Durch die klare Definition des Berufsfeldes, der Kompetenzen und der erlernten Fertigkeiten wird die Zusammenarbeit, aber auch die Abgrenzung zu anderen Berufen, möglich.

Ausbildung

Die Ausbildung findet in der Regel neben dem angestammten Beruf statt und dauert, je nach Ausbildungsplanung, drei bis sieben Jahre. Es sind sieben Module zu bestehen, wobei nur die Module M2 und M6 fachspezifisch sind. Die anderen Module sind fachübergreifend.

- M1 Medizinische Grundausbildung
- M2 Fachrichtung, z.B. TCM

- M3 Gesundheit und Ethik
- M4 Arbeit als Therapeut
- M5 Betrieb führen und managen
- M6 Praktische Ausbildung in Praxen und Kliniken
- Zertifikat Oda AM ---
- M7 Berufspraxis unter Mentorat

Die Abschlussprüfungen der Module M1 und M2 werden durch die Oda AM oder durch die Trägerorganisation der jeweiligen Fachrichtung durchgeführt. Für den Abschluss der Module M3 bis M6 sind die akkreditierten Bildungsanbieter zuständig.

Studierende, welche die Module M1-M6 bestanden haben, erhalten das Zertifikat Oda AM. Damit können sie sich bei den Krankenversicherungen registrieren und die Berufstätigkeit aufnehmen. Mit dem Start der Berufstätigkeit beginnt auch das Modul M7 (Arbeiten unter Mentorat). Neben dem Sammeln von Berufserfahrung stehen regelmäßig Super- und Interventionen an. Frühestens nach zwei Jahren, spätestens aber nach fünf Jahren, muss man sich zur Höheren Fachprüfung anmelden. Diese besteht aus drei Teilen:

- P1: Fallstudie verfassen (Beschreiben einer Patientenbehandlung, welche sich über mindestens sechs Monate hinzieht)
- P2: Fachgespräch über die Fallstudie
- P4: Behandlung eines (echten) Patienten gemäß Berufsbild

Zwei Schwerpunkte innerhalb der TCM

Die Herausforderung war es, die verschiedenen Methoden der TCM in die Ausbildung zu integrieren und zu gewichten. Man konzentrierte sich auf die Hauptmethoden Akupunktur, Tuina und Chinesische Arzneitherapie und teilte diese auf zwei Schwerpunkte auf. Diese beiden Schwerpunkte können unabhängig voneinander stu-

diert werden, und es besteht keine Pflicht, beides zu studieren. Der Grund dafür ist, dass eine Gesamtausbildung über alle drei TCM-Methoden zu lange dauern würde und die Kosten dafür untragbar hoch ausfallen. Weitere Methoden, wie die Ernährungslehre und das Qi Gong, erhielten in der Grundausbildung ein höheres Gewicht als früher.

Die Fachrichtung TCM schließt man also mit dem Schwerpunkt „Akupunktur/Tuina“ (Akupunktur und Tuina) und/oder dem Schwerpunkt „Chinesische Arzneitherapie nach TCM“ ab. Diese Unterteilung leitet sich aus der äußeren und der inneren Anwendung der TCM ab.

Viele Vorteile...

Der neue Beruf führt in vielen Bereichen zu Vereinfachungen und eröffnet neue berufliche Perspektiven. So ist es für Naturheilpraktikerinnen und Naturheilpraktiker mit eidg. Diplom möglich, sich von einem öffentlichen Spital anstellen zu lassen. Für TCM-Therapeutinnen und Therapeuten ohne diesen Berufsabschluss ist das nicht möglich.

Wer Akupunktur (invasive Methode) anwenden will, muss bei den meisten der 26 Kantone eine Berufsausübungsbewilligung beantragen. Während bis vor kurzem noch 26 unterschiedliche kantonale Regelungen galten, kommt es mit dem neuen Berufsabschluss auch in diesem Bereich zu einer Vereinheitlichung der Bedingungen. Neuerdings setzt die Mehrheit aller Kantone auf den Berufsabschluss als Naturheilpraktiker/in mit eidg. Diplom. Das heißt, wer den Berufsabschluss vorweisen kann, kann in jedem Kanton arbeiten. Umgekehrt erhalten Therapeutinnen und Therapeuten ohne diesen Berufsabschluss nicht mehr in allen Kantonen eine Berufsausübungsbewilligung. Das sorgte zu Beginn für sehr viel Unruhe und



Unsicherheit. Die Verbände und die OdA AM setzten sich stark dafür ein, dass die Besitzstandwahrung für bestehende Praktizierende durchgesetzt wurde. So haben wir erreicht, dass TCM-Therapeutinnen und Therapeuten, welche bereits in einem Kanton eine Bewilligung hatten, diese auch behalten konnten, ohne die Höhere Fachprüfung abzulegen.

Unabhängig von den Berufsausübungsbewilligungen können Krankenversicherungen eigenständig entscheiden, welche Therapieformen vergütet werden und welche Voraussetzungen Therapeutinnen und Therapeuten erfüllen müssen. Der neue Beruf führte auch hier zu einer Vereinheitlichung: Wer das eidgenössische Diplom oder das Zertifikat OdA AM vorweisen kann, wird von allen Versicherungen vergütet. Wer hingegen keinen der beiden Abschlüsse hat, muss damit rechnen, in den nächsten Jahren mit niedrigeren Sätzen vergütet oder ganz ausgeschlossen zu werden.

Inhaber von ausländischen Berufsabschlüssen in TCM können ihr Diplom dem Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) zur Beurteilung der Gleichwertigkeit vorlegen. Das SRK ist für die Gleichwertigkeitsprüfung aller medizinischen Berufe in der Schweiz zuständig, somit auch für Naturheilpraktiker/innen mit eidg. Diplom. Mit Berufsabschluss ist ein Diplom gemeint, das im Herkunftsland ein Berufsabschluss im Rahmen des Berufsbildungssystems darstellt. Das fünfjährige TCM-Studium in China in Kombination mit der chinesischen Approbation als TCM-Arzt entspricht einem solchen Berufsabschluss, die deutsche Heilpraktikerprüfung leider nicht. Stimmen die Studieninhalte und das Abschlussniveau mit dem schweizerischen Abschluss überein, wird die Gleichwertigkeit bestätigt und der/die Therapeut/in kann zu den gleichen Bedingungen arbeiten wir

ein/e Naturheilpraktiker/in mit eidg. Diplom. Nebenbei: Alle Berufsleute im Gesundheitswesen (Ärzte, Pflegefachleute, Physiotherapeuten etc.) müssen eine der schweizerischen Amtssprachen auf Niveau B2 beherrschen. Diese Vorgabe gilt nun auch für Naturheilpraktikerinnen und Naturheilpraktiker.

... und einige Nachteile

Dass die Berufsausbildung nun klar strukturiert ist und einheitliche Lernziele vorgibt, wird nicht von allen positiv gesehen. Kritische Stimmen bemängeln, dass das Studium nicht mehr so viele Freiheiten bietet wie früher. Im alten System konnte man, je nach persönlichen Interessen, Lerninhalte aus verschiedenen Fachrichtungen kombinieren. Die neuen Lehrpläne geben ein klares Ausbildungsprogramm vor, welches, je nach Schule, weniger „durchlässig“ ist. Obwohl die Ausbildung zu einem offiziellen Beruf des Gesundheitswesens führt, muss das Studium privat finanziert werden. Die dafür notwendigen CHF 60.000–80.000 können sich nicht alle leisten. Viele Menschen, die das Potenzial für eine gute Therapeutin hätten, können den Beruf aus diesem Grund nicht erlernen. Der Staat beteiligt sich zwar mit bis zu CHF 10.500 an der Ausbildung, vergütet den Beitrag aber erst nach Absolvieren der Höheren Fachprüfung.

Wer die Höhere Fachprüfung auch nach zwei Wiederholungen nicht besteht, hat keinen Abschluss in der Tasche und kann in vielen Kantonen keine Berufsausübungsbewilligung erhalten.

Für Kolleginnen aus dem Ausland wird es noch schwieriger, in die Schweiz zu ziehen und hier zu arbeiten. Die meisten Kantone setzen für die Vergabe einer Berufsausübungsbewilligung den Berufstitel als Natur-

heilpraktikerin/in mit eidg. Diplom voraus.

Die erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten im Boot behalten

Eine besondere Herausforderung war und ist es, die erfahrenen langjährigen TCM-Praktizierenden ins neue System zu überführen.

Schon mit der Einführung des Berufs wurden deshalb Bedingungen geschaffen, damit sich Therapierende mit mehr als fünf Jahren Berufstätigkeit zu vereinfachten Bedingungen zur Prüfung anmelden konnten. Wer spätestens 2018 mehr als zehn Jahre berufstätig war, musste sogar nur eine verkürzte Prüfung absolvieren.

Wer nur noch wenige Jahre Berufsausübung vor sich hat, versteht zurecht nicht, weshalb er oder sie die Höhere Fachprüfung noch ablegen soll. Für diese Therapeuten wurde die Möglichkeit geschaffen, das Zertifikat OdA AM zu erwerben. Einige müssen sich hierfür allerdings in Tuina nachschulen lassen oder zusätzliche Prüfungen ablegen. Das Zertifikat OdA AM wird vergeben, wenn eine Therapeutin mehr als fünf Jahre Berufstätigkeit und die Gleichwertigkeit der Module 1–6 der heutigen Ausbildung belegen kann. Es ist dem eidg. Diplom nicht gleichgestellt, bringt aber gegenüber Kantonen und Versicherungen einige Vorteile.

Mit den Kantonen konnte ausgehandelt werden, dass Therapeutinnen und Therapeuten durch eine Besitzstandwahrung geschützt sind. Das heißt, wer vor einer allfälligen Gesetzesänderung in einem Kanton praktiziert, darf dies auch dann weiterhin tun, wenn der Berufsabschluss neu vorgeschrieben wird. Einzig mit dem Kanton Aargau konnte diesbezüglich keine Lösung gefunden werden. Wer dort bis Ende 2024 die HFP nicht bestan-

den hat, muss die Praxistätigkeit aufgeben.

Es zeigt sich aber, dass sich die Mehrheit der Therapierenden für die Höhere Fachprüfung entschieden haben. Dieses große Interesse führt aber dazu, dass es zu Engpässen kommt. Bei vier Prüfungsdurchführungen im Jahr müssen Kandidatinnen und Kandidaten nach der Anmeldung damit rechnen, dass sie bis zu drei Jahre auf

das Prüfungsaufgebot warten müssen. Nebst den bestehenden Praktizierenden rückt nun auch der Nachwuchs nach und meldet sich zur HFP an. Allein in der TCM sind dies jährlich rund 100 Studierende.

Fazit

Trotz einigen, teils gewichtigen Nachteilen ist der neue Beruf eine Erfolgs-

geschichte. Naturheilpraktiker/in mit eidg. Diplom können ein Berufsbild vorlegen, auf welches sich die anderen Player im Gesundheitswesen stützen können. Eine Anstellung in öffentlichen Kliniken ist möglich. Sowohl die Berufsausübung als auch für die Registrierung bei den Krankenversicherungen ist nun in allen Kantonen mit einem einheitlichen Abschluss möglich.

– Anzeige –



ALS GRÖSSTER TCM-VERBAND DER SCHWEIZ...

- ▶ waren wir massgeblich beteiligt an der Entwicklung des Berufsabschlusses «Naturheilpraktiker:in mit eidg. Diplom in TCM».
- ▶ vertreten wir aktiv die Interessen von 1450 Mitgliedern gegenüber Behörden und Versicherungen.
- ▶ sind wir geschätzter Ansprechpartner für Medien und klären die Bevölkerung über die TCM auf.
- ▶ sind wir Verleger des TCM-Magazins YinYang, Mitentwickler des TCM-Arzneimittelgartens & Veranstalter des TCM-Symposiums.

www.tcm-fachverband.ch
www.tcm-therapeuten.ch | www.tcm-fachmagazin.ch
www.tcm-garten.ch | www.tcm-stellenportal.ch
www.tcm-symposium.ch

Forschung & News

Forschung: Chinesische Medizin bei Posttraumatischer Belastungsstörung

Sei es durch Naturkatastrophen, Krieg, Gewalt oder eine schwere Erkrankung: Menschen, die ein potenziell lebensbedrohliches Ereignis durchleben oder beobachten, können mit einer zeitlichen Verzögerung von einigen Wochen oder Monaten eine Post-traumatische Belastungsstörung (PTBS) entwickeln. Bisher gibt es dafür in der Westlichen Medizin keine präzise Behandlungsstrategie. Daher lohnt es sich, ergänzend Therapien der Chinesische Medizin in ihrer Wirkung auf PTBS zu untersuchen.

Laut einer Klassifikation der Amerikanischen Psychiatrischen Gesellschaft sind die Hauptsymptome der PTBS:

- Das pathologische Wiedererleben der traumatischen Ereignisse
- Die Vermeidung von allem, was an das Trauma erinnert
- Negative Gedanken und Gefühle
- Über-Erregbarkeit und -Reaktivität
- Verdrängung und Betäubung¹

Aktuell besteht auch durch die COVID-Pandemie ein erhöhtes Risiko für PTBS. Das zeigen Untersuchungen aus der frühen Zeit der Pandemie (2019): Sowohl Patienten und deren Angehörige als auch Menschen in Gesundheits-

berufen zeigten ein höheres Risiko, psychiatrische Symptome zu entwickeln.

Da die Pathogenese der PTBS noch nicht vollständig geklärt ist, zielen Medikamente hauptsächlich auf die Linderung von Symptomen wie Depression, Unruhe, Ängstlichkeit und Anspannung. Die US-amerikanische Arzneimittelbehörde FDA hat Sertralin und Paroxetin (selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer) für die Behandlung von PTBS zugelassen, aber diese Medikamente sind teuer und haben schwere Nebenwirkungen. In dieser Situation stellt sich die Frage, welchen Beitrag die Chinesische Medizin (CM) zur Behandlung der PTBS leisten kann. In einem kürzlich erschienenen Übersichtsartikel im „Chinese Journal of Integrative Medicine“ tragen Hu Guang-tao und Wang Yong von der Universität Chongqing den aktuellen Forschungsstand zusammen.²

PTBS aus Sicht der Chinesischen Medizin

Obwohl die Bezeichnung PTBS in der Chinesischen Medizin nicht vorkommt, lassen sich ihre Symptome bestimmten Funktionskreisen zuordnen. Wei et al.³ interpretieren sie primär als Leber-Qi-Stagnation mit Akkumulation von Schleim. Westliche Autoren der CM ordnen sie folgenden Differentialdiagnosen zu:

- Herz- und Nieren-Störungen durch Hitze
- Herz-Feuer
- Konstitutionelle Schwäche
- Leber-Qi-Stagnation
- Nieren Schwäche

Wie wirksam ist Akupunktur bei PTBS?

Die aktuellste Meta-Analyse zur Akupunkturwirkung bei PTBS stammt von Sean Grant und seinem Team an der RAND-Corporation, einem Forschungsinstitut in Santa Monica, Kalifornien. Sie haben zehn Datenbanken nach randomisierten kontrollierten Studien (RCTs) zur Behandlung von PTBS mit Akupunktur durchsucht. Primär wollten sie den Einfluss der Akupunktur auf PTBS-Symptome untersuchen und sekundär die Lebensqualität, Depressionen und Ängste sowie Schlafqualität. Sieben Studien (vier aus den USA und drei aus China) mit insgesamt 709 Teilnehmern wurden in die Meta-Analyse eingeschlossen. Das Alter der Patientinnen und Patienten lag zwischen 33 und 65 Jahren.

Die Meta-Analyse zeigte eine große Verbesserung von PTBS-Symptomen durch Akupunktur im Vergleich zu allen Kontrollgruppen. Das waren entweder reguläre Behandlung (TAU = treatment as usual), Sham-Akupunktur, keine Therapie (Warteliste), Verhaltenstherapie oder medikamentöse Behandlung mit Paroxetin. Unmittelbar nach der Behandlung gingen in der Akupunktur-Gruppe die PTBS-Symptome zurück. Dieser Effekt war auch bei einem Follow up in den Monaten nach Abschluss der Akupunkturbehandlung noch nachweisbar. Gleiches galt für die „Alltagstauglichkeit“. Sie wurde mit einem standardisierten Fragebogen erhoben, in dem die Betroffenen einschätzen, inwiefern ihre Erkrankung sie in sozi-

alen, beruflichen und Freizeit-Aktivitäten einschränkt.

Bei den PTBS-Begleiterscheinungen Depression, Ängste und Schlafstörungen fanden die Autoren keinen signifikanten Unterschied zwischen der Akupunktur- und der jeweiligen Kontrollgruppe. Sie geben darüber hinaus zu bedenken, dass die Evidenz der Studien niedrig ist. Die Zahl der Teilnehmer war klein, es gab einen signifikanten Teilnehmerschwund und unklare Intention-to-Treat-Analyseverfahren.⁴

Ähnlicher Effekt wie Verhaltenstherapie

Schaut man sich beispielhaft eine der sieben untersuchten Studien an, bekommt man einen Eindruck von der Behandlungsstrategie. Michael Hollifield vom "Behavioral Health Research Center of the Southwest" in Albuquerque, New Mexico, verglich in seiner dreiarmigen Studie mit 84 Patienten die Wirkung von Akupunktur mit kognitiver Verhaltenstherapie (als Gruppentherapie) und einer Wartegruppe. Er verwendete ein selbst entwickeltes Schema, bei dem über zwölf Wochen einmal wöchentlich behandelt wurde. Dabei wurden *Shu*-Punkte (14 pro Sitzung) im Wechsel mit Punkten an der Vorderseite und den Extremitäten genadelt (elf Punkte). Je nach Syndromdiagnose konnten bis zu drei Punkte hinzugefügt werden.

Die Wirkung wurde durch Selbsteinschätzung mithilfe eines standardisierten Fragebogens gemessen, und zwar vor und nach der Intervention sowie drei Monate später. Die Akupunkturbehandlung zeigte eine signifikante Verbesserung, vergleichbar mit derjenigen der Verhaltenstherapie. Dieser Effekt war in beiden Interventionsgruppen auch nach drei Monaten nachweisbar.⁵

Schädelakupunktur bei PTBS

In chinesischen Studien wird Schädelakupunktur am häufigsten bei PTBS eingesetzt, beispielsweise Elektroakupunktur auf *Baihui* (Du 20), *Sishencong* (EX-HN1), *Shenting* (Du 24), and *Fengchi* (Gb 20). Die Forscher führen die Wirkung dieser Punkte darauf zurück, dass diese Punkte den Glukose-Metabolismus in denjenigen Gehirnregionen regulieren, die bei PTBS auffällig verändert sind.⁶

In Kombination mit Moxa auf *Shenshu* (BL 23), *Mingmen* (DU 4) und *Zhishi* (BL 52) war die Elektroakupunkturbehandlung der Schädelpunkte in einer Studie von Zhang et al. effektiver als die medikamentöse Behandlung mit Paroxetin. Die Daten wurden bei der Behandlung von Überlebenden des Erdbebens 2008 in Wenchuan gesammelt. Insbesondere konnten durch die Kombination von Schädelakupunktur und Moxa Ängste reduziert werden.⁷

Eine weitere Studie von Zhao et al. verglich Elektroakupunktur an den Punkten *Baihui* (Du 20) und *Dazhui* (Du 14) mit der Behandlung durch westliche Medizin direkt nach der Intervention sowie drei und sechs Monate später.⁸ Die Wirkung war in beiden Gruppen signifikant und ähnlich in der Effektivität. Jedoch zeigten die Patienten, die Elektroakupunktur erhalten hatten, niedrigere Werte bei der Übererregbarkeit (gemessen mithilfe des Essener Trauma Fragebogens⁹).

Test von Kräuterrezepturen bei Ratten

Um eine Vorstellung davon zu bekommen, was im Gehirn bei einer PTBS geschieht, werden heute Magnetresonanztomographie (MRT) und Tiermodelle eingesetzt. Aus Versuchen mit Ratten, bei denen eine PTBS künstlich induziert wurde, weiß man, dass im Gehirn Veränderungen im Hippocampus

und der Amygdala auftreten. Das sind Teile des limbischen Systems, das bei Angst und Stress aktiv ist. Eine wichtige Rolle spielt bei der Regulation von posttraumatischem Stress auch die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse.

Diese Erkenntnisse dienen nicht nur der Prüfung neuer Medikamente, sondern auch chinesischer Arzneimittel. So konnten chinesische Autoren zeigen, dass die häufig zur Regulation von Stress eingesetzte Rezeptur *Dan Zhi Xiao Yao San* bei Ratten einen angstlösenden Effekt hat.

Eine weitere Studie zeigte, dass *Xiao Yao San* im Tierversuch besser wirkt als *Si Jun Zi Tang* und *Jin Gui Shen Qi Wan*. Bei *Chai Hu Jia Long Gu Mu Li Tang* konnte eine Wirkung auf die Ausschüttung des Wachstumshormons BDNF im Hippocampus nachgewiesen werden. Das weist darauf hin, dass PTBS-Symptome durch die Rezeptur gelindert werden können. Die genauen biochemischen Signalwege sind bisher nicht bekannt. Gegenwärtig gibt es nur wenige Studien, die untersuchen, wie chinesische Arzneimittel die Stress-Reaktion im Hirn beeinflussen.

Integrativer Ansatz gefordert

Hu Guang-tao und Wang Yong kommen in ihrer eingangs zitierten Meta-Analyse zu dem Schluss, dass die Erforschung von chinesischer Medizin zur Behandlung von PTBS noch in den Kinderschuhen steckt. Weitere Studien seien notwendig, um ihre Wirkung zu untersuchen. In Ermangelung einer klaren Behandlungsstrategie (auch in der westlichen Medizin), empfehlen die Autoren einen integrativen Ansatz, der westliche und chinesische Arzneimittel, Akupunktur und Psychotherapie einschließt.

Anne Hardy, AGTCM/Medizinische Wissenschaft

Literatur

- 1 DSM-5 (Statistical Diagnostic Handbook of Mental Disorders), erschienen 2013.
- 2 Hu GT, Wang Y. Advances in Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder with Chinese Medicine. Chin J Integr Med. 2021 Nov;27(11):874-880. doi: 10.1007/s11655-021-2864-1. Epub 2021 May 31. PMID: 34060024; PMCID: PMC8166381.
- 3 Wei PK, Shi J, Wu F, et al. Bailong Jieyu Granule in treatment of post-traumatic stress disorder among rescuing soldiers of Wenchuan Earth-quake. J Second Mil Med Univ (Chin) 2010;31:921-922.
- 4 Grant S, Colaïaco B, Motala A, Shanman R, Sorbero M, Hempel S. Acupuncture for the Treatment of Adults with Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Trauma Dissociation. 2018 Jan-Feb;19(1):39-58. doi: 10.1080/15299732.2017.1289493. Epub 2017 Mar 9. PMID: 28151093.
- 5 Hollifield M. Acupuncture for posttraumatic stress disorder: conceptual, clinical, and biological data support further research. CNS Neurosci Ther. 2011 Dec;17(6):769-79. doi: 10.1111/j.1755-5949.2011.00241.x. Epub 2011 Feb 26. PMID: 22070661; PMCID: PMC6493831.
- 6 Zhang H, Chen WW, Song WZ, et al. Brain glucose metabolism involved in acupuncture treatment on posttraumatic stress disorder. Chin J Tradit Chin Med Pharm (Chin) 2010;25:1882-1884.
- 7 Zhang H, Yuan CF, Ran LH, et al. RCT research of different acupuncture therapies in treating posttraumatic stress disorder after Wenchuan's 5.12 earthquake. Chin J Tradit Chin Med Pharm (Chin) 2010; 25:1505-1510
- 8 Zhao GJ, Liu MY, Guo SY, et al. Observation on therapeutic effect of electroacupuncture at Baihui-Dazhui point on posttraumatic stress disorder. J Clin Acupunct Moxibust (Chin) 2014;30:31-33.
- 9 https://www.uni-due.de/imperia/md/content/rke-pp/projekte/eri_4wo3j_fragebogen_02_12_13.pdf

– Anzeige –

Immer griffbereit!

Dietrich Wabner

Taschenlexikon der Aromatherapie

Die etherischen Öle, Hydrolate und Trägeröle

2013
718 Seiten | Flexocover | 80 Abbildungen | 4-farbig
€ 39,80 | ISBN 978-3-86401-010-1

Die Aromatherapie ist ein eigenständiger Bereich der Phytotherapie. In anderen europäischen Ländern ist sie seit Langem etabliert, im deutschsprachigen Bereich wird sie erst langsam entdeckt. Dietrich Wabner hat hier wichtige Pionierarbeit geleistet und die wissenschaftlichen Grundlagen zu Wirkung und Wirksamkeit der Aromatherapie aufgearbeitet.

Jetzt stöbern unter:
www.verlag-systemische-medin.de



medizin weiter denken.



verlag
systemische
medizin



BACOPA BILDUNGSZENTRUM
ZERTIFIZIERTE ERWACHSENEN-FORTBILDUNGSEINRICHTUNG

Auszug aus unseren kommenden Veranstaltungen:

HEIKE WIEDEMANN

Erfolgreich therapieren am Ohr (Chinesische Schule)

Samstag, 18. bis Dienstag, 21. Februar 2023

CHRISTINE BAUMANN

Medizin des Mittelalters. Pflanzenheilkunde von Damals bis Heute

Samstag, 25. und Sonntag, 26. Februar 2023

CLAUDIA LORENZ

Kindertuina Intensiv III

Freitag, 17. bis Sonntag, 19. März 2023

CHRISTINE BAUMANN

Optimierung der Säure-Basen-Balance

Samstag, 15. April 2023

MAG. ANJA BADER

Infoabend für Faszien-Curriculum

Freitag, den 21. April 2023 um 19:30

HEIKE WIEDEMANN

Infoabend für die Tuina An Mo PraktikerIn Ausbildung 2023–2025

Freitag, 05. Mai 2023 um 19 Uhr

HEIKE WIEDEMANN

Ergänzende Verfahren in der TCM. Schröpfen und Schaben (Gua Sha)

Samstag, 06. und Sonntag, 07. Mai 2023

FACHBUCH-, THERAPIE- UND LERNMITTELVERSAND
... mit allem, was Sie suchen ...

BACOPA

BILDUNGSZENTRUM, VERLAG, VERSAND

mail to: bildungszentrum@bacopa.at, web: www.bacopa.at

Telefon: +43(0) 7251-222 35 Fax: +43(0) 7251-222 35-16

Postanschrift: Waidern 42, 4521 Schiedlberg, Österreich

SEIT 2003 ZERTIFIZIERTE FORTBILDUNGSEINRICHTUNG



- EB-Qualitätssiegel der O.Ö. Erwachsenen- und Weiterbildungseinrichtungen
- waff – Wiener ArbeitnehmerInnen Förderungsfonds
- Anerkannter Bildungsträger in Kärnten und Salzburg



ÖAGTCM

ÖSTERREICHISCHE AUSBILDUNGSGESELLSCHAFT FÜR TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

MAIL: info@oeagtcn.at, WEB: www.oeagtcn.at
Waidern 42, 4521 Schiedlberg/Austria

In den letzten Jahrzehnten hat die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in Europa und insbesondere auch in Österreich einen enormen Aufschwung erlebt. Die Nachfrage nach Ärzten, die mit den Methoden der TCM arbeiten, nimmt in der Bevölkerung stetig zu. Die ÖAGTCM wurde im Dezember 2004 von einem Ärzten/innen-Team gegründet, um Kollegen/Innen eine optimale TCM-Ausbildung in Oberösterreich anzubieten. War es zu Beginn die Akupunktur, die sich im Westen durchsetzen konnte, so steht heute vielfach die Phytotherapie mit chinesischen Heilkräutern sowie die chinesische Diätetik im Mittelpunkt des Interesses. U.a. sind folgende Ziele in den Statuten der ÖAGTCM festgelegt:

- ▶ Förderung des Wissens und des Verständnisses um die Besonderheiten der chinesischen Diagnostik und Arzneimittellehre.
- ▶ Fort-, Aus- und Weiterbildung von Ärzten/innen in TCM durch theoretische und praktische Veranstaltungen auf internationalem Niveau und Einladung von international anerkannten Vortragenden, die über verschiedene Spezialthemen referieren: Westliche Kräuter in der TCM – Hämatologie – Onkologie – Spezielle Zungen- und Pulsdiagnostik – Klassische Werke der TCM wie Shang Han Lun, Wen Bing und vieles mehr.
- ▶ Internationale Kooperationen & Zusammenarbeit
- ▶ Vertretung berufspolitischer Interessen
- ▶ Öffentlichkeitsarbeit
- ▶ Entwicklung von Qualitätssicherungsmaßnahmen und -richtlinien
- ▶ Publikationen

Es gibt eine enge Kooperation zwischen ÖAGTCM, der BACOPA-Ärztegesellschaft und dem BACOPA Bildungszentrum in Oberösterreich. Wir freuen uns sehr, wenn unser Programm Ihr Interesse findet bzw. wenn Sie bei uns Mitglied werden möchten!

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit der TCM!

Mit vorzüglicher Hochachtung,

Dr. Med. Florian Ploberger B.AC., MA
Präsident der ÖAGTCM

Rezepturen, die harmonisierend wirken

Chai Hu Shu Gan Tang und Co

Florian Ploberger

Entsprechen dem Thema dieses Heftes sollen in diesem Artikel chinesische Rezepturen, die harmonisierend wirken, und ihre Entsprechungen aus westlichen Kräutern vorgestellt werden.

Der Begriff der „harmonisierenden“ Methode, chinesisch *He Fa*, geht auf die späte Han-Dynastie zurück. Ursprünglich wurde diese Bezeichnung für Krankheitsbilder im Bereich des *Shaoyang* verwendet; heutzutage wird der Begriff der „harmonisierenden“ Methode auch für die Behandlung von Disharmonie-Mustern im Bereich der Leber und Milz, Gallenblase und Magen sowie Magen und Darm verwendet.

Weil Leber- und Gallenblasenbeschwerden oft zu Beschwerden im Bereich von Milz und Magen führen, wurde der Begriff der „harmonisierenden“ Methode auch auf Rezepturen, die harmonisierend auf das Verhältnis von Holz und Erde einwirken, angewendet. Zusätzlich fallen in diese Kategorie Rezepturen, die Kälte- und Hitze-Beschwerden innerhalb des Magens bzw. des Dickdarmes harmonisieren.

„Harmonisierende“ Rezepturen wie *Xiao Chai Hu Tang* und *Da Chai Hu Tang* wirken im Bereich des *Shaoyang*, der zwischen dem äußeren *Taiyang* und dem inneren *Yangming* liegt.

Diese Einteilung geht auf ein Sechs-Schichten-System, das im *Shang Han Lun* beschrieben wurde, zurück. Wenn ein Krankheitsbild im Bereich des *Shaoyang* vorliegt, so befindet sich dieses halb im Außen und halb im Inneren.

Typische Symptome können sein: Fieber in Abwechslung mit Schüttelfrost (gleichzeitiges Auftreten von Fieber und Schüttelfrost ist ein Hinweis für ein *Taiyang*-Krankheitsbild; Fieber ohne Schüttelfrost wird bei *Yangming*-Krankheitsbildern gefunden). Die Gallenblase ist jenes Organ, das mit einem *Shaoyang*-Krankheitsbild am engsten verbunden ist. Bitterer Mundgeschmack, Trockenheit der Mundschleimhäute und ein Gefühl der Fülle bzw. Stagnation unter den Rippenbögen sind charakteristische Symptome, die der Gallenblase zugeordnet werden.

Rezepturen, die den Bereich von Leber und Milz harmonisieren

Entsprechende Rezepturen werden eingesetzt, wenn eine Dysbalance zwischen Leber und Milz besteht. Im folgenden Abschnitt werden die Rezepturen *Chai Hu Shu Gan Tang* und *Da Chaihu Tang* sowie deren Entsprechungen westlicher Kräuterrezepturen vorgestellt. Zu einer Dysbalance zwi-

schen Leber und Milz kann es aufgrund zweier verschiedener Ursachen kommen:

1. Kann sich eine bestehende Leber-*Qi*-Stagnation auf den Bereich von Milz und Magen auswirken.
2. Kann ein bestehender Milz-*Qi*-Mangel dazu führen, dass die Zirkulation des Leber-*Qi* beeinträchtigt wird.

Hauptmerkmale einer Dysbalance zwischen Leber und Milz sind:

Spannungsgefühl im Bereich des Brustkorbes und des Bauches, Schmerzen unter dem Rippenbogen und im Bereich des Bauches, Appetitlosigkeit und Durchfall. In schweren Fällen können Fieber und Schüttelfrost abwechselnd auftreten.

Der *Qi* bewegende-Aspekt der Rezepturen ist nicht so stark wie bei jenen Rezepturen, die hauptsächlich eingesetzt werden, um *Qi*-Stagnationen entgegenzuwirken.

„Harmonisierende“ Rezepturen sollten bei Vorliegen von äußeren „Pathogenen Faktoren“ nicht angewendet werden, da sonst möglicherweise die „Pathogenen Faktoren“ tiefer in den Körper eindringen können.

Auch sollte daran gedacht werden, dass Fieber in Abwechslung mit Schüttelfrost nicht ausschließlich ein *Shaoyang* Krankheitsbild sein muss. Derartige Beschwerden können auch

bei einem massiven Qi-Mangel oder bei einem Qi- und Blut-Mangel auftreten. Bei Vorliegen der beiden letztgenannten energetischen Muster würden „harmonisierende“ Rezepturen zu einer Verstärkung der Beschwerdebilder führen!

Natürlich ist es so, dass viele Krankheitsbilder im Bereich von Leber und Milz durch belastende, emotionale Faktoren verursacht werden. Diese sollten bei der Erstellung der Therapie mitberücksichtigt werden (und nicht nur chinesische Kräuter verschrieben werden).

Chai Hu Shu Gan Tang (Bupleurum-Dekokt, das die Leber verteilt)

- Rdx. Bupleuri (Chaihu) 5 g Kaiserkraut
- Rdx. Paeoniae alba (Baishao) 4 g Polizeikraut
- Fr. Aurantii (Zhike) 4 g Ministerkraut
- Rhz. Ligustici (Chuanxiong) 3 g Ministerkraut
- Rhz. Cyperi (Xiangfu) 4 g Ministerkraut
- Rdx. Glycyrrhizae (Gancao) 2 g Botschaftskraut

Wirkung

- Bewegt Leber-Qi
- Wirkt Blut-Stagnation entgegen
- Wirkt schmerzstillend

Indikation

Schmerzen unter dem Rippenbogen, Fieber im Wechsel mit Schüttelfrost, kalte Finger und Zehen. Manches Mal mit einem Gefühl der Reizbarkeit und Fülle im Bauchbereich, bitterer Mundgeschmack, Appetitlosigkeit

Entsprechende westliche Krankheitsbilder

PMS (Prämenstruelles Syndrom), Dysmenorrhö (Schmerzen zur Zeit der Monatsblutung), Gastritis (Entzündung der Magenschleimhaut), Cholezystitis (Gallenblasenentzündung), Cholelithiasis (Steine im Be-

reich der Gallengänge), Mastitis (Brustdrüsenentzündung), Ulcus duodeni (Zwölffingerdarmgeschwür)

Zunge: roter Zungenkörper, gelber Zungenbelag

Puls: gespannt (xian)

Beschreibung der klassischen

TCM-Rezeptur:

Die Rezeptur Chai Hu Shu Gan Tang kann eingesetzt werden, um einer Leber-Qi-Stagnation entgegenzuwirken. Zusätzlich besitzt sie eine milde Blut-Stagnation auflösende Wirkung und kann aus diesem Grund gegen Schmerzen eingesetzt werden. Bei einer Leber-Qi-Stagnation treten typischerweise Schmerzen im Bereich der Rippenbögen auf. Entsprechende Patienten fühlen sich gereizt, haben einen bitteren Mundgeschmack und eine Kälte im Bereich der Extremitäten. Häufig ist die Anwendung der Rezeptur Chai Hu Shu Gan Tang bei Schmerzen im gynäkologischen Bereich, sowie bei Beschwerden im Verdauungstrakt.

Des Weiteren kann die Rezeptur bei Fieber, das im Wechsel mit Schüttelfrost auftritt, eingesetzt werden.

Zur Analyse der einzelnen Kräuter

Das Kaiserkraut Rdx. Bupleuri (Chaihu) ist bitter-kühl und wirkt einer Leber-Qi-Stagnation sowie Feuchter-Hitze entgegen. Das Polizeikraut Rdx. Paeoniae alba (Baishao) tonisiert das Blut, das Ministerkraut Rdx. Ligustici (Chuanxiong) bewegt das Blut. Ein weiteres Ministerkraut, Rhz. Cyperi (Xiangfu), kann speziell bei schmerzhaften Beschwerden im Bereich des weiblichen Genitaltraktes eingesetzt werden. Fr. Aurantii (Zhike), das dritte Ministerkraut der Rezeptur, wirkt Stagnationen im Bereich des Verdauungstraktes entgegen. Rdx. Glycyrrhizae (Gancao) wirkt als Botschaftskraut harmonisierend. Zusätzlich wirkt dieses Kraut durch seine

Shen beruhigende Eigenschaft schmerzstillend.

Insgesamt handelt es sich bei Chai Hu Shu Gan Tang um eine relativ ausgewogene Rezeptur. Sie kann eingesetzt werden, um Schmerzen aufgrund einer Leber-Qi- und -Blut-Stagnation entgegenzuwirken. Ich möchte an dieser Stelle jedoch anmerken, dass bei starken Schmerzen zusätzliche Blut-Stagnation lösende Kräuter der Rezeptur hinzugefügt werden sollten.

Entsprechende Rezeptur aus westlichen Kräutern

- Herba Alchemillae (Frauenmantel) 3 g Kaiserkraut
- Herba Millefolii (Schafgarbe) 3 g Ministerkraut
- Pericarpium Citri ret. (Mandarinenschalen) 3 g Ministerkraut
- Radix Paeoniae alba (weiße Pfingstrosenwurzel) 3 g Polizeikraut
- Herba Menthae piperitae (Pfefferminze) 3 g Ministerkraut
- Radix Glycyrrhizae (Süßholz) 3 g Ministerkraut
- Flos Rosae (Rosenblüten) 5 g Ministerkraut

Beschreibung der Rezeptur aus westlichen Kräutern

Das Kaiserkraut Frauenmantel (Herba Alchemillae) ist ein bitteres, thermisch kaltes Kraut. Dieses leitet Feuchte Hitze aus und kühlt das Blut. Zusätzlich kann es Leber-Qi- und Blut-Stagnationen auflösen und damit Schmerz stillend wirken. Unterstützt wird Frauenmantel (Herba Alchemillae) durch die Schafgarbe (Herba Millefolii). Dieses Ministerkraut wirkt ebenfalls Leber-Qi-Stagnationen entgegen und tonisiert gleichzeitig das Milz-Qi. Zusätzlich löst es Blut-Stagnationen auf und leitet Feuchte Hitze aus. Die in der Rezeptur befindlichen Mandari-

nenschalen (Pericarpium Citri ret.) lösen Stagnationen im Bereich des Mittleren Erwärmers auf und unterstützen als Ministerkraut die transportierende und umwandelnde Funktion der Milz. Das Polizeikraut, die weiße Pfingstrosenwurzel (Rdx. Paeoniae alba), nährt das Leber-Blut sowie das Leber-Yin. Sie wirkt – im Unterschied zu den ausleitenden Kräutern Frauenmantel (Herba Alchemillae) und Schafgarbe (Herba Millefolii) – bewahrend. Die Kombination der Kräuter Frauenmantel (Herba Alchemillae), Schafgarbe (Herba Millefolii) und Pfingstrosenwurzel (Rdx. Paeoniae alba) ist äußerst effektiv, um Leber-Qi-Stagnationen entgegenzuwirken, ohne das Leber-Yin zu verletzen.

Die weiteren Kräuter dienen in dieser Rezeptur als Ministerkräuter: Pfefferminze (Herba Menthae piperitae) hat ebenfalls eine Leber-Qi-Stagnation auflösende Wirkung. Süßholz (Rdx. Glycyrrhizae) wirkt wie immer harmonisierend auf die Wirkungen der anderen Kräuter der Rezeptur; zusätzlich wirkt es speziell in Kombination mit der weißen Pfingstrosenwurzel (Rdx. Paeoniae alba) schmerzstillend (bei krampfhaften, kolikartigen Schmerzen). Rosenblüten (Flos Rosae) sind der Rezeptur hinzugefügt, da Rosenblüten (Flos Rosae) nicht nur einer Leber-Qi-Stagnation entgegenwirken, sondern auch beruhigend auf ein aufsteigendes Leber-Yang sowie auf Herz-Feuer wirken. Aus diesem Grund können Rosenblüten (Flos Rosae) immer dann eingesetzt werden, wenn die psychische Komponente bei schmerzhaften Beschwerden im Vordergrund steht.

Da Chai Hu Tang (Größeres Bupleurum-Dekokt)

- Rdx. Bupleuri (Chaihu) 9 g Kaiserkraut
- Rdx. Scutellariae (Huangqin) 3 g Ministerkraut
- Fr. Aurantii immaturus (Zhishi) 2 g Ministerkraut
- Rdx. et Rhz. Rhei (Dahuang) 6 g Ministerkraut
- Rdx. Paeoniae lactiflorae (Baishao) 3 g Polizeikraut
- Rhz. Pinelliae (Banxia) 8 g Polizeikraut
- Rhz. Zingiberis recens (Shengjiang) 3 g Botschaftskraut
- Fructus Jujubae (Dazao) 4 Stück Polizeikraut

Wirkung

- Wirkt harmonisierend
- Vertreibt pathogene Faktoren in der Shaoyang-Schicht
- Löst Verhärtungen, die durch Hitze entstanden sind, auf

Indikation

Fieber in Abwechslung mit Schüttelfrost, Gefühl der Fülle im Bauchbereich und unter den Rippenbögen, Brechreiz, rezidivierendes Erbrechen, lokales Druckgefühl oder Schmerzen im Bauchbereich, bitterer Mundgeschmack, Durchfall mit einem brennenden Gefühl beim Stuhlgang, Schwäche der Darmperistaltik, Leichtes Gefühl der inneren Unruhe

Entsprechende westliche Krankheitsbilder

Akute Gastroenteritis (Entzündung des Magen- und Darmtraktes), Cholezystitis (Gallenblasenentzündung), Cholelithiasis (Gallensteine), akute Pankreatitis (Entzündung der Bauchspeicheldrüse), Virale Hepatitis (Leberentzündung), Peritonitis (Entzündung des Bauchfells), Migräne (seitliche Kopfschmerzen), Trigeminusneuralgie (Schmerzen im Bereich eines Gesichtsnervs), Malaria, Inter-

kostalneuralgie (Entzündung der Zwischenrippengelenke), Maligne Hypertonie (hoher Blutdruck, der zu Schädigungen führt)

Zunge: gelber Zungenbelag

Puls: gespannt (*xian*) und voll (*shi*)

Beschreibung der klassischen TCM-Rezeptur

Das Kaiserkraut Rdx. Bupleuri (Chaihu) reguliert den Shaoyang-Bereich. In Kombination mit dem Ministerkraut Rdx. Scutellariae (Huangqin) kann es eingesetzt werden, um Hitze aus dem Bereich der Leber und Gallenblase auszuleiten. Ein weiteres Ministerkraut, Fr. Aurantii immaturus (Zhishi), reguliert den Qi-Fluss und löst Qi-Stagnationen auf. Fr. Aurantii immaturus (Zhishi) kann eingesetzt werden, um lokale Spannungen im Brust- und Bauchbereich aufzulösen. Diese Qi-Fluss regulierende Funktion wird durch die Gabe von Rdx. Bupleuri (Chaihu) verstärkt. Das dritte Ministerkraut, Rdx. et Rhz. Rhei (Dahuang), leitet Hitze aus dem Bereich von Gallenblase und Magen über den Darm aus und kann eingesetzt werden, um Blut-Stagnationen aufzulösen. Rdx. Paeoniae alba (Baishao), ein Polizeikraut, nährt das Blut und wird bei Schmerzen im Bauchbereich eingesetzt. Auch Rhz. Pinelliae (Banxia) ist ein Polizeikraut. Es wirkt harmonisierend im Bereich des Mittleren Erwärmers und leitet rebellierendes Magen-Qi abwärts. In Kombination mit dem Botschaftskraut Rhz. Zingiberis recens (Shengjiang) kann Rhz. Pinelliae (Banxia) eingesetzt werden, um Brechreiz und Erbrechen zu stoppen. Fructus Jujubae (Dazao) ist dieser Rezeptur als Polizeikraut beigelegt, um Qi-Stagnationen entgegenzuwirken, abdominale Krämpfe zu vermindern, und der Entwicklung eines Yin-Mangels, der durch die ausleitenden Kräuter erzeugt werden könnte, vorzubeugen.

Entsprechende Rezeptur aus westlichen Kräutern

- **Herba Alchemillae**
(Frauenmantel) ... 3 g Kaiserkraut
- **Herba Millefolii** (Schafgarbe)
..... 3 g Ministerkraut
- **Pericarp. Citri ret. viridiae**
(unreife Mandarinenschalen)
..... 3 g Ministerkraut
- **Rdx. et Rhz. Rhei**
(Rhabarberwurzel)
..... 3 g Ministerkraut
- **Radix Paeoniae lactiflorae**
(weiße Pfingstrosenwurzel)
..... 3 g Polizeikraut
- **Rhizoma Zingiberis** (frischer Ingwer)..... 3 g Botschaftskraut
- **Fructus Jujubae** (Datteln)
..... 4 Stück Polizeikraut

Beschreibung der Rezeptur aus westlichen Kräutern

Als Kaiserkraut dieser Rezeptur dient *Frauenmantel* (Herba Alchemillae). Dieses leitet Hitze aus dem Bereich des *Shaoyang* aus. Dabei wird es in der Hitze ausleitenden Funktion durch das Ministerkraut *Schafgarbe* (Herba Millefolii) unterstützt. Als weiteres Ministerkraut dienen unreife *Mandarinenschalen* (Pericarpium Citri ret. viridae), die eingesetzt werden, um das Qi im Bereich des Mittleren Erwärmer zu bewegen, Qi-Stagnationen sowie Nahrungsmittel-Stagnationen aufzulösen und damit ein Völlegefühl im Bereich des Brustkorbes und des Abdomens zu vermindern. Die Kombination der unreifen *Mandarinenschalen* (Pericarpium Citri ret. viridae) mit

Frauenmantel (Herba Alchemillae) ist gut geeignet, um Qi-Stagnationen im Bereich des Mittleren Erwärmer aufzulösen.

Das nächste Ministerkraut, *Rhabarberwurzel* (Rdx. et Rhz. Rhei), leitet Hitze aus dem Bereich der Gallenblase und des Magens über den Darm aus und löst Blut-Stagnationen auf. Wenn es in Kombination mit unreifen *Mandarinenschalen* (Pericarpium Citri ret. viridae) eingesetzt wird, können diese beiden Kräuter Verhärtungen, die durch Hitze entstanden sind, auflösen.

Die weiße *Pfingstrosenwurzel* (Rdx. Paeoniae alba) nährt als Polizeikraut das Blut, reguliert den Leber-Qi-Fluss und wirkt Schmerzen und Verhärtungen in der Bauchregion entgegen. Die Kombination der Kräuter: unreife *Mandarinenschalen* (Pericarpium Citri ret. viridae), *Rhabarberwurzel* (Rdx. et Rhz. Rhei) und *weiße Pfingstrosenwurzel* (Rdx. Paeoniae alba) kann Schmerzen, die aufgrund einer Fülle im Bereich des Bauches bestehen, entgegenwirken.

Als Botschaftskraut dieser Rezeptur dient *frischer Ingwer* (Rhz. Zingiberis). Dieses ist scharf, thermisch warm und wirkt somit den bitter-kalten Kräutern entgegen. Zusätzlich kann *Ingwer* (Rhz. Zingiberis) eingesetzt werden, um Brechreiz und Erbrechen zu beenden. Die in der Rezeptur befindlichen *Datteln* (Fructus Jujubae) tonisieren einerseits als Polizeikraut das Milz-Qi, andererseits wirken sie in Kombination mit der *weißen Pfingst-*

rosenwurzel (Rdx. Paeoniae alba) Schmerzen in der Bauchregion entgegen. Zusätzlich wirkt die Kombination der *weißen Pfingstrosenwurzel* (Rdx. Paeoniae alba) mit *Datteln* (Fructus Jujubae) *Yin* nährend, wodurch das *Yin* vor einer Verletzung durch die pathogene Hitze geschützt wird. Die Kombination von *frischem Ingwer* (Rhz. Zingiberis) mit *Datteln* (Fructus Jujubae) reguliert das Abwehr- und Nähr-Qi und hilft somit, „Pathogene Faktoren“ zu vertreiben.

Fazit für die Praxis

Westliche Kräuter, nach TCM-Kriterien zusammengestellt, die harmonisierend wirken, sind eine Bereicherung der Therapie und stellen eine mögliche Alternative zu traditionellen chinesischen Arzneien dar.

Dr. Florian Ploberger,

TCM-Arzt, Univ.-Lektor, Tibetologe, Fachbuchautor, Präsident der Österreichischen Ausbildungsgesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (ÖAGTCM). Zahlreiche Vorträge: www.das-zentrum.com, www.florianploberger.com



Literaturempfehlung

Ploberger, F. (2020) Das große Buch der westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin, 5. Auflage, Schiedlberg: Baco-pa.

Fortbildungskalender

Das Programm der Kooperationsschulen der AGTCM

Harmonisches Gleichgewicht der fünf Wandlungsphasen mit Urintinkturen, Bachblüten und Gemmoextrakten mit Sabine Ritter

Arzneimitteltherapie vom 6. bis 7. Mai 2023 bei Shou Zhong, Berlin

Sind die fünf Wandlungsphasen in Balance, befinden sich alle Lebewesen in einem körperlichen und seelischen Gleichgewicht. Eine angeborene Dysbalance der fünf Wandlungsphasen kann, ebenso wie Ernährungsfehler und Lebensumstände, dazu führen, dass dieses Gleichgewicht gestört ist.

Mit Hilfe von pflanzlichen Urntinkturen und Gemmoextrakten lassen sich die körperlichen und die seelischen Auswirkungen eines Ungleichgewichtes effektiv beheben. Bachblüten wirken dagegen vor allem auf der psychoemotionalen Ebene. In diesem Kurs werden die Wirkungen von pflanzlichen Urntinkturen, Gemmoextrakten und Bachblüten aus der Perspektive der chinesischen Medizin betrachtet. Es wird aufgezeigt, wie man diese Pflanzenauszüge gezielt einsetzen kann, um Dysbalancen der fünf Wandlungsphasen zu beheben und psychoemotionale u. physiologische Beschwerden zu lindern. Teilnehmende benötigen Grundkenntnisse in chinesischer Medizin, Kenntnisse der westlichen Heilpflanzen sind von Vorteil, aber nicht erforderlich.

Weitere Infos: <https://www.shouzhong.berlin/weiterbildungen/>

Advanced Chinese Medicine – 3-jährige Ausbildung mit Prof. Dr. Volker Scheid

Arzneimitteltherapie von April 2023 bis Dezember 2025, 12 Module, am ABZ München

In dieser Ausbildung werden wir die verschiedenen Stile und Therapie-Ansätze der Chinesischen Medizin in einem produktiven Dialog miteinander verknüpfen und dabei davon ausgehen, dass es weder den einen, wahren Stil gibt, noch dass sich alles in ein System einordnen lässt. Wir werden die Konzepte, mit denen die Chinesische Medizin arbeitet, die aber von verschiedenen Stilen oft ganz anders interpretiert werden, klarer definieren – von Qi und Blut, Ying und Wei bis hin zu Gift, verborgenen Pathogenen und der Beziehung zwischen Shen und Konstitution. Das erlaubt es uns auch, diese Konzepte produktiv mit der modernen Schulmedizin, Biologie und Psychologie zu verknüpfen. Wir vertiefen und schärfen unser Verständnis von Patienten und deren Kranksein. Darin liegt letztendlich der Schlüssel zur erfolgreichen klinischen Praxis.

Weitere Infos: <https://abz-muenchen.org/advanced-chinese-medicine>

Anfangstermine Ausbildungen

					
Akupunktur	3. Feb. 23–31. Dez. 25, 1006 UE* (3 Jahre)	Sept. 23– Juli 25, 1026 UE* (2 Jahre)	–	11. Feb. 23–26, 1210 UE*, (3 Jahre)	23.Sept. 23–24/25, 636 UE (2 Jahre) oder 954 UE* (3 Jahre)
Arzneimittel	–	Sept. 23–25, 372 UE* (2 Jahre)	–	Sept. 23	27. Jan. 24–26, 350 UE* (1,5 Jahre)
Tuina	3. Dez. 22–17. Sept. 23, 150 UE	26. Nov. 22–9. Juli 23, 112 UE	–	Aufbau-Kurs 02.Sept.2023 – 25. Feb. 2024, 98 UE	–
Diätetik	–	–	–	140 UE (1,5 Jahre)	Beginn 13. März 22, 152 UE (1 Jahr)
Westl. Kräuter	–	Sept. 23–Sept. 24, Online und Präsenz (176 UE)	–	Hybrid 2. Juni 23–10. Feb. 24, 186 UE	–

*AGTCM-Diplom

Akupunktur

Termin	Titel	DozentInnen	Zentrum
17.–19.2.23	Gynäkologie und integrative Kinderwunschbehandlung in der Chinesischen Medizin – Modul 1 Weitere Termine: 11.–12.3.23, 1.–2.4.23	Kirsten Kuhlmann, Christophe Mohr, Kiki Sulisty, Nora Giese	ABZ MITTE
18.–19.2.23	Japanische Meridiantherapie	Stephen Birch	Shou Zhong
25.–26.2.23	Online-Kurs: Gesichtsdiaagnose in der Chinesischen Medizin	Gerd Wiesemann	SGTCM
26.–27.2.23	Online-Kurs: Einführung in die Hasegawa-Methode in Theorie und Praxis Weiterer Termin: 26.–27.3.23	Gorô Hasegawa	ABZ MITTE
3.–5.3.23	Aroma Akupunkturpunkt Therapie - Grundkurs	Peter Holmes	ABZ MITTE
10.–12.3.23	Yamamoto Neue Schädelakupunktur YNSA – 3 Tage Grundkurs	Tobias Müller	ABZ MITTE
17.–18.3.23	Fukayakyu – Fukaya Moxibustion Stil	Felip Caudet	Shou Zhong
19.–20.3.23	Kinseiky – Balance der Körperhaltung durch Moxibustion	Felip Caudet	Shou Zhong
25.–26.3.22	Nanjing Akupunktur Weitere Termine: 29.–30.4.23, 27.–28.5.23	Dr. Volker Scheid, Cinzia Scorzon	ABZ München
31.3.23	Engaging Vitality: Modul 1-3 Review Day	Rayén Antón	ABZ München
31.3.–2.4.23	Koshi Balancing	Robert Quinn	Shou Zhong
1.–2.4.23	Engaging Vitality: Qi Jing Ba Mai Review Days	Rayén Antón	ABZ München
1.–2.4.23	Die praxisbezogene Akupunktur des Yi Jing	Dr. Malte von Neumann Cosel	ABZ MITTE
14.–16.4.22	Umfassender praxisorientierter Grundkurs in palpationsbasierter Akupunktur	David Euler	ABZ MITTE
22.–23.4.23	Gynäkologie und integrative Kinderwunschbehandlung in der Chinesischen Medizin – Modul 2 Weitere Termine: 27.–28.5.23, 17.–18.6.23	Eva Boogen, Christophe Mohr, Kiki Sulisty, Nora Giese	ABZ MITTE
11.–14.5.23	Praxisworkshop: Die Grundlagen der Hasegawa-Methode	Gorô Hasegawa	ABZ MITTE
26.–28.5.23	Nine Essential Needling Techniques in the Clinic – Neun unentbehrliche Nadeltechniken in der Praxis	Andrew Nugend- Head	ABZ MITTE
3.–4.6.23	Engaging Vitality: Visceral 2	Dan Bensky	Shou Zhong
16.–18.6.23	Schädelakupunktur nach Yamamoto	Tobias Müller	Shou Zhong
16.–18.6.23	Kinderakupunktur – 2 x 3 Tage Weiterer Termin: 15.–17.9.23	Barbara Möller, Kathrin Purucker, Ruthild Schulze	ABZ MITTE
21.–25.6.23	Ohrakupunktur Ausbildung – Ohrakupunktur als ganzheitliche eigenständige Therapie	Carmelo Smorta	Shou Zhong
24.–25.6.23	Einführung in die Tonpunktur nach Kriterien der chinesischen Medizin	Anne Baumgart	ABZ MITTE
28.–30.6.23	„hands-on“ Praxiskurs	Kiiko Matsumoto	Shou Zhong
1.–3.7.23	Behandlung von Dünndarm und Gelenkproblemen, Milzpathologien	Kiiko Matsumoto	Shou Zhong

Arzneimitteltherapie

Termin	Titel	DozentInnen	Zentrum
4.–5.3.23	Wen Bing im 21. Jahrhundert	Ina Horn	Shou Zhong
18.–19.3.23	Integrative Therapie von Bi-Syndromen mit westlichen Kräutern	Sabine Ritter	ABZ München
28.3.23	Online-Kurs: Behandlung von Schlafstörungen, Depressionen und Angst mit Chinesischer Arzneimitteltherapie Weitere Termine: 4.4.23, 11.4.23, 18.4.23, 25.4.23	Rob Helmer	ABZ MITTE
1.–2.4.23	Advanced Chinese Medicine – 12 Module Weitere Termine bis Dez. 25	Dr. Volker Scheid	ABZ München / Shou Zhong
6.–7.5.23	Harmonisches Gleichgewicht der fünf Wandlungsphasen mit Urtinkturen, Bachblüten und Gemmoextrakten	Sabine Ritter	Shou Zhong
2.–5.6.23	Westliche Kräuter in der chinesischen Medizin Weitere Termine bis März 24	Birgit Bader / Ute Henrich	Shou Zhong

Qigong

Termin	Titel	DozentInnen	Zentrum
18.–19.2.23	Nei Yang Gong – Nüzi Qi Fa – Qi Gong für Frauen	Liu Ya Fei	Shou Zhong
15.–16.4.23	Nei Yang Gong – Xing Qi Yan Shou Fa – Bewege das Qi und verlängere das Leben, Übung 7-12 und Einführung in die Stillen Übungen des Nei Yang Gong	Liu Ya Fei	Shou Zhong

Tuina

Termin	Titel	DozentInnen	Zentrum
21.–23.4.23	Tuina Workshop	Zhang Hui	SGTCM

Ernährung

Termin	Titel	DozentInnen	Zentrum
24.–26.3.23	Ernährungsmedizin für Akupunkturpraxis	Gerd Wiesemann, Ramona Pick	SGTCM

Weitere Fortbildungen (TCM-Theorie, Selbstkultivierung, Praxismanagement, Patientenkontakt, Hebammenkurse etc.)

Termin	Titel	DozentInnen	Zentrum
27.2.23	Schröpfen, Schaben und Stechen Weitere Termine: 24.4.23, 19.6.23	Ruthild Schulze	Shou Zhong
24.4.23	Synergie Pflanzenheilkunde und Akupunktur in der Hebammenarbeit Weitere Termine: 15.5.23, 19.6.23, 3.7.23	Conny Brose, Ruthild Schulze	Shou Zhong
18.6.23	Online: Medical and non-medical classics of Chinese Literature 2023	Élisabeth Rochat de laVallée	Shou Zhong

Integrative Chinesische Medizin (ICM)

nach Jeremy Ross

Ein neuer wissenschaftlicher Ansatz
für die Chinesische Syndromdiagnostik,
für die Chinesische Medizin und für westliche Kräuter



Save the Date
ICM Herbst-Symposium
Ende Oktober 2023
in Bad Kötzting

Entdecken Sie auf unserer Themenwebseite
multimediale Weiterbildungs-Angebote
aus dem Fachbereich der ICM mit Jeremy Ross:

- kostenlose Onlinekurse
- Fachliteratur von Jeremy Ross
- Live-Webinare mit Jeremy Ross
- Webinarreihe "ICM-Basisausbildung"
- Phytotherapie-App nach Jeremy Ross
und vieles mehr ...

www.integrative-chinese-medicine.com



medizin weiter denken.

Jetzt informieren unter:
www.integrative-chinese-medicine.com



Ausblick

in der kommenden Ausgabe mit Schwerpunkt „Integrative manuelle Verfahren in der Chinesischen Medizin“ werden verschiedene manualtherapeutische Techniken vorgestellt: Tuina, Osteobalance und Engaging Vitality. Darüber hinaus herrscht große Vielfalt – mit Qigong, Yang Sheng und der Behandlung männlicher Unfruchtbarkeit. Wir „sehen uns wieder“ im Mai, bei schönem Wetter und hoffentlich auch in Rothenburg!

Ihr Team der „Qi – Zeitschrift für Chinesische Medizin“

Qi - Zeitschrift für Chinesische Medizin

Anschrift der Redaktion

Dominik Daling
Beethoven Str. 44, D-33602 Bielefeld
Tel. +49 (0)157/03 34 40 06
E-Mail: ddaling@verlag-systemische-medin.de

Herausgeber

Dr. Andrea Hellwig-Lenzen, Berlin;
Dr. Martina Bögel-Witt, Berlin

Gründungsherausgeber

Prof. Dr. Erich Wühr, Bad Kötzing

Verleger

Rolf Lenzen, Berlin

Chefredaktion

Dominik Daling, Bielefeld (v.i.S.d.P.)

Redaktion

AGTCM e.V.: Gabriele Fischer-Humbert, München
E-Mail: Fischer-Humbert@agtcm.de
Verlag: Theresa Fischer, Bad Kötzing

Verlag

Verlag Systemische Medizin AG

Müllerstraße 7, D-93444 Bad Kötzing

Tel.: +49 (0)99 41/9 47 90-0

Fax: +49 (0)99 41/9 47 90-18

E-Mail: info@verlag-systemische-medin.de

qi@verlag-systemische-medin.de

www.verlag-systemische-medin.de

www.zeitschrift-qi.de

Qi – Zeitschrift für Chinesische Medizin

ISSN 2195-9048

Erscheinungsweise

vierteljährlich, 4 Ausgaben je Jahrgang (Band)

Qi-Kooperationspartner

Fachverband für Chinesische Medizin (AGTCM e.V.)

Geschäftsstelle Breite Strasse 16, 13187 Berlin
info@agtcm.de, www.agtcm.de

Österreichische Ausbildungsgesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (ÖAGTCM)

Waidern 42, A-4521 Schiedberg/Österreich
info@oeagtcm.at, www.oeagtcm.at

Journal of TCM

Chief Editor: Zhang Boli, Publishing office, 16
Nanxiaojie, Dongzhimen Nei, Beijing 100 700, China
jtcn@public3.bta.net.cn, www.jtcn.net.cn

Journal of Chinese Medicine

Editor: Peter Deadman, The Journal of Chinese
Medicine, 22 Cromwell Road, Hove, Sussex BN3
3EB, England
info@jcm.co.uk, www.jcm.co.uk

The Lantern – A Journal of Traditional Chinese Medicine

Editors: Steven Clavey, Bettina Brill, Michael Elllis
160 Elgin St, Carlton, Australia 3053
editors@thelantern.com.au, www.thelantern.com.au

Sonstiges

Anzeigenverkauf und -disposition

Doris Schultze-Naumburg
Neuwies 12, D-83236 Übersee
Tel.: +49 (0)8642/59 88 95
dschultze-n@verlag-systemische-medin.de

Anzeigenpreise siehe

<https://zeitschrift-qi.de/#anzeigen>

Abonnementspreise

Abonnement € 64,80 (inkl. Umsatzsteuer) pro Jahr,
zzgl. Versandkosten (Inland € 4,90, Ausland € 14,-).
Schüler-/Studentenabonnement (gegen Vorlage einer
Studien-/Ausbildungsbescheinigung): € 44,80 (inkl.

Umsatzsteuer) pro Jahr, zzgl. Versandkosten (Inland
€ 4,90, Ausland € 14,-).

Einzelheftpreis: € 19,80 (inkl. Umsatzsteuer), zzgl.
Versandkosten.

Die Preise verstehen sich als unverbindliche
Preiseempfehlungen. Preisänderungen bleiben dem
Verlag vorbehalten. Alle Preise verstehen sich
inklusive 7% Umsatzsteuer.

Preis für Luftpostversand auf Anfrage.

Laufzeit und Kündigung

Das Abonnement läuft jeweils über vier Ausgaben
und wird unbefristet bis auf Widerruf verlängert,
sofern es nicht bis acht Wochen vor Ablauf des
Abonnements gekündigt wird.

Abonnementservice

Tel.: +49 (0)99 41/9 47 90-0

qi@verlag-systemische-medin.de

Bestellungen bitte direkt an den Verlag.

Im Falle eines Umzugs oder sonstiger Adressänderung
bitten wir unsere Abonnenten um umgehende
Mitteilung der neuen Anschrift. Die Post sendet
leider keine Zeitschriften nach (auch nicht bei einem
Nachsendeantrag!).

Bankverbindung

HypoVereinsbank Cham
IBAN: DE23 7422 1170 0011 5311 72
SWIFT (BIC): HYVEDEMM675

Haftungsausschluss

Sollte die Zeitschrift aus Gründen, die nicht vom
Verlag zu vertreten sind, nicht geliefert werden
können, besteht kein Anspruch auf Nachlieferung
oder Erstattung vorausgezahlter Bezugsgelder.
Durch Forschung und klinische Erfahrungen
unterliegen die Erkenntnisse in Medizin und
Naturwissenschaften einem beständigen Wandel.
Autoren, Redaktion und Verlag haben sorgfältig
geprüft, dass die in dieser Zeitschrift getroffenen
therapielevanten Aussagen und Angaben dem

derzeitigen Wissensstand entsprechen. Hierdurch
wird der Leser der Zeitschrift jedoch nicht von der
Verpflichtung entbunden, ggf. auch anhand anderer
Werke zu prüfen, ob die dort getroffenen Aussagen
und Angaben von denen in dieser Zeitschrift
abweichen. Der Leser trifft seine Therapieentscheidung
in eigener Verantwortung. Für Angaben von
Dosierungen und Applikationsformen in Beiträgen,
Anzeigen kann keine Gewähr übernommen werden.
Ggf. erwähnte Produktamen sind geschützte
Marken oder eingetragene Markenzeichen der
jeweiligen Eigentümer, Unternehmen oder
Organisationen, auch wenn sie im Einzelnen nicht
ausdrücklich als solche gekennzeichnet wurden.

Copyright

Alle Beiträge, die in dieser Zeitschrift veröffentlicht
werden, sind urheberrechtlich geschützt, alle Rechte
bleiben vorbehalten. Es ist ohne schriftliche
Zustimmung des Verlages verboten, die Zeitschrift
ganz oder auszugsweise in irgendeiner Form zu
reproduzieren. Dies beinhaltet sowohl die
Digitalisierung als auch jede Form der elektronischen
Weiterverarbeitung, Speichern, Kopieren, das
Drucken oder die digitalisierte Weiterleitung von
Inhalten dieser Zeitschrift online oder offline.

Gestaltungskonzept

Mogwitz Schwarz Rusitschka, München Leipzig

Coverphoto

© scaler, <https://www.istockphoto.com>

Produktion

publishing support, München

Druck und Bindung

Scheuermann Besitzgesellschaft GmbH & Co. KG,
Mörlenbach

Alle Informationen zur Zeitschrift unter

www.zeitschrift-qi.de